karine signes
NATUROPATHE

2024

Livret d'accueil

Cabinet de naturopathie

WWW.NATUROPATHE-GRASSE.COM

sommaire

Page

01 Présentation du cabinet 2

- Historique
- Mission, vision et valeurs
- Objectifs

02 Organisation 3

- Structure organisationnelle
- Hiérarchie et responsabilités

03 La naturopathie 4

- Approche globale et préventive
- Les 4 cures
- Analyse bio nutritionnelle

04 Culture du cabinet 15

- Valeurs fondamentales
- Environnement de travail
- Initiatives de bien-être

05 Politiques du cabinet 16

- Confidentialité et sécurité

06 Accompagnement 18

- Pathologies et douleurs chroniques
- Santé et bien-être psychologique
- Troubles métaboliques et hormonaux

07 Environnement du cabinet 20

08 Communication 21

09 Formations et développement 22

10 Conclusion 23

11 Contact 24

12 Annexes 25

Bienvenue

Chers lecteurs, futurs consultants

C'est avec un grand enthousiasme et bienveillance que je vous accueille au sein de mon cabinet . En tant que Naturopathe, je suis honorée de diriger ce cabinet et de travailler aux côtés de partenaires talentueux : psychologue , infirmière, ostéopathe Hypnothérapeute , masseurs, pharmacien, herboriste , coach sportif... organisme de formation professionnelle

Ma mission est de poursuivre l'excellence dans tout ce que j'entreprends. Chaque jour, je m'efforce de réaliser mon objectif principal, mettant l'accent sur l'excellence, le bien être et la satisfaction de mes consultants . Je crois fermement en des valeurs telles que l'engagement envers l'excellence de l'accompagnement, l'intégrité et la transparence, ainsi que la collaboration et l'esprit d'équipe.

01

Le cabinet

"Le succès de l'accompagnement ne repose pas sur mes épaules, mais sur l'engagement. ´Les meilleures réalisations sont celles que nous accomplissons ensemble." Comprendre pour mieux agir sur la problématique". Devenir acteur de sa santé et gagner en autonomie.

Historique

Fondée il y a plusieurs années, mon cabinet de naturopathie a débuté modestement après des années d'expériences et formations spécifiques en phytothérapie, micronutrition, protection de l'organisme , régénération cellulaire, médecine traditionnelle chinoise, avant de connaître une croissance constante. Depuis mes débuts, je suis fière d'avoir évolué et devenir un acteur majeur dans le secteur de la santé et du bien être.

Mission, vision & valeurs

Mon objectif est d'améliorer la qualité de vie de mes consultants grâce à des solutions concrètes, naturelles et souvent de bon sens. Je travaille chaque jour à dépasser certaines attentes et à offrir des expériences mémorables et avant tout humaines.

Objectifs

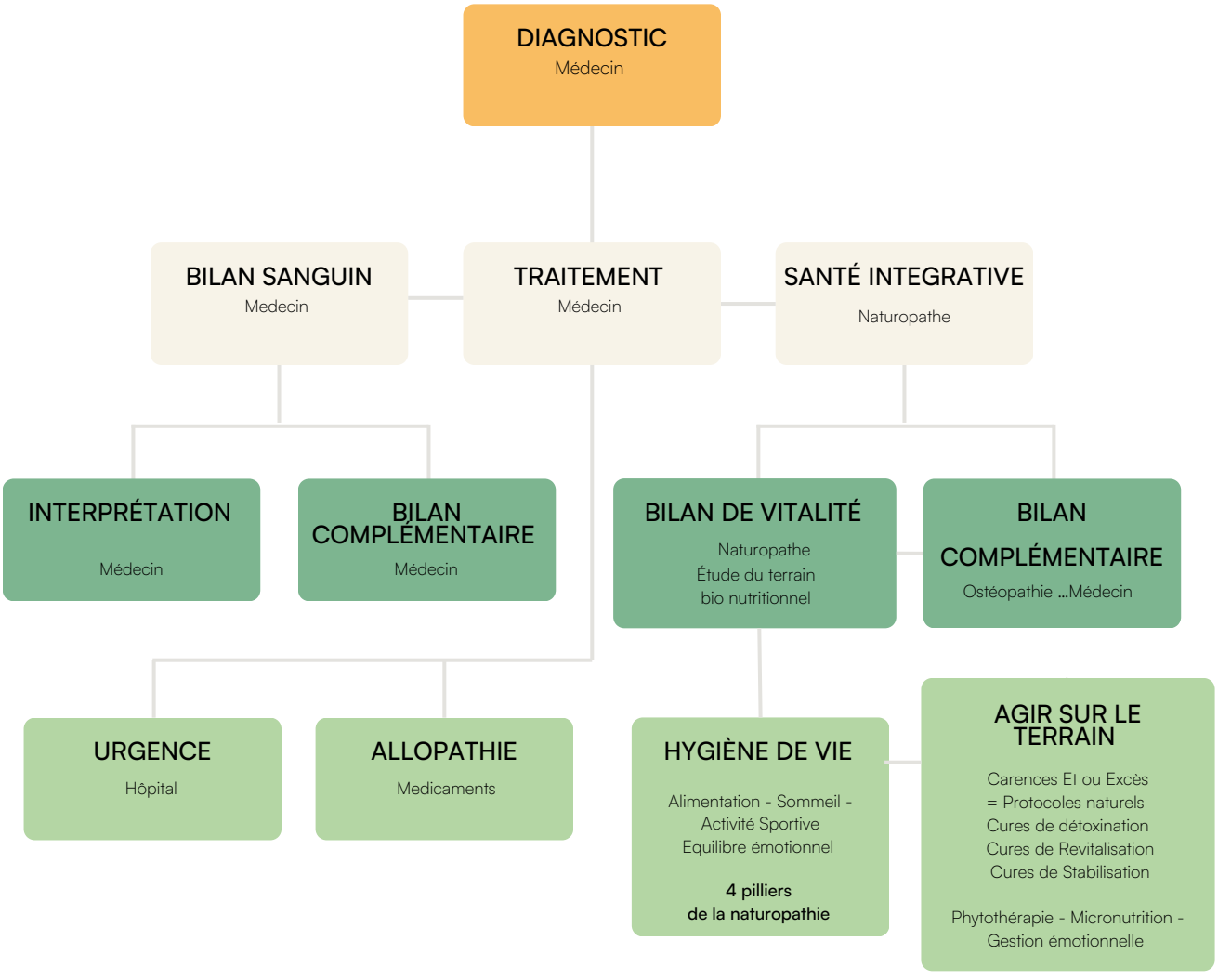
Façonnons l'avenir de notre santé grâce à l'innovation scientifique, l'expertise médicale et aux solutions naturelles, durables et saines. J'ai pour ambition d'être un guide de confiance pour mes consultants , et mes partenaires .

