



EDITION ANNUELLE

Edité par la Chambre Nationale des Praticiens de la Santé Durable. 29 avenue Jean Joxé - BP 80413 49104 Angers Cedex 02.

2024

Edition Annuelle de la Chambre Nationale des Praticiens de la Santé Durable - N° 14



CHAMBRE NATIONALE
DES PRATICIENS DE LA SANTÉ DURABLE



FACE AUX DESERTS MEDICAUX, À LA DÉGRADATION DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ, DE NOTRE ENVIRONNEMENT, DE NOTRE ALIMENTATION, DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET CEREBRALE, NOTRE VISION ...

Rédaction : D. Chardon, G. Roulier, C. Frade, I. Levy, S. Guillet, P. F. de Leuze, P. Delechenault, S. Mesquida, S. Marion, C. Bordes, D. Foucaud, J. Dejoux, A.C. Poirier.

Impression : Setig imprimeur. 6 rue de la Claie - 49000 Beaucozéz.

Tirage : 1000 exemplaires. **Photo de couverture :** IStock.

POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

Rejoindre la Chambre Nationale des Praticiens de la Santé Durable « CNPSD » (Syndicat Interprofessionnel) et l'Institut de Recherche et d'Enseignement à la Santé Durable (IRESD) ?

Rejoindre la Chambre, c'est participer à un grand mouvement d'intérêt général pour une Santé Durable et Intégrative pour toutes et tous.

Rejoindre la Chambre c'est délivrer des soins de qualité et efficaces.

Rejoindre la Chambre, c'est être un éducateur de santé durable et intégrative pour que la prévention devienne un véritable moteur de santé.

Rejoindre la Chambre c'est aussi bénéficier :

- d'une reconnaissance de sa pratique professionnelle ;
- d'un accès sécurisé à une base d'informations via un Intranet ;
- d'une protection dans l'exercice de votre activité, Caisse de Solidarité;
- d'une assistance juridique, sociale et administrative ;
- d'outils et de documents utiles facilitants le fonctionnement de votre pratique (tampon professionnel, charte éthique, caducée) ;
- d'une assurance groupe de protection civile pour vos interventions de communication (ex: ateliers, formation...)
- d'une médiation groupe obligatoire pour les praticiens hors ordres professionnels ;

Rejoindre la Chambre, c'est encore :

- participer à des rencontres entre praticiens ;
- bénéficier d'un visuel sur notre site internet;
- bénéficier d'une assistance pour la réalisation d'ateliers d'éducation à la santé durable.

MISSION DE L'IRESD

Missions de l'Institut de Recherche et d'Enseignement à la Santé Durable et Intégrative "IRESD" :

L'institut met à disposition de ses adhérents les moyens, les outils et les connaissances à la hauteur des missions des Praticiens de Santé Durable et Intégrative, quelle que soit leur parcours (médical, paramédical, professions réglementées ou non réglementées).

L'objectif de l'Institut est de leur permettre d'améliorer leur niveau de compétence et d'efficacité dans l'exercice de leur activité grâce à l'acquisition d'une vision holistique (globale) de la santé, pour le mieux-être de leurs patients.

L'innovation / Recherche

- L'Institut a aussi dans ses missions de prévention pour une santé durable et intégrative, de participer aux innovations qui ont pour but essentiels d'apporter un mieux-être au plus grand nombre et en particulier, en faveur du vieillissement en bonne santé.
- En ce sens, il est essentiel d'être très attentif aux propositions du marché dont l'intérêt est avant tout commercial, sans fondements scientifiques voir malfaisant.
- L'Institut se doit d'être vigilant, faire le tri parmi les diverses pratiques proposées par le marché pour valoriser celles qui sont utiles, non iatrogènes et qui apportent des plus certains en termes de prévention.
- C'est pourquoi, l'Institut s'attache principalement à la recherche appliquée, la recherche fondamentale appartenant au domaine de la science.



L'INCONTOURNABLE " TRONC COMMUN DE COMPÉTENCES"

Ce tronc commun a pour objectif d'apporter aux praticiens qui exercent leur discipline, les bases essentielles leur permettant d'intégrer dans leur pratique un bilan de santé, des tests de dépistage posturaux et ceci pour pouvoir conseiller utilement leurs patients et leur indiquer la marche à suivre.

Son but principal, c'est de pouvoir exercer sa pratique en synergie des compétences et en interdisciplinarité.

Ce principe repose obligatoirement sur un socle de connaissances communes que tout praticien de santé durable et intégrative se doit de posséder, à savoir :

- Disposer des connaissances notamment en sciences biomédicales pour exercer sa pratique de santé en transversalité et en synergie de compétences.

- Apporter aux praticiens qui n'exerce pas dans le domaine de compétences concerné de leur permettre d'avoir une vision holistique (globale) de la santé.

- Acquérir les bases essentielles de l'incidence sur la santé de l'impact du réchauffement climatique ainsi que des diverses pollutions sur la santé de la population et de ses patients.

- Avoir la capacité d'apprécier la situation alimentaire de son patient pour lui apporter des conseils utiles et si besoin, lui transmettre les coordonnées d'une spécialiste (nutritionniste...).

- Être en mesure d'apprécier la situation psychologique de son patient afin de lui apporter les conseils appropriés (RPS)
- Apprécier son patient sur le plan physique (TMS), postural.



Ces formations pratico-pratiques (en e-learning, présentielle et/ou distantielle) proposées par la Chambre et l'Institut s'adressent à toutes les professions de santé médicales, paramédicales ainsi qu'à tous les praticiens des diverses filières de la santé et du bien-être agréés par la Chambre.

L'Institut propose d'ores et déjà un ensemble de modules d'enseignements qualifiants à des conditions préférentielles que vous retrouverez sur notre site :

<https://chambre-nationale-praticiens-sante-durable.fr>



“ Praticien de la Santé Durable et Intégrative, c'est quoi exactement ?

C'est un concept holistique et interdisciplinaire réservé aux professionnels de la filière santé.

Le concept de santé durable permet un accès à d'autres modes de savoirs issus des méthodes traditionnelles de santé ou encore de l'expérience et de la pratique des acteurs dans le champ de la santé.

De ce concept émergera de nouvelles perspectives de recherche, des actions de santé dynamisées et plus pertinentes, s'inscrivant dans le temps, offrant toujours plus d'opportunités aux personnes pour améliorer leur état de santé.

