

SANTÉ. Naturopathe, comme une seconde nature

A 40 ans, Sylvain Herruel vient de s'installer comme naturopathe-hygiéniste dans le centre-bourg. Une ambition longuement mûrie après une carrière professionnelle qui a emprunté de nombreux chemins. Cette médecine naturelle vise à optimiser la santé par une hygiène de vie adaptée et personnalisée. Une pratique qu'il commence par s'appliquer à lui-même.

« La médecine s'attaque aux symptômes mais pas aux causes. Moi, je prône l'inverse ». Sylvain Herruel résume son rôle. Le jeune quadragénaire vient d'ouvrir un cabinet de naturopathe-hygiéniste, rue Sophie Trébuchet. Il pourra même prochainement porter le titre d'éducateur de santé. Une pratique naturelle qu'il privilégie « à l'absorption de produits chimiques (ndlr. médicaments) ».

« On est dans une société où la recherche médicale n'a jamais été autant poussée, alors qu'il n'y a jamais eu autant de malades et de nouvelles pathologies ». Certains lui répondront qu'autrefois, elles n'étaient sans doute pas détectées. Qu'importe, lui s'intéresse à l'optimisation de la santé en général.

« C'est mon rôle, insiste-t-il. Si vous vous sentez en bonne santé, le naturopathe vitaliste va vous apprendre à la conserver, en ajustant ensemble une hygiène de vie adaptée à vos



Sylvain Hurruel dans son local aménagé, dans son domicile.

attentes (par exemple, une personne sportive qui souhaiterait augmenter ses performances physiques dans le respect de son corps). Si vous n'êtes plus en bonne santé, je vais chercher l'origine du dysfonctionnement. La maladie n'est pas un état obligatoire dans une vie, elle montre seulement les défaillances d'un corps qui a besoin de vous pour l'aider à s'auto-guérir ». Tel un détective, il va fouiller pour trouver le dérèglement afin que le symptôme disparaisse. « Il y en a forcément un » exprime-t-il.

Après un bilan qui porte sur les habitudes de sommeil, d'alimentation, d'exercices physiques et d'activités cérébrales, ainsi qu'une observation de certaines réactions de la peau, c'est un questionnaire plus détaillé qu'il soumet au patient. Tout cela aboutit ensuite à un programme visant à une détoxification, une revitalisation et une stabilisation du corps. Sylvain

Herruel se transforme alors en coach. « Le but est de travailler sur l'hygiène musculaire, nerveuse (cérébrale), alimentaire et émonctorielle (reins, poumons, intestins, peau) », confie-t-il.

Une vingtaine de personnes ont déjà franchi la porte de son cabinet aménagé dans la véranda de sa maison, de façon apaisante. De 13 à 75 ans, ils suivent ses conseils. Les trente-naires sont les plus présents.

Le micro-onde et la voiture bannis

Cette profession, Sylvain Herruel l'a toujours souhaitée. « Depuis longtemps, je sentais l'importance d'une bonne alimentation, de l'exercice physique et de vivre en harmonie avec la nature. Mais j'avais sûrement besoin d'expérience et de maturité avant de voir l'évidence », indique-t-il. Les 4 ans de formation (5 semaines de cours et travail continu le reste de l'année sanc-

tionné annuellement par divers examens : QCM, conférences, cas pratiques) et les 10 000 € nécessaires ont également fait retarder l'échéance. « Si bien que je suis passé par beaucoup de métiers dans toute la France », sourit le jeune papa qui s'est stabilisé dans son département d'origine (il a grandi à Ancenis). Sonorisateur de spectacle, brancardier, vendeur à domicile, moniteur dans un parc d'aventure forestier, responsable de la réception dans une jardinerie pour finir aide médico-psychologique dans une maison de retraite..., l'auteur en aura emmené en Savoie, Lozère et même à la Réunion.

« La meilleure des préventions et des guérisons restera toujours le renforcement des défenses naturelles. » Cette citation de Pierre-Valentin Marchesseau le guide. L'homme du début du XX^e siècle est à l'origine de la naturopathie en France. C'est son école (aujourd'hui rebaptisée Dargère) qu'il a suivie à Poitiers. Sylvain Herruel est aujourd'hui en adéquation avec ce qu'il préconise. Le micro-onde ou la WiFi sont bannis à la maison. Tout comme la télé et la voiture. Sa dernière fonction professionnelle le faisait parcourir 37 km par jour à vélo. L'occasion d'admirer la nature.

L.F.

■ Sylvain Herruel, naturopathe-vitaliste, 8, rue Sophie Trébuchet. Contact : 06 77 41 04 42 ou sylvain@naturopathe44.com. Renseignements sur www.naturopathe44.com.