02

Organisation

Structure du cabinet

Repose sur un modèle collaboratif, conçu pour favoriser l'efficacité, la communication et la prise de décision rapide. Je suis guidée par une hiérarchie ouverte qui encourage la participation de tous les acteurs de la santé et l'innovation scientifique à tous les niveaux (médical et naturel)
J'accompagne la communication ouverte, la collaboration et l'autonomie de mes consultants . Chaque acteur contribue à l'amélioration continue de nos actions pour une meilleure santé et conduire vers le chemin de la guérison, physique mais également émotionnelle.



03

La naturopathie

Approche integrative, globale et préventive de la santé

La naturopathie

Approche integrative et préventive de la santé

6 PILLIERS

- L'alimentation
- Le mouvement
- Le repos
- L'état émotionnel
- Environnement
- Vitalité

«La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition est celle de l'Organisation mondiale de la santé. Elle n'a pas été modifiée depuis 1946, date de la signature du Préambule de la Constitution de l'OMS. Et pourtant, dans la pratique, cette prise en compte de la santé comme un tout reste encore relativement récente. Il est temps à ce jour d'en comprendre l'intérêt, pour développer de manière systémique une nouvelle voie vers une santé plus globale et une médecine intégrative.

La médecine centrée sur les pathologies ou infirmités a cependant été une étape clé et indispensable. Elle a permis la mise au point de nombreux traitements et de techniques qui ont sauvé la vie de millions de personnes.
Aujourd'hui, il est important de sortir de ces dogmes, pour retrouver le sens initial et la vision d'ensemble lors de la prise en charge d'une personne. Il ne s'agit pas de gommer les symptômes et les pathologies mais d'en comprendre également l'origine et le sens.

On sait maintenant qu'une maladie est rarement unifactorielle. Elle est en effet liée à un ensemble de facteurs qui, tous, vont contribuer à son développement : facteurs génétiques, facteurs environnementaux, et surtout facteurs émotionnels et psychologiques... Ainsi, la quasi-totalité des cancers et des pathologies chroniques (asthme, diabète, allergies, maladie de Crohn...) sont des maladies multifactorielles. Comment, dans ces conditions, ne pas raisonner global, qu'il s'agisse de curatif ou de préventif ? Comment peut-on imaginer bien se soigner si l'on ne traite qu'un aspect du problème ?
Depuis quelques années, d'autres approches plus globales, empruntant souvent le bon sens empirique des médecines ancestrales, (re)font surface étant un très bon complément à la médecine occidentale conventionnelle.

Il faut prendre conscience que la santé est avant tout un acte global. Le symptôme n'est que la face émergée de l'iceberg, un signal d'alarme. Pour être efficace, il faut aussi traiter la face immergée, interpréter le signal : c'est en ce sens que l'approche holistique est incontournable. Nous ne sommes pas des êtres décomposables en parties ou séparés de ce qui nous entoure. Nous devons être considérés dans notre globalité et en interaction avec ce qui nous entoure.

La naturopathie

Approche globale et préventive de la santé

L'alimentation | Le mouvement | Le repos | L'état émotionnel

HOLISME | CAUSALISME | VITALISME | HUMORISME

La naturopathie a pour mission la prévention et le maintien des équilibres de l'organisme par l'utilisation de techniques naturelles et la mise en place d'un mode de vie adapté et équilibré. La pratique s'intéresse particulièrement aux modes de vies et à l'alimentation. C'est une approche holistique complémentaire à la médecine conventionnelle.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, "la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques." La naturothérapie a connu une forte progression ces derniers temps et ses procédés naturels se sont imposés dans le domaine des pratiques de soins non médicamenteuses et complementaires

La notion de vitalité (QI en médecine chinoise - Prana en médecine Ayrvedique) fait référence à notre capacité d'adaptation tout en maintenant notre propre équilibre et capital santé. Cette énergie vitale est considérée comme un dynamisme naturel intrinsèque à la vie, elle est essentielle pour maintenir le bon fonctionnement de l'organisme. Mes conseils, cherchent à la préserver ou à la restaurer pour atteindre un niveau de santé optimal et conduire le corps vers l'auto guérison (quand cela est recherché) = La loi de l'hormèse (l'effort de plus que connaissent les sportifs par exemple) la revitalisation (combler des carences par exemple, s'étirer, tai chi ...)