Le praticien de la santé durable, de par sa vision

holistique de la santé, a fait le choix de travailler en transversalité et en synergie de compétences.

Il s'inscrit dans une véritable vision d'avenir de notre système de santé, pour une santé durable pour tous.

Il contribue ainsi à l'élaboration d'actions de soin plus pertinentes participant au maintien ou au rétablissement durable de la santé.

Il est le porte-voix d'un nouveau modèle de santé « préventif et éducatif » :

- Entretien et entraînement cardiorespiratoire : afin de répondre efficacement aux besoins de la respiration cellulaire de l'organisme ;

- Répondre aux besoins de sommeil : connaissance et pratique individuelle pour le respect des rythmes biologiques de sommeil ;
- Équilibre Rythme activités/repos : connaissance et harmonisation des rythmes en fonction de l'âge, du type d'activité professionnelle ;
- Détente physique et mentale : connaissance de ses besoins de récréation mentale, physique et sociale ;
- Se nourrir : connaissance et pratique d'une alimentation (saine et de saison) et d'un apport d'eau de qualité, en fonction des besoins de l'organisme selon l'âge, le sexe et le type d'activité ;
- Entretien du corps par le mouvement : connaissance et pratique de différentes formes d'entraînement à l'effort en fonction de l'âge ;
- Œuvrer en tenant compte de l'environnement : comment tenir compte de la qualité de l'air, de l'ensoleillement, du climat en fonction de sa typologie, de son âge et comment se préserver des toxiques environnementaux ;
- Harmoniser la vie émotionnelle : connaissance et pratique des techniques de maîtrise de soi, de confiance en soi, de pensée positive, de gestion du stress et d'adaptation ;

La Prévention santé durable peut se résumer ainsi : réduire l'existence et l'incidence des pathologies, s'opposer à leur évolution, faire disparaître les facteurs de risque évitables, diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récurrences dans une population.

La Santé Durable, un cadre de santé.

La Santé Durable : c'est un esprit sain dans un corps sain, dans un milieu de vie et un environnement sains, sur une planète préservée.

La santé intégrative en est une application pratique.

Situation existante : réchauffement climatique ; nouveaux arrivants (virus, bactéries...) ; déserts médicaux ; hôpitaux en voie de dégradation ; appauvrissement des populations (faim, enfants sans domicile fixe...) ; Sécurité Sociale à l'agonie ; mutuelles santé aux tarifs de plus en plus inaccessibles ...!

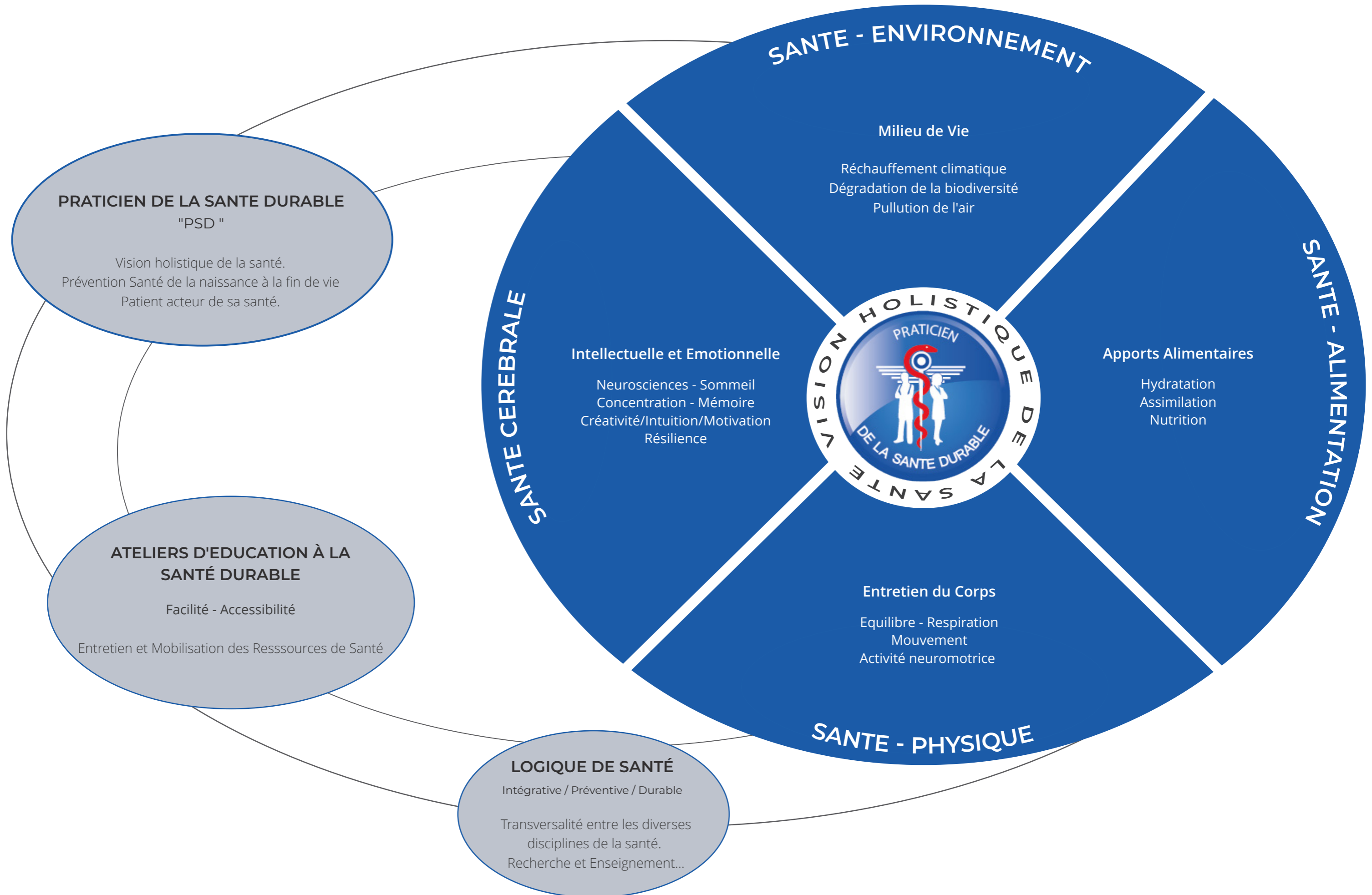
La Santé Durable et Intégrative, solution pour rester en bonne santé deviendrait-elle un objectif prioritaire ?

La santé des individus et des populations est influencée par de multiples facteurs interdépendants.

