

The background of the entire page is a photograph of a woman walking away from the viewer on a dirt path that winds through a lush forest. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The path is flanked by various wildflowers and green foliage. In the distance, rolling hills are visible under a hazy sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

La marche dans la démarche naturopathique



un chemin de soin de soi

NATHALIE KREMER

Nathalie Kremer

La marche dans la démarche naturopathique

Un chemin de soin de soi

© Nathalie Kremer, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1427-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

“On n'apprend rien à personne, on ne fait que l'aider à découvrir ce qu'il a déjà en lui.” (Galilée).

Mes sincères remerciements à Mme Virginie Caubert & M. Dominick Leaud-Zachoval pour avoir été mes guides précieux tout au long de mon parcours d'apprentissage de naturopathe, en m'aidant à transformer mes intuitions en une réflexion académique rigoureuse.

Proverbios y cantares XXIX

Du poète : Antonio Machado

Voyageur, ce sont tes traces le chemin, et rien de plus ;

Voyageur, il n'est pas de chemin, le chemin se fait en marchant.

*En marchant, on fait le chemin, et, regardant en arrière, on voit la voie
qu'à jamais on ne foulera plus.*

Voyageur, il n'est pas de chemin, seulement des sillons sur la mer...

*Il fut un temps, en ce lieu où les bois aujourd'hui se parent d'épines, où
l'on entendit un poète crier : « Voyageur, il n'est pas de chemin, le
chemin se fait en marchant... »*

Coup sur coup, vers après vers...

Le poète mourut loin de son foyer.

Le recouvre la poussière d'une terre étrangère.

*En s'éloignant, on le vit pleurer. « Voyageur, il n'est pas de chemin, le
chemin se fait en marchant... »*

Coup sur coup, vers après vers.

"Poésies complètes" d'Antonio Machado, traduit par Claude Couffon,
publié chez Gallimard en **1963**

INTRODUCTION

Le terme « naturopathie » tire son origine de l'anglais « *nature's path* », suggérant littéralement l'action de replacer l'individu sur le chemin de la nature. Cette étymologie souligne le lien indissociable entre l'idée de « chemin » et la pratique naturopathique. Fondée sur le principe de la « *vis medicatrix naturae* »¹ — le pouvoir de guérison de la nature — cette discipline se confronte aujourd'hui au constat d'une déconnexion grandissante de l'être humain avec son environnement naturel.

Dans ce contexte, la marche s'impose comme un acte de soin fondamental. En tenant compte de la constitution et de la vitalité de chaque consultant, le naturopathe endosse alors un rôle de guide et d'interprète. Or, modifier son hygiène de vie nécessite un apprentissage et une prise de conscience profonde. Face aux défis contemporains de la profession, il convient de s'interroger : **quelles sont les démarches possibles, par l'intermédiaire des « marches », pour remettre le consultant sur son propre chemin de guérison ?**

La nature offre un levier thérapeutique majeur, parfois imagé par la « vitamine V » (pour Vert)², et la marche représente l'outil privilégié pour en bénéficier. En s'appuyant sur les connaissances actuelles des enjeux de la marche et sur la diversité de ses formes, le thérapeute peut mobiliser cet outil pour renforcer l'autonomie du consultant et consolider la relation praticien-consultant à travers l'environnement naturel.

Au-delà du conseil de santé, l'intégration de la marche pour enrichir l'anamnèse constitue une approche subtile, déjà explorée par certains praticiens en éco-thérapie. En naturopathie, l'anamnèse est une étape cruciale visant à comprendre l'individu dans sa globalité : son histoire, ses habitudes, ainsi que ses états physiques, émotionnels et spirituels. Le praticien ne se limite pas à l'écoute des mots ; il observe la posture, les expressions et la dynamique du mouvement. Ainsi, l'invitation à la marche devient un miroir de l'état général de l'individu, permettant d'affiner le bilan de vitalité de manière aussi précise que pourraient le faire d'autres outils comme l'iridologie. Dès lors, comment le naturopathe peut-il intégrer la marche pour affiner son anamnèse ? Quelles informations spécifiques le mouvement de la marche révèle-t-il, et quel

cheminement proposer pour l'accompagnement et le suivi au regard de la palette des possibles ?

Pour répondre à ces interrogations, Le mémoire s'articule en trois axes :

1. **Fondements historiques et théoriques** : De la philosophie hippocratique à la naturopathie moderne, en passant par l'héritage de Marchesseau et l'étude du terrain.
2. **La marche comme outil d'anamnèse et de rééquilibrage** : Analyse des dimensions physiologiques, psychologiques, symboliques et cliniques de la marche.
3. **Application pratique et perspectives** : Adaptation des typologies de marche aux constitutions, quantification de l'effort, et intégration dans la pratique naturopathique contemporaine.