La naturopathie appréhende l'être humain dans son unité et prend en considération toutes ses dimensions , c'est-à-dire ses dimensions physique, émotionnelle, psychique, énergétique (vitalité), émotionnelle.
Le naturopathe s'intéresse à la personne dans son ensemble et à ses interactions avec son environnement. j'adapte et individualise mon accompagnement et conseils à partir du bilan de vitalité et de terrain établit. La démarche est axée sur la prévention par l'éducation et la responsabilisation, offrant ainsi à chacun la possibilité de devenir autonome et acteur de son bien-être et de sa santé.

Un bilan de vitalité ? Une analyse bio nutritionnelle ?

L'analyse bio nutritionnel est un outil complet permettant de déterminer le profil du consultant

- À l'aide d'un questionnaire pointu et complet.
- En vu d'identifier un terrain dysfonctionnel, carencé et/ ou en excès.
- Analyser les causes des différents troubles

Son objectif est de **donner des conseils hygiéno- diététiques personnalisés.** De permettre une prise en charge en répondant de façon adaptée aux besoins physiologiques, pour une santé optimisée.

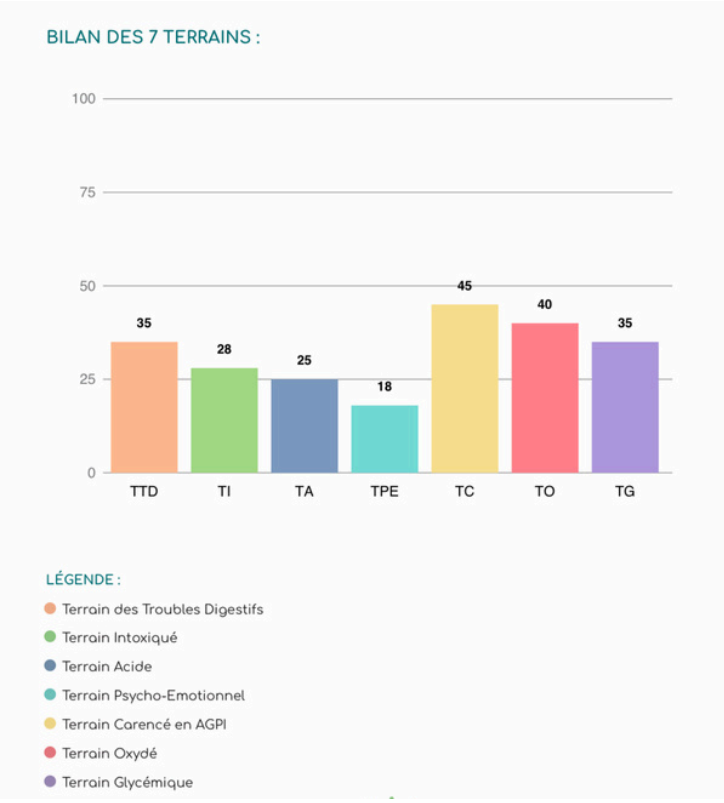
Un questionnaire détaillé pour une analyse bio nutritionnelle pointue

ANALYSE DES RÉPONSES SOUS FORME DE GRAPHIQUE

- Informations personnelles
- Habitudes alimentaires
- Traitements en cours
- Immunité
- Peau et les phanères
- Neuro médiateurs
- Psychisme
- Osteo articulaire
- Antécedents personnelles
- Mode de vie
- Équilibre hormonal
- Digestion
- Fonctions sensorielles

le terrain acide (TA)
le terrain carencé en AGPI (TC)
le terrain glycémique (TG)
le terrain intoxiqué (TI)
le terrain oxydé (TO)
le terrain psycho-émotionnel (TPE)
le terrain des troubles digestifs (TTD)

7 PROFILS



Le graphique représente les 7 terrains. Les résultats sont traduits en pourcentages.

Nous appartenons tous aux 7 profils, mais certains peuvent être plus déséquilibrés que d'autres. Je m'interesse en priorité aux 2 terrains les plus en déséquilibres. Ici TC & TO

- CONSEILS ALIMENTAIRES
- CONSEILS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ
- CONSEILS ENVIRONNEMENTAUX
- CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE
- CONSEILS EN GESTION ÉMOTIONNEL : STRESS
- SOUTIEN PHYTOTHÉRAPIE
- SOUTIEN MICRO NUTRITION
- CURE DE DÉTOXICATION - REVITALISATION - STABILISATION