De ce fait, l'accent doit être mis sur la collaboration interdisciplinaire pour coconstruire avec et pour les citoyens et citoyennes un écosystème apprenant et inclusif en santé durable et intégrative.

Afin de développer la recherche, nous souhaitons pouvoir inviter les personnes de tous les horizons à se joindre à cette démarche d'avenir.

L'implication citoyenne permet de faire avancer la recherche tout en contribuant à améliorer votre bien-être, celui de vos proches et celui de la collectivité.



SANTÉ PHYSIQUE, EXPLICATIONS :

« Equilibre et posture – Respiration – Mouvement – Activité neuromotrice - Logiques pour l'entretien du corps »

G. ROULIER, OSTÉOPATHE, ANCIEN MKDE



Les activités physiques améliorent les aptitudes musculaires, la capacité cardiorespiratoire, les résultats cognitifs, réduit l'adiposité, entretient et améliore la santé osseuse et les capacités fonctionnelles, réduit le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de divers types de cancer et de dépression ainsi que le risque de chute.

Elles contribuent à maintenir un poids corporel correct et à réduire la mortalité toutes causes confondues, améliorent la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.

Nos modes de vie deviennent de plus en plus sédentaires, du fait du recours aux transports motorisés et de l'utilisation accrue des écrans dans le cadre du travail, de l'éducation et des loisirs.

Les données actuelles montrent qu'une plus forte sédentarité est liée aux mauvais résultats en matière de santé : stress, obésité, qualité du sommeil, mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et mortalité liée au cancer, diabète de type 2...

L'OMS recommande :

- Pour les enfants de moins de 5 ans, 180 minutes au moins d'activité aérobie modérée par semaine ;
- Pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans une moyenne 60 minutes d'activité aérobie par jour ;
- Pour les adultes de 18 à 64 ans et plus au moins 150 à 300 minutes par semaine.
- Une étude récente préconise un minimum de 4500

pas par jour pour réduire l'incidence des maladies dégénératives évitables.

Pourquoi un tronc commun de connaissances en santé durable ?

Créer un tronc commun, c'est apporter aux praticiens qui n'exercent pas dans ce domaine de compétence les bases essentielles afin de leur permettre d'intégrer dans la pratique de leur bilan de santé, des tests de dépistage posturaux afin de pouvoir conseiller utilement leurs patients et leur indiquer la marche à suivre.

Cette synergie des compétences repose obligatoirement sur un socle de connaissances communes que tout praticien de santé durable et intégrative se doit de posséder.

Les formations pratiques proposées par la Chambre et l'Institut s'adressent à tous les professionnels de santé médicales, paramédicales et auxiliaires médicaux (ostéopathe, chiropraticien, kinésithérapeute, infirmière, podologue, orthoptiste, orthophonistes), ainsi qu'à tous les praticiens des diverses filières de la santé et du bien-être agréés par la Chambre.

Les formations sur la posturoception (médicaux et paramédicaux) et la pratique du dépistage postural de base (autres filières de la santé) constituent un exemple de transversalité des connaissances et des compétences pour une démarche synergique.

SANTÉ - ENVIRONNEMENT, EXPLICATIONS :

Réchauffement climatique - Dégradation de la biodiversité - Pollution de l'air et ses conséquences sur le Milieu de vie »

La dégradation systémique de la santé que traverse l'humanité conduit à remettre au premier plan les liens étroits entre santé humaine, santé animale et santé de l'environnement (altération de la biodiversité, vecteur de nouvelles maladies infectieuses émergentes...).

Les toxicologues s'intéressent à la fameuse dose journalière admissible selon laquelle, si vous absorbez moins de tant de microgrammes (formaldéhyde, de bisphénol A, de dioxyde d'azote...), vous ne risquez rien !

Il est évident que le cocktail de polluants auquel nous sommes exposés n'aura pas forcément le même effet s'ils sont absorbés en même temps, au cours d'une même journée. De plus, si on est un bébé de 6 mois, cette dose a-t-elle le même effet que sur un homme de 50 ans ?

Les polluants dans les fruits et légumes et les PFAS (polyfluoroalkylés) appelés « polluants éternels » ont triplés en Europe en dix ans, période où la concentration augmentée de 220 % pour les fruits et de 274 % pour les légumes à lequel s'ajoute les effets cocktail. Il n'y a pas de quoi être rassuré car les pesticides s'accumulent non seulement dans l'eau et les sols, mais aussi dans les organismes vivants et le corps humain n'est pas épargné.

Ces substances visées par la révision du règlement européen (Reach), pour l'élimination des substances chimiques les plus nocives pour l'environnement et la santé humaine prévue pour 2022 a finalement disparu de l'agenda de la Commission Européenne et pendant ce temps, les Européens continuent d'ingurgiter des polluants, éternels...

De plus en plus d'études scientifiques affichent des

résultats inquiétants par rapport à la multiplication des polluants pouvant engendrer des maladies chroniques. D'autres données épidémiologiques tendent à montrer que la pollution de l'air par les particules fines apparaît comme un facteur aggravant les pathologies.

Soyons optimistes !

Lorsque les parents agissent au quotidien en faveur du climat et de la protection de l'environnement, ils se sentent rassurés et ravis de comprendre les choix de leurs parents et ils sont enthousiastes à l'idée de les aider. Parler à ses enfants de ce sujet difficile peut renforcer le lien parent-enfant. Si c'est le contraire, ils se sentiront trahis par la génération précédente et nourriront de la rancœur.

Prévenir l'éco-anxiété, le nouveau défi des praticiens de la CNPSD !

Cultivons ensemble la résilience pour y faire face.

L'environnement et le changement climatique est désormais au cœur de toutes les préoccupations. Mais avec cette prise de conscience croissante, surgit aussi un phénomène inquiétant... l'éco-anxiété.

Ce terme, défini par la médecin-chercheur en santé publique Véronique Lapaigues en 1997, et le sociologue américain Glenn Albrecht en de stress, de peur et de détresse émotionnelle que ressentent certains individus face aux changements environnementaux actuels ou à venir, et à la dégradation de leur environnement naturel.

Il touche toutes les couches sociales, particulièrement les jeunes adultes, voire même 2003, décrit des sentiments les enfants.

Face à cette réalité, il est essentiel de comprendre pour mieux gérer ces émotions d'anxiété de manière constructive et pour avancer plus forts.

