

N°5 Mars 2019

## Editorial – Printemps : un vrai symbole de renouveau !

Le printemps est là avec son lot de changements que ce soit dans la nature, dans le climat ou dans notre corps.

Ces changements sont de véritables épreuves pour notre corps qui doit s'adapter.

La Clinique Naturelle, elle aussi, opère un renouveau pour vous permettre de vous accompagner dans ces bouleversements et ainsi améliorer votre santé physique et morale.

Vous trouverez ainsi dans ce numéro de notre newsletter, de nouvelles possibilités de traitements, des recettes santé, la présentation de nouveaux thérapeutes et les offres de La Clinique Naturelle pour les mois à venir.

Bonne lecture !

*L'équipe des thérapeutes*



### Dans ce numéro :

Le Gaz Test et son protocole	page 2
Recette aromatique : soulager les jambes lourdes	page 4
La Clinique s'étoffe ! Les nouvelles thérapies	page 6
L'association drainage et réflexologie plantaire	page 8
Focus sur un thérapeute : Thibaud LAGLAINE	page 9
L'agenda de la clinique naturelle	page 10

## Le Gaz Test

Le Gaz Test est un test respiratoire non invasif qui permet de mesurer les gaz expirés ; en particulier l'hydrogène et le méthyle acétate.

Ces gaz expirés sont des indicateurs de fermentation.



Le GAZ TEST est réalisé grâce à un appareil très fiable :

Le Gaz Détect.

La mesure est prise à jeun, puis deux heures après avoir consommé une boisson sucrée. Ainsi on peut évaluer la façon dont l'intestin assimile les sucres.

Cela permet de savoir si on est dans une situation de dysbiose ou de malabsorption et de comprendre les éventuels dysfonctionnements du système digestif.

Nous cherchons à connaître le terrain de la personne, la qualité de sa flore intestinale ainsi qu'à découvrir la cause qui affecte la qualité de vie.

Ainsi des recommandations en matière de nutrition ou de comportement pourront être ensuite effectuées. Et dans certains cas des prescriptions en naturopathie pourront également être réalisées.

# Protocole Gaz Test

## Introduction :

Les gaz issus de notre système digestif sont nombreux. La détection et la mesure des principaux types de gaz que nous émettons peuvent s'effectuer grâce à un appareil très fiable : le Gaz Détect.

## Préparations indispensables pour la qualité du test :

- Être à jeun depuis 22h la veille du test.
- Le matin du test, ne pas mettre : de parfum, de déodorant, de rouge à lèvres ni de fond de teint ; et ne pas réaliser de brossage des dents.

## La consultation / GAZTEST, se passe en 2 temps (2 x 10 min) :

- Première mesure des gaz, avec prise de lactulose.
- Deuxième mesure des gaz, 2 heures plus tard.

Prise des mesures des gaz réalisée par **Laurie GAY**.

## A noter qu'il n'y a pas d'analyse des valeurs mesurées lors de ces séances de GAZTEST.

M. **Philippe LAVIGNE**, thérapeute spécialisé, pourra lors d'un rendez-vous ultérieur, réaliser l'analyse relative aux différentes mesures, ainsi que les recommandations et éventuelles prescriptions appropriées.

## Tarif et modalités de paiement :

Le GAZTEST est tarifé à CHF 110.- pour l'ensemble des deux séances de mesures, à payer lors du rendez-vous.

## Organisation :

Les rdvs sont à prendre auprès de la Clinique naturelle,

sur place : **rue Jean Sénebier 20 à Genève**,

par téléphone au : **022 508 73 50**,

ou par mail à l'adresse : **contact@la-clinique-naturelle.ch**.

Compte tenu du format très court des deux séances de relevés de mesures, nous vous remercions par avance pour le respect des horaires convenus.

## Recette aromatique : soulager les jambes lourdes

**Niveau** : Débutant

**Réalisation** : 10 minutes

**Conservation** : environ 6 mois



Proposition de Flaconnage : Flacon en verre de 100 ml

Matériel nécessaire : - Balance de précision 0,01 g ou éprouvette graduée 100 ml  
- Bêcher de 10 ml

Ingrédients :

<i>Proportions</i>	<i>%</i>	<i>100 ml (avec balance)</i>	<i>100 ml (avec éprouvette)</i>	<i>100 ml (en gouttes)</i>
Huile végétale	90	72 g	80 ml	80 ml
Huile essentielle de cyprès toujours vert Bio	3,5	3,15 g	3,5 ml	70 gouttes
Huile essentielle de Menthe poivrée Bio	2,5	2,25 g	2,5 ml	50 gouttes
Huile essentielle de Lentisque pistachier Bio	2,5	2,25 g	2,5 ml	50 gouttes
Huile essentielle d'Hélichryse italienne Bio	1,5	1,35 g	1,5 ml	30 gouttes

Mode opératoire :

- 1/ Préparer le mélange d'huiles essentielles dans un bêcher de 10 ml.
- 2/ Transvaser l'huile végétale dans le flacon de 100 ml puis incorporer la synergie aromatique préalablement préparée.
- 3/ Fermer le flacon et agiter.
- 4/ C'est prêt !