LE BILAN DE VITALITÉ EST ETABLI

0 — 15% : l' hygiène de vie est équilibrée

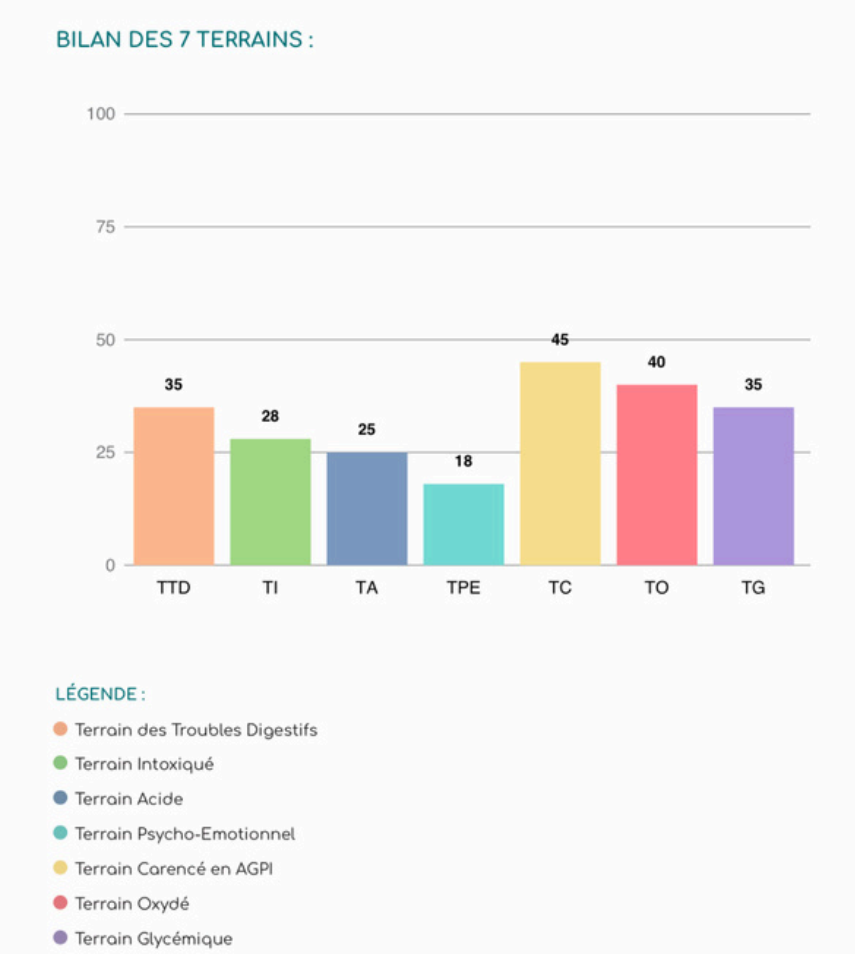
15 — 25% : conseils d'hygiène de vie, de conseils alimentaires, d'exemples de repas en lien avec le(s) terrain(s) déséquilibré(s)

25 — 40% : apport de conseils d'hygiène de vie, de conseils alimentaires, d'exemples de repas en lien avec le(s) terrain(s) déséquilibré(s), préconisation de cure naturopathique en rapport et possibilité d'ajouter un soutien en phytothérapie et micro nutrition .

40 — 100% : apport de conseils d'hygiène de vie, de conseils alimentaires, d'exemples de repas en lien avec le(s) terrain(s) déséquilibré(s), préconisation de cure naturopathique en rapport avec le(s) terrain(s) déséquilibré(s) et possibilité d'ajouter un soutien en phytothérapie et micro nutrition

PROGRAMME DE 3 à 6 MOIS

Cas concret



Jeune femme de 28 ans - Sans traitement - antécédents médicaux nuls - 1.65 m pour 60KG

Sterilet en cuivre
Sans enfant - Vie en couple
Pas de désir de grossesse

Syndrôme des ovaires polykystiques - Douleurs menstruelles +++ règle abondante
Acné importante - Rhumes à répétition- Perte de cheveux

Fumeuse - Stress au travail - Alimentation riche en graisses saturé - grignotage sucré
consommation quotidienne de café et de sodas

1 heure de yoga par semaine en salle
Reveils nocturnes et cauchemars : Fatigue matinale

Conseils

01 ALIMENTATION RICHE EN ACIDE GRAS (Omégas 3+++) = anti inflammatoires
ORAC (anti oxydants) * vitamines C-E
PROTEINES ANIMALES Et VÉGÉTALES
PETIT DÉJEUNER SALE

02 ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIEN POSSIBLES

03 ARRET DU TABAC - SODAS - LIMITER LE CAFÉ à 2 tasses/jour

04 SOUTIEN MICRO NUTRITION : Zinc (matin) & Magnésium (le soir)

05 ENVIRONNEMENT DE LA CHAMBRE + OLFACTOTHERAPIE + Rituels du coucher

06 ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE : MUSCULATION + AÉROBIE + SAUNA

07 BOURGEONS DE FRAMBOISIERS : Soutenir l'Équilibre hormonal

08 CURE DE DÉTOXICATION FOIE / POUMONS+ BOUILLOTE CHAUDE

TERRAIN CARENCÉ EN AGPI - TERRAIN OXYDÉ

Ce terrain résulte à la fois d'une sub-carence globale en micronutriments et en particulier d'une carence chronique en acides gras essentiels qui jouent un rôle prépondérant dans la structuration des membranes cellulaires, sert de substrat énergétique, assure la fluidité et l'intégrité des membranes des cellules nerveuses.

Ainsi qu' un vieillissement accéléré de l'organisme suite à une surproduction de radicaux libres (tabagisme, alimentation pro inflammatoire, manque d'activité physique en plein air) . Ces radicaux libres sont nécessaires à la transformation des cellules (métabolisme et respiration cellulaire, inflammation, b-oxydation des graisses...). Ce terrain se traduit le plus souvent par une fragilité immunitaire, des perturbations de la sphère génitale chez la femme, fragilité des cheveux, troubles cutanés

6 à 12 MOIS : Accompagnement

VÉRIFIER AUPRÈS DE SON MÉDECIN SI CARENCE AVÉRÉE EN VIT D et FER

4 cures
en naturopathie

Généralité

Les grandes étapes des cures : nettoyage, rééquilibrage puis réharmonisation. Il s'agit ici de déterminer une **cure particulièrement ajustée et adaptée à chacun.** Une cure mobilisera différentes techniques en fonction des buts recherchés. Ces cures ne sont pas toujours utilisées telles quelles car elles ont leurs limites, il en va pour chaque consultant une cure personnalisée.