COMPRENDRE L'ÉCO-ANXIÉTÉ

Elle se manifeste lorsque les individus ressentent un sentiment d'impuissance face aux nouveaux défis environnementaux et sociaux. Entre catastrophes naturelles croissantes (incendies de forêts, sécheresses, inondations à répétitions, tempêtes, montée du niveau de la mer, ...), perte de biodiversité, pollution, et changement climatique, nombreux sont ceux dans la société qui se sentent de plus en plus incertains et inquiets, mais surtout impuissants et donc anxieux.

Diverses études montrent que cette anxiété peut avoir des répercussions importantes sur la santé mentale, augmentant le risque de dépression, de stress et de troubles anxieux, mais aussi des répercussions fonctionnelles, notamment une modification des relations interpersonnelles, une remise en question des projets et des choix de vie.

Œuvrer en matière de prévention et de santé durable, une solution prioritaire pour faire face concrètement à l'éco-anxiété.

Les praticiens et thérapeutes sont confrontés à tous ces symptômes en cabinet...

Pour promouvoir la santé durable, il est crucial de détecter, de reconnaître et de traiter l'éco-anxiété de manière appropriée. Cela implique de fournir un soutien psychologique et émotionnel aux personnes qui en souffrent, ainsi que de mettre en place des stratégies d'adaptation et des ressources pour les aider à faire face à leurs préoccupations environnementales.

De plus, en abordant les causes réelles, concrètes et individuelles de leur éco-anxiété, nous pouvons contribuer à réduire le fardeau émotionnel que ressentent les individus.

Cela implique de promouvoir des modes de vie plus durables et de sensibiliser sans relâche aux défis auxquels notre planète est confrontée.

En fin de compte, en reconnaissant et en abordant

l'éco-anxiété, nous pouvons non seulement améliorer la santé mentale et émotionnelle des individus, mais aussi contribuer à la construction d'un avenir plus durable et résilient pour tous.

L'éco-anxiété n'est pas une maladie mentale, mais une réaction saine et légitime de la prise de conscience écologique, tout comme pour un deuil par exemple. Il faut laisser le temps aux individus de digérer ce qu'ils ont compris.

Il est important de ne pas minimiser cette souffrance car elle entraîne un risque non négligeable d'isolement, de dépression, et d'apparition de pathologies liées au stress, particulièrement chez les personnes vulnérables ou jeunes.

Et pour les personnes y étant confrontées, de consulter pour se faire aider.

Promouvoir et cultiver la Résilience mentale et émotionnelle

Il est crucial d'aider à prendre conscience et de reconnaître que l'éco-anxiété peut également être un catalyseur positif pour retrouver son équilibre et sa propre capacité à faire face aux défis, dans un monde en pleine mutation.

Voici quelques pistes qui pourraient aider à retrouver le sourire et à se sentir plus optimistes :

- Sur un plan collectif : Encourager les individus à se responsabiliser, à adopter des gestes écoresponsables, des modes de vie plus durables, à



s'impliquer dans des actions communautaires ou à faire pression sur les entreprises pour des politiques environnementales plus ambitieuses;

- Sur un plan plus individuel : approfondir sa gestion du stress, en pratiquant la pleine conscience et en cultivant des relations sociales solides avec ses proches. Se connecter davantage avec la nature, retrouver le goût du jardinage et de la culture ou de l'élevage, adopter un mode de vie plus simple, consommer local et responsable.

Il s'agit donc avant tout de rester optimiste, et de se rappeler que malgré les défis auxquels nous sommes confrontés, l'humanité a toujours su s'adapter et évoluer. L'histoire de notre planète est celle d'un changement constant, et nous avons toujours su trouver des solutions aux problèmes qui se présentaient à nous.

Mais aussi de faire preuve de discernement, en ne prenant pas pour argent comptant toutes les informations pessimistes qui circulent, en vérifiant ses sources, sans se laisser submerger par les rumeurs et les peurs collectives.

Conclusion et Perspectives :

L'éco-anxiété est un phénomène réel et croissant qui nécessite une attention particulière quant aux personnes les plus vulnérables. En reconnaissant et en comprenant nos émotions, nous pouvons les transformer en une force positive pour un changement de paradigme et pour œuvrer à une santé plus durable. Cultiver la résilience face à l'éco-anxiété implique un engagement personnel et collectif.

Travaillons ensemble pour pouvoir transformer notre anxiété en diverses actions et construire un avenir plus durable pour tous !

Sylvie Marion, Ingénieure - Prévention

SANTÉ - ALIMENTATION, EXPLICATIONS :

« Hydratation – Assimilation – Nutrition – Qualité des apports alimentaires »

Je citerai Hippocrate « que ton alimentation soit ta meilleure médecine »... pour insister sur la difficulté actuelle de mettre en pratique cet aphorisme tant du fait de la qualité des aliments que du mode de vie moderne qui perturbe l'organisation des repas.

Comment lutter contre la dégradation des sols suite à l'intensification d'une agriculture vouée aux chimiques, la dénaturation des aliments par des processus de préparation industrielle, de conservation et de présentation « sous plastique » (eaux de boisson comprises)?

Comment au quotidien faire ses courses, préparer les repas pour la famille, tout en travaillant et en courant partout pour accompagner les enfants à leurs activités extra scolaires ?

Comment lutter contre le renfermement des jeunes (et des moins jeunes) sur leur téléphone mobile omniprésent et rétablir des conditions favorables à la consommation d'aliments à la table familiale ! Pour se nourrir sainement vers une santé durable, les efforts s'orientent tant sur l'aliment que sur les échanges autour de leur consommation, et pour bien utiliser ces apports, une activité physique suffisante est nécessaire.

La santé est un tout ... qui passe par l'assiette !

Dr P Delechenault, gastro-entérologue



UNE VISION HOLISTIQUE EN SANTÉ ALIMENTAIRE

Concilier l'aspect financier, l'alimentation saine et l'impact écologique est un challenge quotidien. L'omniprésence des ondes, des perturbateurs endocriniens, la profusion des graisses cuites, additifs et sucres, la systématisation du « manger-mou » dénaturé, le stress chronique, deviennent la normalité, modifient peu à peu l'expression de nos gènes et appauvrissent notre microbiote.

Le corps se protège avec une masse grasse plus importante et réagit en inflammation chronique de bas grade. Cette inflammation silencieuse et sournoise est le point commun des maladies chroniques actuelles, parfois sans symptôme pendant de longues années (maladies auto-immunes, endométriose, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, endométriose, dépression, fatigue chronique, troubles cutanés, surpoids, insulino-résistance, diabète, maladies cardio-vasculaires, neurodégénératives, cancers...).