1. Des principes hippocratiques au cadre de Pierre Valentin Marchesseau pour inclure le concept actuel des déterminants de santé

La naturopathie est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme la médecine traditionnelle occidentale et fait partie, avec la médecine traditionnelle chinoise en Chine et la médecine traditionnelle ayurvédique en Inde, des trois principales médecines traditionnelles pratiquées dans le monde.

1.1 La philosophie originelle : *Vis medicatrix Naturae* ou le pouvoir d'auto-guérison

La naturopathie puise ses racines dans les pratiques des médecins de l'antiquité Gréco-Romaine, et en particulier d'Hippocrate.

Considéré comme le père de la médecine conventionnelle actuelle, il utilisait déjà à l'époque, le rééquilibrage alimentaire, les exercices corporels, l'hydrothérapie, l'utilisation de plantes médicinales notamment.

Hippocrate nous a ainsi laissé de grands principes et des aphorismes qui pour certains ont évolué au cours du temps et qui pour d'autres, restent encore d'actualité : « d'abord ne pas nuire » (*Primum non nocere*), « accompagner la personne dans sa globalité » (*tolle totum*), « utiliser les capacités réparatrices de la nature » (*vis medicatrix naturae*) et le « Serment d'Hippocrate » à titre d'exemple. Claude Galien, considéré comme le dernier grand médecin de l'Antiquité, est le fondateur, avec Hippocrate, des principes de base de la médecine conventionnelle Européenne et de la naturopathie.

L'organisme est naturellement à la recherche de l'équilibre « homéostasie », il tend naturellement vers la guérison. L'idée est de l'accompagner au cours de ce processus par des moyens naturels.

Un éclairage contemporain et de référence pour le naturopathe est donné par les fondements de Pierre Valentin Marchesseau.

1.2 L'héritage de Pierre Valentin Marchesseau : les 10 techniques naturopathiques et la place de l'exercice.

Dans les années 1940, le biologiste Pierre-Valentin Marchesseau formalise une synthèse des courants anglo-saxon et européen pour établir la naturopathie moderne en France et forme de nombreux naturopathes dans son école parisienne, la Faculté Libre de France. Depuis, la naturopathie conserve la structure de ces principes³ :



1. **Hygiène alimentaire** (*anciennement bromatologie*) : Diététique, nutrition, rééquilibrages saisonniers...
2. **Techniques psycho-émotionnelles** : Relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie...
3. **Activité physique** (*anciennement kinésilogie*) : Gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation...
4. **Hydrologie** : Utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, ... locale, générale, ... interne, externe, ... douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles...
5. **Techniques manuelles** (*anciennement chiropathie*) : Chiropathie, différents massages bien-être, massage lymphatique, Amma, onctions aromatiques ...

6. Techniques réflexes : Réflexologies sur différentes parties du corps, shiatsu, méthodes de Knap, Jarricot...

7. Techniques respiratoires (*anciennement pneumologie*) : Empruntées au yoga, aux arts martiaux, cohérence cardiaque, méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations...

8. Plantes médicinales et compléments alimentaires : Plantes sèches ou fraîches, oligoéléments, micronutrition, argiles, huiles essentielles, bourgeons

9. Techniques énergétiques (*anciennement magnétologie*) : Techniques énergétiques manuelles ou nécessitant l'usage d'aimants (magnétothérapie) ou d'équipements spécifiques (champs magnétiques pulsés...)

10. Techniques vibratoires (*anciennement actinologie*) : Utilisation des rayonnements lumineux (couleurs, rayonnements solaires, infrarouge) ou utilisation des sons, de la musique, des mantras, bols tibétains

Or, la sédentarité excessive de notre société occidentale place la question de l'activité physique régulièrement au cœur des problématiques de santé.

La marche qui est la base de nos déplacements tend à s'effacer de nos usages alors même que faisant partie de notre propre nature. Ce mouvement propre à l'humanité n'est d'ailleurs pas cité dans l'activité physique des techniques naturopathiques à titre d'exemple. En effet, à l'époque de M. Marchesseau, dans les années 40, la marche était encore intrinsèquement présente au quotidien.

Il s'agit d'une évolution récente de notre société d'où ce travail de questionnement de la place de la marche dans l'anamnèse et le suivi et de l'intégration dans le bilan de l'anamnèse d'un nouveau concept « one health » utilisé par L'Agence Régionale de Santé dans le cadre de l'Urbanisme Favorable à la Santé (UFS) qui explicite la part de responsabilité individuelle face aux déterminants de santé. En effet, selon les lieux d'habitations, les recommandations de marches ne peuvent pas être semblables à Nîmes ou à Caen, à Marseille ou Pont-à-Mousson.