La désintoxication : Elimination pour évacuer les toxines et les métabolites du corps

La revitalisation : Relancer l'énergie

La stabilisation : maintenir l'état de santé à son niveau optimal

La régeneration : Améliorer le fonctionnement des cellules, organes, des systèmes et du capital vital

La détoxination

- Est envisageable lorsque la vitalité est bien sûr suffisante et lors que :
- l'apport alimentaire est supérieur aux besoins du corps
- les types d'aliments ne sont pas adaptés aux besoins
- des substances toxiques sont absorbés
- les aliments ont perdu leurs qualités nutritives et/ou sont devenus toxiques.

La baisse de vitalité

Tous les individus sont en **manque de vitalité dès lors qu'ils se retrouvent coupés du milieu vital.** Pour compenser, ils augmentent leur consommation de vitamines ou d'oligoéléments (souvent de synthèse) et de plantes adaptogènes. Or ceux-ci n'apportent pas de vitalité : ils apportent un « coup de fouet » passager.
La baisse des métabolismes organique, digestif, émonctoriel et immunitaire entraîne une **augmentation des déchets dans l'organisme et débouche également sur une baisse de vitalité.** Il est donc idéal de revitaliser l'organisme pour compenser ce déficit (avant ou après une détoxination)

4 cures
en naturopathie

Détoxiquer ?

Il s'agit de nettoyer l'organisme en évacuant les toxines (physique et émotionnelle) qui l'encombrent, en éliminant, drainant, évacuant et en s'allégeant pour optimiser son fonctionnement. Dans ce rôle, les organes clés sont les émonctoires : le foie, les intestins, la peau, les reins et les poumons. Tous vont être mis au travail pour soulager notre corps et nous faire gagner en mieux-être.

Suppression des surcharges toxiques (polluants - aliments dénaturés...)

Soutien des organes émonctoires : Peau - Foie - Intestin - Rein - Poumons

Les outils utilisés :

- Le jeune séquentiel (en accord avec le médecin)
- L'usage de plantes drainantes et détoxifiantes (foie - Intestin - rein - poumons)
- La respiration et le retour à soi
- L'usage de l'eau (sudation & hydratation)
- L'activité physique brève et à haute intensité
- Le retour à la terre

La détoxination

- Est envisageable lorsque la vitalité est bien sûr suffisante et lors que :
- L'apport alimentaire est supérieur aux besoins du corps
- Les types d'aliments ne sont pas adaptés aux besoins
- Des substances toxiques sont absorbés (tabagisme - alcool - drogue - métaux lourds)

4 cures
en naturopathie

Quand se re vitaliser ?

La cure de revitalisation a pour but de récupérer de l'énergie et à se reminéraliser. Cela va se faire grâce à tous les axes que la naturopathie propose : récupérer le manque de sommeil, la connexion avec les éléments naturels comme l'eau, la mer, les arbres, les exercices physiques réguliers , l'alimentation que l'on voudra, remplie de nutriments et de hautes valeurs nutritives (supers aliments, bruts , de saisons)

- FATIGUE
- LETHARGIE
- CONVALESCENSE
- TROUBLES DU SOMMEIL
- CHOC ÉMOTIONNEL
- STRESS IMPORTANT
- AVANT ET APRÈS UN JEUNE
- GROSSESSE - ALLAITEMENT

De nombreux signes indiquent le besoin d'une revitalisation. Fatigue ou léthargie, ou si le niveau d'énergie est bas depuis longtemps, cela signifie que l'on est dévitalisé(e). On peut également remarquer que certaines parties du corps sont plus douloureuses que d'habitude - par exemple, si une partie de votre corps a été très sollicitée et qu'elle a commencé à souffrir au moindre effort, cela signifie que l'on est déminéralisé(e).
Si le sommeil est perturbé, des difficultés à s'endormir plusieurs fois par semaine, c'est le signe que l'on est surmené(e), que l'on doit se reposer. Il est donc essentiel de prêter attention à la qualité et à la quantité de sommeil que l'on obtient chaque nuit, cela peut avoir un impact significatif sur le bien-être général et le niveau d'énergie au quotidien.
Durant les périodes de convalescence après une maladie, mais aussi durant la grossesse, durant l'allaitement, après un choc émotionnel, un deuil, une grosse fatigue ou des éléments stressants, la cure de revitalisation est fortement conseillée. De même que si l'on souhaite jeûner plusieurs jours, ou pendant un certain temps en jeûne intermittent (typiquement durant un jeûne comme le Ramadan), il est conseillé de se revitaliser et reminéraliser avant de commencer le jeûne. Pour les personnes qui ne l'ont pas fait avant, elles peuvent le faire après pendant quelques semaines en sortie de jeûne

4 cures
en naturopathie

Quand se stabiliser ? Se Régénérer

Le consultant sera accompagné pour maintenir les bonnes habitudes, voire les adapter à son mode de vie et ses envies, tout en restant dans les grands principes de la naturopathie.
Cette phase vise à harmoniser les aspects biologiques, psychologiques et sociales du consultant, en proposant un programme d'hygiène de vie individualisée en vue de préserver l'état de santé retrouvée.
Les 3 axes de progression sont :

- supprimer certains aliments au profits de ceux à hautes valeurs nutritives
- organiser sa vie selon un rythme physiologique en accord avec les saisons
- soutenir les organes faibles.