Même si santé ou maladie commencent dans l'intestin, l'équilibre hormonal, nerveux, respiratoire, cardiaque, le bon fonctionnement de l'usine hépatique ou de l'axe thyroïdien, l'énergie des surrénales, l'harmonie de nos méridiens et chakras, vibrent ensemble comme une symphonie (ou une cacophonie), en fonction de notre hygiène de vie.

Au-delà de l'assiette méditerranéenne qui reste une référence fiable en alimentation anti-inflammatoire et favorable à l'enrichissement des bonnes bactéries intestinales, 4 réflexes simples pourraient être transmis par les thérapeutes en santé holistique, quelle que soit leur pratique :

1 - Manger cohérent et en conscience.

« S'accorder le temps » et le plaisir de découvrir et utiliser les filières courtes, de saison, bio ou locales

Contribuer à la transition vers des systèmes de production agricole respectueux de la santé, du climat et de la biodiversité au regard des modèles intensifs fortement utilisateurs d'énergies fossiles et de produits phytosanitaires dont les impacts négatifs sur la santé et l'environnement sont indiscutables.

2 - Manger coloré et diversifié.

« Cuisiner » simplement, la qualité, la diversité et surtout les couleurs

Les couleurs sont à fois des composés polyphénols qui nourrissent les bonnes bactéries du microbiote, et par ce biais renforcent l'immunité, ainsi que des composés anti-oxydants naturels puissants, riches en vitamines et minéraux.

A PROPOS DE LA POSTUROCEPTION

Interview par Guy Roulier (GR) du Dr Serge Mesquida (Dr S.M)



DOCTEUR SERGE MESQUIDA

G.R - La posturoception c'est quoi exactement ?

(Dr S.M) : La Posturoception est le traitement de la posture par l'optimisation du fonctionnement des capteurs extéroceptifs que sont le schéma corporel, les yeux, l'appareil manducateur et la peau.

Ce traitement est novateur en ce qu'il a la même nature que l'ostéopathie.

L'analyse posturologique classique et l'empilement des corrections orthopédiques des différents praticiens qui exercent la posturologie disparaît.

G.R - Quels sont les bénéfices santé durable pour les praticiens et pour les patients ?

Dr S.M: La formation a pour but de rendre le praticien autonome dans la gestion du traitement Processus Complexe Postural et de ses suites.

L'intérêt pour le patient est de se traiter de manière holistique dans la réalité de sa vie quotidienne, et pour le thérapeute de pouvoir conduire un traitement de la posture sur 10 mois en s'appuyant sur l'émergence du processus complexe postural qu'il optimise.

G.R - Cette méthode demande-t-elle un investissement en matériel conséquent ?

Dr S.M: Aucun matériel particulier n'est nécessaire pour pratiquer si ce n'est des qualités d'écoute, d'analyse et de logique s'appuyant sur la compréhension des processus et de la physique thermodynamique qui en soutient le fonctionnement.

G.R - A quels praticiens s'adresse cette formation ?

Dr S.M: La formation est ouverte à tous les professionnels pratiquant l'ostéopathie (ostéopathes DO, kinés, médecins).

Elle est aussi ouverte aux médecins généralistes qui ont toutes compétences pour diagnostiquer une perturbation du Processus Complexe Postural, en confier le suivi à un ostéopathe formé et assurer les prescriptions essentielles au déroulement du traitement.

Les orthoptistes sont aussi les bienvenues car elles (ils) sont une praticienne (en) essentielle (el) pour l'aboutissement du traitement et en sceller la pérennité. Les dentistes, orthodontistes et plus généralement les praticiens dans l'art dentaire ont un rôle essentiel dans la structuration du PCP. Souvent perçu comme un système perturbateur en marge des capteurs posturaux en posturologie, l'appareil manducateur est au sein du Processus Complexe Postural l'extérocepteur de la charge qui permet au processus de gérer les contraintes internes et externes.

Même s'il existe des outils ostéopathiques pour soutenir la fonction trigéminal, l'apport des dentistes est prépondérant dans le traitement de Posturoception eu égard à la nature ectodermique des dents qui font de l'appareil dentaire un extérocepteur à part entière et de la structure anatomique des nerfs trijumeaux qui sont les plus gros nerfs et les plus ubiquitaires des nerfs crâniens.

En conclusion, la posturoception vous apportera la maîtrise de la compréhension du processus complexe postural et son intégration dans votre pratique quotidienne. Elle améliorera votre efficacité et répondra à la demande croissante des patients porteurs de problème fonctionnels chroniques et en recherche de solution naturelles durables.

3 - Manger pour nourrir nos cellules, et surtout nos bactéries

Equilibrer un maximum les fibres dans l'assiette, croquer, et mastiquer.

Les fibres prébiotiques sont la clé pour nourrir une flore intestinale au cœur de la santé (appétit, digestion, assimilation, stockage des graisses, production d'énergie et de vitamines, équilibre neuronal, santé immunitaire). Une assiette 80% végétale avec :

- une abondance de légumes colorés crus et cuits à chaque repas, 2 à 3 fruits par jour,
- des oléagineux (noix, amandes, cajou, noisettes, graines diverses) chaque jour
- des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs/rouges), un peu plus souvent
- des céréales plutôt complètes, de qualité, moins souvent

4 - Manger selon sa faim, et avec plaisir.

Réapprendre à écouter sa faim, ses goûts et envies, se faire plaisir Et surtout débrancher les sources d'information complexes pourvoyeuses de contraintes alimentaires et croyances aliénantes.

La notion de « régime » doit être réservée au professionnel de la nutrition, suite à un diagnostic médical. Ainsi certains « régimes » merveilleux peuvent en quelques semaines décimer un microbiote. Souvent il convient d'aller chercher la cause organique, émotionnelle ou mentale d'un inconfort digestif, d'une mauvaise assimilation, de troubles du transit ou de ballonnements, et « l'éviction d'aliments » même temporairement apaisante, n'est pas la solution.

L'humanité est à un tournant de son histoire et doit s'engager dans la voie de l'agroécologie, pour réussir la reconquête de la biodiversité, contribuer à l'atténuation et à l'adaptation au changement climatique, chemin incontournable pour prévenir l'avenir de la santé de nos concitoyens.