Application : Massage sur les jambes du bas vers le haut.



Précautions d'emploi :

- Stocker votre flacon à l'abri de la chaleur.
- En cas de contact accidentel avec les yeux ou une muqueuse, ne jamais utiliser d'eau pour rincer, mais une huile végétale, quelque soit le type d'huile.
- Ne pas laisser de flacons d'Huiles essentielles à portée des enfants.
- Les huiles essentielles (HE) sont des substances très actives, dont l'utilisation impose certaines précautions et les conseils de praticiens de santé qualifiés.
- Respecter les posologies indiquées.

Contre-indication :

∅ Il est déconseillé d'utiliser le mélange aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 30 mois.

∅ Concernant les personnes présentant un terrain allergique, il est nécessaire de tester les huiles essentielles avant.

∅ L'HE de cyprès toujours vert est totalement déconseillée en cas de cancer hormono-dépendant, de fibrome, elle doit-être remplacée par l'HE de Genévrier.

*Sandrine Rousseau – thérapeute qualifiée*



## La clinique s'étoffe ! Les nouvelles thérapies

Nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée de nouveaux thérapeutes et donc la mise en place, dès ce début d'année, de nouveaux soins :



### MICROKINESITHERAPIE par Thibaud LAGLAINE

La microkinésithérapie est une thérapie manuelle élaborée depuis les années 80 qui s'inscrit dans le registre des thérapies complémentaires, et contribue à la santé et au bien-être en aidant l'organisme à éliminer la trace des agressions physiques et émotionnelles accumulées au cours de la vie.

### KOBIDO par Audrey BERCHTOLD

Le Kobido est une technique de massage facial d'origine japonaise intervenant sur les méridiens ainsi que sur les points d'acupuncture. Il permet de rééquilibrer la circulation de l'énergie du visage ainsi que du cou. Cette bonne répartition d'énergie permet d'apporter éclat et tonicité au visage.

La Clinique Naturelle est fière de faire revivre cette tradition ancestrale grâce à une thérapeute directement formée par le Docteur Shogo Mochizuki, Maître de la 26ème génération de la lignée originale du Kobido.

## NUTRITION par Catherine CHOLLET

Le lien entre l'alimentation et la santé a été largement documentée depuis l'Antiquité.

Beaucoup de nos maux résident dans le contenu de nos assiettes et de nos verres, mais également dans une digestion imparfaite ou ralentie.

Que l'on recherche une meilleure santé, plus d'énergie, un meilleur moral ou à retrouver puis conserver son poids de forme, s'approprier et rééquilibrer notre alimentation est souvent la solution idéale.

## HYPNOSE par Véronique LEU

Après avoir fait l'objet de nombreuses idées reçues, l'hypnose s'est démocratisée et devient un outil de soin à part entière dans le domaine de la santé psychique et physique.

L'hypnose est un état modifié de conscience. Le terme d'hypnose est associé à différentes techniques permettant de créer cet état modifié de conscience ainsi qu'aux pratiques thérapeutiques utilisées pendant cet état. Nous utilisons l'hypnose notamment pour : la gestion du stress et des émotions, l'amélioration de la confiance en soi, l'arrêt du tabac ou autres addictions, l'amélioration du sommeil, la préparation mentale pour des examens ou compétitions, la gestion du poids, la diminution des dysfonctionnements alimentaires ...

## GAZTEST par Laurie GAY

Le GazTest est un test respiratoire non invasif qui permet la détection et la mesure des principaux types de gaz que notre organisme émet ; en particulier l'hydrogène et le méthyle acétate.

Ces gaz expirés sont des indicateurs de fermentation.

Les mesures sont prises en expirant dans un appareil très fiable : le GazDetect ; à jeun, puis deux heures après avoir consommé une boisson sucrée. Ainsi l'on peut ensuite évaluer la façon dont l'intestin assimile les sucres. Cela permet d'évaluer, de comprendre et de traiter d'éventuels dysfonctionnements du système digestif. Et ainsi des recommandations éclairées en matière de nutrition ou de comportement pourront être ensuite effectuées. Dans certains cas, à la vue des résultats, des prescriptions de compléments alimentaires spécifiques pourront également être réalisées.

# Association de drainage lymphatique et de réflexologie plantaire aux huiles essentielles

Offre de 5 séances pour le prix de 4  
du 1<sup>er</sup> mars au 1<sup>er</sup> juin 2019



## Description :

Chaque séance de ce package est conçue comme un mix personnalisé de réflexologie plantaire et de drainage lymphatique.

La réflexologie plantaire est une technique naturelle considérant le pied comme la représentation miniaturisée du corps humain. Chaque partie du corps, organe, glande, membre est reliée via le système nerveux à un endroit déterminé du pied, appelé zone réflexe.

Un toucher spécifique sur ces zones permet de contribuer à rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

Le drainage lymphatique du système digestif permet de réactiver le système parasympathique qui dirige notre digestion, de stimuler le foie, la vésicule biliaire et les intestins, et ainsi de mieux éliminer.