ALIMENTATION ADAPTÉE

RYTHME PHYSIOLOGIQUE

SOUTENIR LES ORGANES FAIBLES

Elle permet d'améliorer son capital santé pour le transmettre à sa descendance (enfant, femme enceinte), et d'améliorer sa constitution de base

Successivement, ces 4 cures permettent donc d'ameliorer sa santé et qualité de vie :

- Supprimer les surchages toxémiques (détoxination)
- Retrouver un équilibre psycho-émotionnel (détoxication et revitalisation)
- Ouvrir les émonctoires (détoxination)
- Supprimer puis limiter les aliments de tolérance (détoxination et revitalisation)
- Organiser son rythme de vie de façon optimale et individualisée (régénération)
- Retrouver une alimentation physiologique (stabilisation)
- Combler les carences (revitalisation)
- Reprendre une activité physique régulière (détoxination - Revitalisation - Régénération)
- Retrouver un sommeil de qualité (revitalisation et régénération)
- Soutenir les organes (stabilisation) : Foie - Peau - Poumons - Intestin

04

Culture du cabinet

Valeurs fondamentales

Mes valeurs fondamentales sont le socle sur lequel repose ma culture de l'accompagnement. Elles guident mes actions au quotidien et définissent la manière dont j'interagis en tant que Naturopathe. L'intégrité, l'engagement, envers l'excellence et la collaboration sont plus que des mots. Ce sont des principes qui façonnent mon identité et guident mon travail. « Primum non nocere » : D'abord, ne pas nuire. ...« Tolle causam » : Identifier et traiter la cause. « Vis medicatix naturae » : La nature est guérisseuse. « Docere » : Enseigner.

Environnement du cabinet

Je crois en la création d'un environnement de travail dynamique, apaisant et propice à l'échange et l'écoute. J' encourage la contribution de mes consultants avec ses idées, à se surpasser, devenir un acteur de sa santé . Mon espace de travail favorise la collaboration, avec des moments de réflexion, un espace d'échanges et d'expression de soi. Un cabinet moderne qui inspire la sérénité, et réponds aux normes d'accessibilités.

Bien-être des consultants

Le bien-être de mes consultants est au cœur de mes préoccupations. Je mets en place des initiatives visant à promouvoir un équilibre sain entre l'action et le repos. A soutenir le développement personnel, la connaissance de soi et trouver sa juste place quand cela s'avère indispensable (en partenariat avec des organismes de formations professionnelles - Hypnotherapeute - Psychologue clinicien...)

05

Politiques du cabinet

Professionnels de la santé , confidentialité et sécurité.

Je favorise un processus de partenariat transparent et équitable, attirant des professionnels diversifiés et alignés sur mes valeurs fondamentales.

Collaboration : Processus équitable, favorisant une culture collaborative dont l'objectif est de conduire le consultant sur le chemin de sa guérison avec bienveillance et professionnalisme

Développement professionnel : Investissement dans des programmes de formation adaptés pour enrichir mes connaissances, l'innovation et l'accompagnement thérapeutique.

Évaluation : Suivi constructif et adapté pour favoriser l'amélioration continue et l'atteinte des objectifs du consultant

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ ET DE SÉCURITÉ

Confidentialité : Protection stricte des informations confidentielles pour garantir la sécurité des données.

Sécurité : Utilisation de technologies avancées et formation continue pour assurer un environnement de travail sûr.

POLITIQUE DE COLLABORATION

Tout comme une bonne alimentation et de l'exercice régulier contribuent à une meilleure santé générale, une approche proactive en matière de RGPD renforce la santé et la résilience de ma pratique au cabinet : cryptage des données et des contrôles d'accès stricte.

06

Accompagnement

Pathologies et douleurs chroniques - Troubles métaboliques - Troubles du sommeil et anxiété - Troubles hormonaux - Fatigue et baisse de l'immunité

01

Pathologies et douleurs chroniques

La douleur et la pathologie chronique touche des millions de personnes et perturbe considérablement la qualité de vie de ceux qui en souffrent. Bien que la médecine conventionnelle propose plusieurs options de traitement pour la douleur, notamment les opioïdes, ces traitements ne sont pas adaptés sur le long court pour gérer la douleur chronique et s'accompagnent de plusieurs effets secondaires. Cela conduit à un intérêt pour une approche holistique de la douleur chronique par des solutions complémentaires et naturelles tels que le propose la naturopathie : Alimentation anti inflammatoire - Activité Physique adaptée - Usage des plantes (de la tisane à l'huile essentielle) - Respiration & Méditation -

02

Troubles du sommeil - Anxiété et stress chronique

Notre **environnement, nos pensées et nos émotions** impactent notre énergie mentale et notre santé physique, jusqu'à faire le lit de maladies chroniques, de problèmes de peau, de fertilité, de troubles du sommeil ou encore de troubles digestifs. Loin d'être une fatalité, on peut aussi **apprendre à gérer son stress et ses émotions et en limiter l'impact sur notre santé.** C'est ce que j'initie lors de mes rendez-vous durant lesquels je transmets des outils pratiques, naturels à mettre en place.