Chaque thérapeute, au sein d'une complémentarité locale des soins, peut intégrer dans son discours patient les conseils de base en santé alimentaire, avec un focus particulier sur les facteurs environnements modifiables, la restauration d'un écosystème intestinal sain et par ce biais de défenses immunitaires à l'épreuve de tout nouveau virus entrant.

Stéphanie Guillet, Nutritionniste



Photobiomodulation ou médecine photonique ?

Interview du Dr Pio François de LEUZE par Dominique Chardon

Dominique Chardon (D.C) Pourquoi vous êtes-vous intéressé et formé à la médecine photonique?

Dr Pio François de LEUZE (P.F.L) - Tout d'abord, je voudrais préciser que le terme de « médecine photonique » est aujourd'hui délaissé au profit de « photobiomodulation » largement plus utilisé au niveau des enseignements universitaires et en milieu hospitalier, notamment dans les services de radiothérapie utilisant cette technique d'avenir.

S'y intéresser tombe sous le sens quand on sait que les photons lumineux, tout particulièrement dans le rouge et le proche infra-rouge, vont stimuler la production d'ATP par les mitochondries. L'ATP est une molécule à haute teneur énergétique.

D.C - Quelle est son intérêt dans l'exercice de votre métier de médecin?

(P.F.L) - Tout l'intérêt de la photobiomodulation réside dans son action anti-inflammatoire, anti oedème, cicatrisante et anti douleur .

D.C - Vers quelles pathologies utilisez-vous cette pratique innovante?

(P.F.L) - Le traitement des effets secondaires des chimiothérapies et de la radiothérapie, les altérations de l'état général, les états dépressifs, les états de fatigue chronique, les pathologies inflammatoires et les désordres immunitaires.

D.C - Quels sont les résultats auprès de vos patients?

(P.F.L) - De façon quasi unanime, les patients avancent un meilleur état général, un meilleur moral, plus de vitalité, une atténuation de divers symptômes et le désir de revenir...

COLLECTIF LIBRENSOINS

Interview de la fondatrice de Collectif LibrEnSoins (Isabelle) par Dominique Chardon (D.C)

1 D.C - Comment vous est venue l'idée de créer le collectif " LibrEnSoins"?

Isabelle - L'idée est venue devant la constatation des difficultés grandissantes des personnes à accéder aux soins, et aux paradoxes également exponentiels de l'évolution de notre système de santé.

2 D.C - A quels professionnels s'adresse LibrEnSoins ?

Isabelle - LibrEnSoins regroupe des professionnels conscients de leurs compétences en terme de moyens pour rester en santé ou pour la retrouver, par des moyens moins coûteux et/ou non médicamenteux, et motivés par une aspiration à transmettre l'existence, l'accès et les bases de leur compétences au plus grand nombre. Il regroupe également des citoyens non-professionnels du soin, qui sont conscients de l'enjeu de société que cela constitue et souvent eux-mêmes intéressés par les soins plus holistiques et qui mettent leur énergie et leurs compétences au service de ce projet.

3 D.C - Quels sont les buts concrets et vers quel public s'adresse LibrEnSoins ?

Isabelle - La raison d'être de LibrEnSoins est de créer l'interface entre les personnes demandeuses dans ce domaine et les professionnels. Le public concerné est donc très large : toute personne en demande d'information ou de soins dans les domaines de compétence représentés.

4 D.C - Quels sont outils de communication ?

Isabelle - Les moyens actuellement développés sont : le regroupement de compétences et l'échange de savoirs au sein de LibrEnSoins ; la création de documents synthétiques d'information sur le bien-être et des produits simples ou naturels ; la création d'un agenda des moyens de diffusion de connaissances (conférences, formations, ateliers) proposés par les membres professionnels ; la diffusion de ces documents par le réseau amical, professionnel, les cafés citoyens ou lors des conférences/ateliers/formations.

5 D.C - Quels sont les retours attendus ?

Isabelle - Pour l'avenir sont envisageables : une procédure de mise en lien entre professionnels et demandeurs, dans le respect de la confidentialité inscrite dans la charte ; la création d'une page internet ; la création d'un groupe de patients pouvant partager leurs expériences dans le domaine des soins complémentaires ainsi qu'un lien privilégié entre LibrEnSoins et les monnaies alternatives comme la JUNE ou le JEU, facilitant l'accès aux consultations non conventionnées aux personnes moins aisées.



CATHERINE FRAIDE,
DR EN PHARMACIE
PSYCHOLOGUE INTÉGRATIVE, CLINICIENNE DU TRAVAIL



Santé mentale dans la santé holistique ...

En quoi les neurosciences sont un des fondements pour la santé cérébrale ?

Les neurosciences étudient les relations complexes entre le cerveau, le système nerveux autonome et d'autres systèmes biologiques notamment à l'œuvre dans les troubles psychosomatiques.

Par exemple, le stress chronique nourri par des pensées récurrentes de peur peut déséquilibrer la régulation des hormones du stress, du système immunitaire et de la réponse inflammatoire, et contribuer à des symptômes physiques comme des maux de tête, des troubles gastro-intestinaux ou des douleurs chroniques. Les facteurs émotionnels et psychologiques en œuvre, spécifiques à chacun peuvent générer des maladies de degré variable; cependant, en intégrant la façon dont les émotions

influencent sur notre corps ou notre mental, nous pouvons découvrir comment améliorer notre santé globale.

Inversement, des problèmes de santé physique peuvent avoir des répercussions sur notre santé mentale ou notre bien-être psychologique et émotionnel : le champ somatopsychique étudie les interactions entre le corps («somato») et le psychisme : l'esprit, les pensées, les émotions, les croyances à la source de nos comportements.

Par exemple, une maladie chronique ou un handicap physique peut entraîner des difficultés psychologiques telles que la dépression, l'anxiété, le stress ou la perte d'estime de soi. C'est ainsi que nos neurones moteurs et sensoriels travaillent en collaboration pour permettre la transmission

de l'information entre le système nerveux et les fonctions sensorielles, cognitives et motrices du corps.

De plus, nos neurones miroirs nous permettent de faire preuve de compréhension, imitation, empathie et communication efficace avec les autres, en tant qu'être sociable. Ils éclairent nos interactions avec notre environnement social et émotionnel, chacun dans notre style; ils permettent de comprendre également le poids de l'environnement dans la santé individuelle.

C'est pourquoi une personne en santé parfaite depuis des décennies peut soudainement être dépassée dans un environnement de travail avec des modes managériaux toxiques, la force du système étant toujours supérieure à celle de l'individu.

