

SAINT-DENIS D'OLÉRON

Savoir entendre et écouter son corps

Marc Josifoff a ouvert au mois de juillet un cabinet de naturopathie sous l'enseigne Xantis, dont il est propriétaire. Explications.

A. V. : Qu'est ce que la naturopathie ?

Marc Josifoff : C'est une hygiène de vie qui englobe l'alimentation, nos actions, nos pensées, nos émotions, tout ce que l'on fait au quotidien et qui a des répercussions sur notre équilibre de santé et notre bien-être. Le naturopathe aide à l'identification des causes des problèmes et aux changements qui permettent d'en éviter les conséquences. Dans le cas d'une pathologie avérée, on vient en complément du médecin.

Pourquoi aller voir un naturopathe ?

C'est une démarche qui passe par la prise de conscience que l'on est responsable de sa santé. Notre meilleur médecin, c'est notre corps. Il nous envoie sans cesse des messages qu'on ne sait ni entendre, ni décoder. C'est très naturel, mais ça demande un apprentissage. Mon rôle est d'apprendre aux gens à décrypter ces signaux. C'est là où je trouve le plus d'efficacité avec des changements très rapides et très puissants.

Par quels moyens ?

En contrôlant l'alimentation et en utilisant des plantes, des miné-



Marc Josifoff auteur de l'ouvrage La santé retrouvée devant son cabinet.

© A V

raux, des vitamines naturelles, des nutriments et différentes ressources de la nature pour soulager plus vite un trouble dès qu'il se présente. Je donne des conseils au niveau de la gestion du stress et des émotions, et j'enseigne des pratiques respiratoires qui favorisent l'émergence des signaux du corps. Si besoin, je préconise aussi l'utilisation de compléments alimentaires capables de drainer un organe comme l'intestin, notre deuxième cerveau, le foie ou le rein.

Où se les procure-t-on ?

Xantis est un établissement qui fabrique ses propres compléments alimentaires et qui conseille d'autres produits comme les huiles essentielles qu'on trouve en pharmacie. ■

**Propos recueillis
par Antoine Violette**

Xantis, au 19 place des Filles de la Sage à Saint-Trojan. Sur rendez-vous au 05 46 75 75 00. La santé retrouvée, de Marc Josifoff aux éditions [Grancher](http://www.grancher.com) www.xantis.fr