03

Troubles métaboliques et poids de santé

Les thérapies non médicamenteuses d'abord ? "Plus de 3,8 millions de personnes étaient traitées pour un diabète en France en 2022. Chez l'adulte, dans plus de 90% des cas, il s'agit d'un diabète de type 2. Cette maladie évolue au fil du temps et peut entraîner des complications cardiovasculaires et rénales parfois graves. Afin de garantir une prise en charge optimale des patients, la HAS met à jour ses recommandations à l'attention des professionnels de santé. Pour la première fois, elle positionne en 1re intention les thérapeutiques non médicamenteuses, dont l'activité physique. L'alimentation (à faible indice glycémique), la gestion du stress chronique directement impliquée dans cet équilibre de notre taux de cortisol auront un impact et une incidence positive dans cette prise en charge, globale et intégrative.

06

Accompagnement

Pathologies et douleurs chroniques - Troubles métaboliques - Troubles du sommeil et anxiété - Troubles hormonaux - Fatigue et baisse de l'immunité

04

Troubles féminins et masculins

Douleurs menstruels, troubles de la fertilité , ménopause et andropause , bien vieillir....Les déséquilibres hormonaux peuvent résulter d'une surproduction ou d'une insuffisance de certaines hormones, d'une mauvaise conversion hormonale, d'une résistance hormonale ou encore d'un dysfonctionnement des glandes responsables de la production hormonale. L'environnement toxique, les perturbateurs endocriniens, le stress chronique et les habitudes de vie malsaines peuvent également jouer un rôle significatif.

Les troubles hormonaux ont un impact significatif sur la qualité de vie des femmes, des hommes mais il existe de nombreuses solutions naturelles pour les soulager. En équilibrant l'alimentation, en gérant le stress, en faisant de l'exercice régulièrement, en explorant la phytothérapie et en maintenant un poids santé, on peut apporter des changements positifs à l'équilibre hormonal global.

05

Fatigue et immunité

Notre système immunitaire est le système de défense de notre organisme. En alerte 24h/24 il est prêt à attaquer toute sorte d'agression extérieure qui pourrait nuire à notre santé. Lorsque ce système est affaibli, il laisse la porte ouverte aux microbes : mal de gorge, rhume, grippe... et plus encore. Notre environnement et notre mode de vie sont les premiers responsables de la perte d'immunité. Stress, sédentarité, fatigue, excès alimentaires, déséquilibres digestifs, épuisent notre vitalité et notre immunité. Avoir une bonne hygiène de vie est donc essentiel pour un système immunitaire efficace. 4 mots d'ordre pour booster son immunité : Alimentation, Exercice physique, Sommeil et Gestion du stress.

07

Environnement

Mon cabinet offre un cadre professionnel et accueillant, ainsi qu' un parking gratuit sur place.

Un espace soigneusement aménagé, pouvant accueillir 2 personnes, et une salle d'attente.

Je favorise un environnement qui inspire l'échange, l'écoute en veillant à ma posture, à la fois professionnelle et bienveillante.

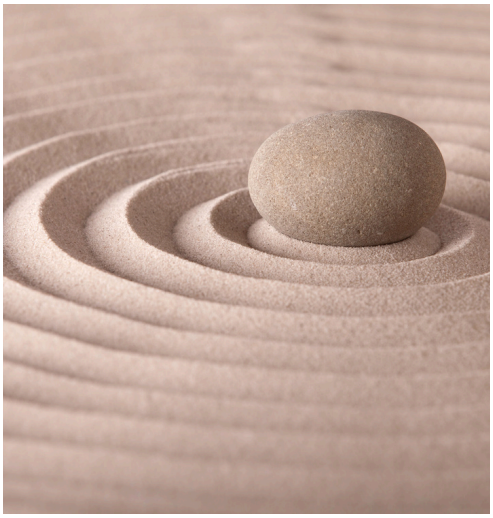
Équipement disponibles

J'ai a ma disposition des équipements de pointe pour faciliter mon travail au quotidien. Un bureau, des outils informatiques performants et d'autres ressources soigneusement sélectionnés pour répondre aux besoins professionnels de mon activité .

- La visio consultation quand le client ne peut pas se déplacer

Services aux consultants

Pour enrichir l'expérience de la rencontre de mes consultants , j'offre divers services, tels que des petites collations saines (tisane, eau de source, rafraîchissement, fruits de saison) : musique douce, diffusion de senteurs apaisantes.



Comprendre que le bien-être des consultants contribue à une atmosphère positive et à des échanges exceptionnels. Ces services visent à soutenir l'échange et transmettre bien sûr des savoirs souvent ancestraux, d'hygiène de vie. Dont le seul objectif est une santé optimale

08 Communication

Canaux de communication

Je favorise une communication ouverte et transparente grâce à une variété de canaux, y compris des plateformes numériques, des emails . Ces canaux assurent une circulation fluide de l'information, favorisant l'échange et le partage.

Rendez-vous de suivi

Des rendez-vous de suivis réguliers (1 , 3 à 6 mois) sont proposés pour favoriser les progrès, résoudre les problèmes, aligner les objectifs. Ces rencontres sont des moments clés pour renforcer la cohérence de la prise en charge et assurer une compréhension des initiatives en cours. Changer une mauvaise habitude , en prendre des nouvelles peut prendre aussi du temps.

La notion de “patient “ prend tout son sens .