L'épigénétique étudie la modulation de l'expression des gènes par des facteurs environnementaux et des expériences de vie : ils sont si importants dans le développement des troubles mentaux, que nous pouvons transmettre nos gènes durablement modifiés à nos descendants, et ce, même si nous sommes restés silencieux sur nos traumas.

C'est ainsi que des études ont prouvé que les enfants d'une personne qui a vécu un stress post-traumatique sont plus stressés que le parent lui-même, et les petits-enfants encore plus stressés, alors que les descendants n'ont aucune cause apparente.

C'est pourquoi les approches systémiques et transgénérationnelles sont intéressantes face à l'absence de cause tangible dans le présent.

Comment la qualité du sommeil éclaire sur la santé, la concentration, la mémoire, la créativité, l'intuition, la motivation et la résilience?

Le sommeil est un indicateur clé de notre santé émotionnelle et cérébrale. Par exemple, une insomnie à 2 heures correspond, selon la médecine traditionnelle chinoise, à l'heure du foie et de la

colère, ou vers 4 heures, à celle des poumons et de la tristesse.

Quelle est cette situation que nous essayons d'évacuer mais pour laquelle notre corps nous rappelle à l'ordre nous empêchant de nous régénérer dans le sommeil, selon la médecine ayurvédique ?

Notre cerveau reste d'autant plus actif que nous recherchons des informations inconsciemment captées pour lesquelles notre mental cherche à mettre à mots. C'est pourquoi des secrets, des non-dits nous préoccupent aussi en journée mobilisant notre mémoire au point d'amenuiser nos capacités de concentration.

« Tout ce qui résiste persiste, tout ce à quoi on fait face s'efface ». La résilience vise à équilibrer notre paix intérieure entre les obstacles à affronter avec courage et détermination et le lâcher prise avec acceptation et détachement.

Il est important de côtoyer des personnes qui nous rendent heureux, car notre qualité de vie en dépend. Nos relations nous laissent des empreintes (même si la plasticité cérébrale permet d'ancrer un autre sens aux expériences revisitées).

C'est à chacun de nous de choisir ce qui est vraiment important pour nous, de déterminer comment utiliser notre temps, avec qui le passer pour vivre nos envies en joie et en bonne santé et atteindre nos objectifs de vie. Alors nous sommes naturellement créatifs, intuitifs et motivés pour un travail qui nous correspond.

Des schémas de répétitions, des blocages, de la fatigue qui résiste puis des symptômes physiques ou psychiques aigus puis chroniques sont des signaux de désalignement progressifs avec notre raison d'être.

En conclusion, les aspects émotionnels et intellectuels étant liés dans leur impact sur la santé mentale et physique, un travail de coopération avec des praticiens complémentaires dans une approche intégrative qui tient compte des interactions entre mental, corps, émotions, énergie et environnement est essentielle pour répondre aux besoins individuels de santé et de bien-être de chacun.

SANTÉ ET POLLUTIONS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES

Interview par Dominique Chardon (DC) de Christian BORDES (C.B)

D.C - Selon vous quelles sont les principales sources de pollutions électro-magnétiques actuelles ?

C.B - La liste non exhaustive des principales pollutions actuelles que tout le monde connaît au moins : Wifi, Bluetooth, DECT (téléphone de bureau sans fil), CPL (courant porteur en ligne), Compteurs Linky, Antennes relais, Wimax, 4G, 5G...

L'effet cumulatif des toutes ces technologies croisées impacte de nombreux individus mais la plupart ne le savent pas ! Ce sont des nuisances invisibles et inaudibles sauf pour les personnes EHS (électro hyper sensibles).

D.C - Selon vous, quelles sont les conséquences essentielles sur la santé ?

C.B - L'état d'électro hyper sensibilité (EHS), un sujet bien trop complexe pour avoir la prétention d'en débattre durant ces quelques lignes. Toutefois, ceux qui reviennent majoritairement sont : maux de tête fréquents, fatigabilité inexpliquée, insomnies, dépressions nerveuses sans raison connue, sensation de tête « vide », perte d'équilibre, cervicalgie, douleurs multiples, problème de concentration, sensations d'oppression, troubles du rythme cardiaque, troubles neuro-dégénératifs, acouphènes, syndrome fibromyalgique....



D.C - Quels sont les gestes simples pour réduire son exposition ?

C.B - Afin de réduire notre temps d'exposition aux ondes électromagnétiques :

- 1- Allumer le Wi-Fi seulement quand vous en avez besoin et le brancher à la terre ;
- 2- Brancher votre ordinateur portable ou de bureau à la terre
- 3- Brancher les alimentations de vos lampes dans le sens qui coupera la phase
- 4- Remplacer les téléphones DECT par des versions Eco ou par des téléphones filaires
- 5- Opter pour les bons réflexes à l'utilisation d'un téléphone portable
- 6- Marcher pieds nus dans l'herbe ou sur un sol conducteur chaque fois que possible.

Parmi les cas cliniques, nous avons pu observer : une amélioration du sommeil ; une diminution de la fatigue chronique ; une disparition des céphalées, des douleurs musculaires et articulaires, des apnées du sommeil, des ronflements, des tremblements du Parkinson (parfois) et une meilleure mobilité dans les cas de sclérose en plaque.

Pour conclure, il faudrait informer le grand public et que les professionnels de la santé soient initiés ou formés à ce dépistage !

HOMÉOSYSTÉMIE, UNE INNOVATION ?

Interview de Dominique FOUCAUD (D.F) par Jennifer DEJOUX (J.D)

J.D - Qu'est-ce que l'Homéostasie ?

D.F - C'est une science fondamentale de hiérarchisation du canevas de la symptomatologie humaine.

J.D - A quoi sert l'Homéostasie ?

D.F - A appréhender la biologie en fonction de son expression. Cela sert à comprendre le vivant. Cela sert de référentiel, non seulement aux praticiens, toutes techniques confondues et, également, de fondement dans toute démarche de prévention et santé durable. L'homéostasie est en amont d'un acte thérapeutique mais permet aussi l'analyse du résultat de cet acte, qu'il s'agisse de la disparition ou l'apparition de nouveaux symptômes.

J.D - Quelles sont les racines de l'Homéostasie ?

D.F - Ces racines sont diverses : biologie, physiologie, microbiologie et symptomatologie clinique.