Il calme le système sympathique suractivé lors de période de stress, ou de passage de vie difficile. Ce travail a également une action sur la rétention d'eau qui s'accumule dans les cuisses.



## Thérapeute :

Caroline MATTHEY : Réflexologue - Massothérapeute Agréée ASCA  
Crème élaborée à La Clinique Naturelle par Sandrine ROUSSEAU, aromathérapeute diplômée.

Prix : 5 séances pour le prix de 4 soit CHF. 560.-

Prise de rendez-vous : Directement à La Clinique Naturelle, par téléphone ou par e-mail.

## Focus sur l'un de nos thérapeutes :

### Thibaud LAGLAINE

Ne vous êtes-vous pas déjà demandé pourquoi malgré tous vos efforts vous n'y arrivez pas ? Pourquoi vos douleurs persistent ? Pourquoi vous êtes si fatigués alors que vous ne faites que vous reposer ?

Bonjour, je m'appelle Thibaud Laglaine et je suis microkinésithérapeute. J'aide les personnes à se sentir mieux et à guérir ou améliorer leurs traumatismes physiques ou émotionnels.

Après avoir suivi un cursus de préparateur physique (STAPS) pendant trois ans à Grenoble (France) et validé ma licence. Je me suis lancé dans l'aventure de la kinésithérapie à l'Université de Liège (Belgique). Mon master en kinésithérapie et réadaptation en poche, je démarre enfin dans la vie active.

Après quelques remplacements en clinique, centre de rééducation fonctionnelle, cabinet libéral, salle de fitness à travers la Normandie puis au soleil à La Réunion, je me pose à Annecy dans un cabinet libéral de trois kinésithérapeutes.

Ça y est, c'est parti, les patients s'enchaînent et je me retrouve confronté à mes premières difficultés de prise en charge. Afin de m'améliorer et de répondre encore mieux à la demande des patients, je me tourne vers une formation de deux ans en thérapie manuelle du sport à Montpellier (France). Lors de diverses formations (massage thaïlandais, k-taping, ventouses...) et en discutant avec mes collègues, je me pose la question d'une prise en charge plus élargie, plus globale. Mon raisonnement thérapeutique mûrit. Après quelques recherches, je suis la formation des chaînes physiologiques de Busquet (chaînes musculaires) pendant deux ans. Ma lecture du symptôme est transformée et mes séances prennent une nouvelle orientation. Cette nouvelle orientation est également en cours au niveau familial avec la naissance de ma première fille en 2014. Quelques années s'écoulent et c'est en 2016 que commence ma formation en microkinésithérapie à Clermont Ferrand (France). Cette formation dure trois ans et me permet d'ajouter à ma vision « physique » du symptôme une approche psycho-émotionnelle. Avec la microkinésithérapie je découvre une autre grille de lecture du patient et une voie d'abord très douce applicable quel que soit l'âge du patient (du nourrisson à la personne âgée) et très complémentaire des autres techniques de thérapies manuelles. Je m'épanouis dans cette approche et je vous propose de venir vous faire traiter et trouver des réponses à vos questions à la clinique naturelle ou je consulte les jeudis.

A bientôt,



*Thibaud LAGLAINE – microkinésithérapeute*

## L'agenda de la clinique, les dates à retenir !!!

### Les offres pour les mois à venir

*Du 1<sup>er</sup> Mars au 28 Juin : OFFRES PRINTEMPS par Caroline MATTHEY*

- 5 Drainages lymphatiques : CHF 650.-
- 10 Drainages lymphatiques : CHF 1200.-
- 5 drainages et 5 massages anticellulites : CHF 1200.-

### *Evènement*

Pour fêter ses 5 années d'existence, La Clinique Naturelle a le plaisir de vous annoncer

**Une journée portes ouvertes le samedi 12 octobre 2019.**

Venez nombreux découvrir l'ensemble des thérapies proposées au sein de notre établissement et échanger avec l'ensemble de notre équipe.



CORPORATEGAMES

Parce que l'activité physique participe également à notre bonne santé, l'équipe des thérapeutes vous informe de sa participation aux « **CORPORATES GAMES** » de Nyon le 25 mai 2019.

Venez nombreux nous encourager !!!!

# OFFRES DE PRINTEMPS

## Offre personnalisée pour drainages

5 drainages

CHF. 650.-

OU

10 drainages

CHF. 1'200.-

## Offre personnalisée pour 5 drainages et 5 anticellulites

5 drainages et 5 anticellulites

CHF. 1'200.-

### Thérapeute :

**Caroline MATTHEY** : Réflexologue - Massothérapeute Agréée ASCA  
Massage détente, massage personnalisé, drainage lymphatique manuel (Vodder).

Prise de rendez-vous : Directement à La Clinique Naturelle, par téléphone ou par e-mail.  
[contact@la-clinique-naturelle.ch](mailto:contact@la-clinique-naturelle.ch) ou 022 508 73 50

**Valable du 1<sup>er</sup> mars au 28 juin 2019**