Formations & certifications

Formation

Naturopathe, certifiée par la
FEDE , membre du syndicat professionnel de la naturopathie, spécialisée en phytothérapie - Micronutrition - Protection de l'organisme et Régénération cellulaire - Énergétique (médecine traditionnelle chinoise)

Ces programmes couvrent divers domaines de la santé (physiologie psychologie - alimentation - éducation physique - environnement , usages des plantes médicinales) des compétences assurant une connaissance et une maîtrise des techniques utilisées.

FEDEration for European Education
FÉDÉration Européenne des Ecoles

Plans de développement individuel

Très impliquée à suivre des plans de développement individuel de formation continue. Ils sont adaptés aux objectifs et mes besoins professionnels, identifiant mes compétences à développer, les opportunités d'apprentissage et les étapes pour atteindre leurs objectifs.

Cela garantit un soutien personnalisé pour les besoins de chaque consultant.

Ma formation sur la protection de l'organisme et la
régénération cellulaire faisant partie intégrante de ce processus, obtenu en 2024 avec succès auprès de l'institut ooRIKAS - enregistré à la DIRECTE PACA sous le N° 93 06 07724

10 Conclusion

Qu'il s'agisse de prévention ou de guérison, le Médecin est particulièrement bien placé pour avoir la prise de recul nécessaire pour comprendre ce qui se met en œuvre de façon systémique chez son patient, dès lors qu'il a cette vision globale de la complexité de l'être humain.
L'approche de santé globale conduit à une réflexion systémique aux causalités intriquées et non linéaires. Cela permet de percevoir le patient comme un individu unique, par essence, et de lui proposer un mode de traitement ou de prévention totalement adapté.

Cela conduit à un itinéraire de soin trans disciplinaire et intégratif ne se limitant pas forcément à la médecine conventionnelle , mais à un travail d'équipe entre soignants pour traiter des cas complexes.
L'approche globale dont je parle dans ce livret peut sembler illusoire du fait de la pénurie de temps à laquelle est confronté la profession médicale. Le manque de médecin, l'enchaînement des consultations qui en découle, rendrait quasiment impossible la prise en compte multifactorielle des pathologies, ou le travail préventif sur le style de vie des patients. Pour que cela soit réaliste, l'approche intégrative, où le médecin travaille avec des partenaires reconnus, offrant des soins complémentaires, est devenue nécessaire.
Le Médecin, conscient de la complexité holistique inerrante à l'être humain, joue alors un rôle fondamental de compréhension, de soin et d'orientation, si nécessaire...vers la naturopathie

11 Contact

Coordonnées

KARINE SIGNES

email : Naturo.grasse@gmail.com

Tel : 06 60 92 34 52

Site Internet

www.naturopathe-grasse.com

Cabinet

NATUROPATHE

30 boulevard Pasteur

Domaine des Violettes

06130 Grasse

Rendez-vous

RESALIB

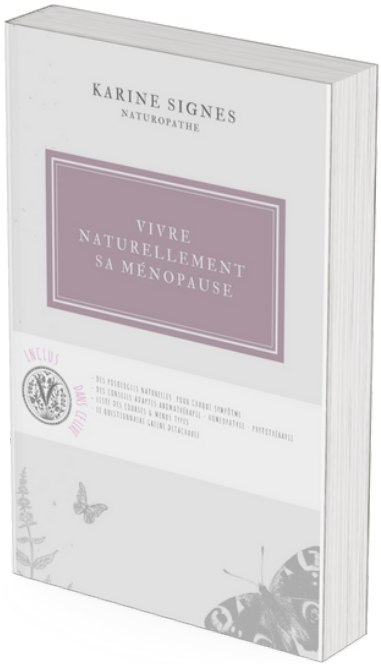
Syndicat Professionnel de la Naturopathie

Syndicat-naturopathie.fr

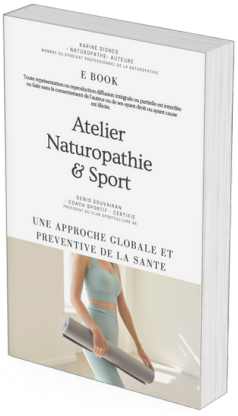
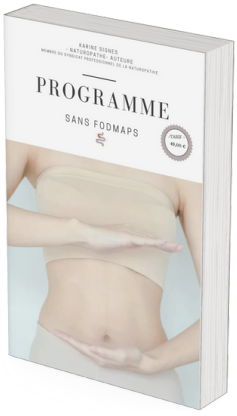
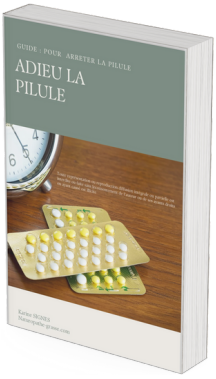
FEDE

www.Fede-éducation.com

12 Annexes



Vivre Naturellement sa menaupose

Alimentation, activité physique, gestion des émotions, passez ce cap en douceur et naturellement avec la naturopathie. De la tisane à l'huile essentielle en passant par l'homéopathie pour accompagner les symptômes : cycle irrégulier, règles abondantes, acné, migraine, bouffées de chaleur, prise de poids, insomnie, jambes lourdes, hémorroïdes, incontinence urinaire, constipation, booster sa libido, sécheresse cutanée et vaginale, ostéoporose sans effet secondaire pour s'ouvrir en toute sérénité à sa nouvelle féminité. Une précieuse étape pour se reconnecter à son soi véritable.

Disponible dans 5000 librairies en France - Europe - Cananda - États Unis