J.D - Comment l'Homéostasie s'insère-t-elle dans une démarche holistique ?

D.F - L'homéostasie apprend un art de récolte des symptômes cliniques. C'est à dire qu'elle permet de compiler et organiser une multitude de symptômes qu'un humain peut exprimer. Cette synthèse du tableau clinique définit alors l'équilibre dans lequel son système biologique se trouve. Il lui est spécifique dans l'instant et témoigne de son individualité du moment : ce travail est par définition holistique. L'individu appréhendé ainsi dans sa totalité prime sur sa pathologie que l'on peut considérer comme la conséquence de son déséquilibre biologique.

J.D - Quelle nouveauté l'Homéostasie apporte-t-elle dans une démarche de prévention ?

D.F - Chacun d'entre nous entretient un équilibre précaire pour vivre ; nous exprimons la faiblesse de cet équilibre par des symptômes chroniques ou symptômes de fonctionnement. La prévention consiste à éviter que ces symptômes présents ne se transforment ou ne soient pas remplacés par des symptômes plus délétères, c'est à dire mobilisant une quantité supérieure d'énergie, une déstructuration tissulaire ou un effort plus coûteux pour l'organisme.

NOS PARTENAIRES



GETCOP "Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées"
Association loi de 1901 créée pour promouvoir l'évaluation des thérapies complémentaires, pour aider à leur reconnaissance par rapport aux thérapies conventionnelles et diffuser des informations fiables sur ces méthodes auprès du grand public et des professionnels de santé..
Site: <https://www.getcop.org>



ASPQ "Association pour la Santé Publique du Québec"
Très investie dans la Santé Durable, l'ASPQ vient d'ouvrir la première Maison de la Santé Durable à Montréal et nous aimerions pouvoir en France en faire de même ! Extrait : « L'ASPQ a donc mandaté le **Dr Lessard** et l'**ex-ministre de la Santé Jean Rochon** pour interroger plus de 500 intervenants de différents milieux sur l'avenir de la santé publique. Leur conclusion : il y a « urgence d'agir ». « Il faut adopter le concept de "santé durable" Le partenariat Chambre/ASPQ était logique car nous avons un objectif commun « la Santé Durable ».
Site : <https://aspq.org/>



UFPST "Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique"
Association regroupant des praticiens de Shiatsu thérapeutique qualifiés désireux de faire rayonner et reconnaître leur discipline comme une véritable thérapie complémentaire et intégrative s'inscrivant dans une démarche de santé durable.
Site : <https://ufpst.org>



O.S.M.O.S.E. "Organisme Scientifique Médiatisation et Orientation vers le Savoir Énergétique"
Le groupe d'O.S.M.O.S.E., vous propose une nouvelle approche de la compréhension de la vie et de ses dysfonctionnements à travers le règne humain.
Site : www.osmose-homeo.fr



Association Santé Liberté Entraide
Association loi 1901 regroupant des particuliers dans un objectif de prévention santé. Elle réalise de nombreuses conférences sur différentes thématiques de la santé.
Site : <http://saumur-kiosque.com>



CNSAT "Conseil Supérieur National de l'Acupuncture Traditionnelle"
Collège de réflexion créé en 1985, présidé par le **Dr Michel FREY**, qui s'adresse à tous les professionnels de l'acupuncture, soucieux d'associer les acquis ancestraux et modernes dans un projet global de santé durable.
Site : <http://ccreat.net/presentation-csna>



**Chambre Nationale des Praticiens
de la Santé Durable « CNPSD »**
Syndicat des Praticiens de la Santé Durable

**Institut Recherche et Enseignement
à la Santé Durable « IRESD »**

DEMANDE D'ADHÉSION À LA CNPSD ET À L' IRESD

À remplir par l'adhérent (exemplaire conserver par le syndicat du CNPSD) :

Renseignement sur l'adhérent

Nom :	Prénom :
Date et Lieu de naissance :	Profession :
Adresse professionnelle 1 :	
Tel professionnel 1 :	
Adresse professionnelle 2 :	
Tel professionnel 2 :	
Courriel :	
Site Web :	

Renseignement sur l'adhérent

N° SIREN :	N° ADELI :		
Compétences complémentaires :			
<input type="checkbox"/> Nutrition	<input type="checkbox"/> Biokinergie	<input type="checkbox"/> Posturologie	<input type="checkbox"/> Phyto-aromathérapie
<input type="checkbox"/> EMDR Hypnose	<input type="checkbox"/> Shiatsu	<input type="checkbox"/> Réfléxiologie	<input type="checkbox"/> Fasciathérapie
<input type="checkbox"/> Haptonomie	<input type="checkbox"/> Auriculothérapie	<input type="checkbox"/> Naturopathie	<input type="checkbox"/> Homéopathie
<input type="checkbox"/> Psychologie	<input type="checkbox"/> Herboristerie	<input type="checkbox"/> Gemmothérapie	<input type="checkbox"/> Acupuncture
<input type="checkbox"/> Energétiques traditionnelles chinoise	<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Autres	

Diplômes, certificats...obtenus	Etablissement
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	



En cotisant, 12€/mois, je bénéficie des services suivants

- Kit Professionnel (charte, caducée, agenda, tampon professionnel) ;
- Une page personnalisé sur le site Web de la CNPSD/IRES D ;
- Un accès sécurisé à l'intranet de la CNPSD;
- Aide administrative (ex: installation de l'activité, modif. statut prof., contrat de remplacement ou de collaboration, ...);
- D'une médiation groupe obligatoire pour les praticiens hors ordres professionnels ;
- D'une assurance groupe de protection civile pour vos interventions de communication (ex: ateliers, formation...);
- De tarif préférentiel sur les programmes formations mis en place par l'IRES D.

Options

- Je souhaite être contacté pour de plus amples informations sur les contrats d'assurances professionnelles proposées par l'Equipe de la Sarl Capsand (RCP Médicale, Locaux , prévoyance, ...).
- Je souhaite adhérer à la Caisse de Solidarité "protection professionnelle"(cotisation de 5 €/mois).

Autorisations

L'Institut Recherche et Enseignement à la Santé Durable met à la disposition de l'adhérent un intranet sécurisé lui offrant un ensemble de services (informations personnalisées, partage de connaissances, d'expériences...).

L'adhérent s'engage à ne pas transmettre, à qui que ce soit, ses codes et informations confidentielles.

L'adhérent s'engage à respecter et appliquer avec la plus grande rigueur le règlement intérieur de la CNPSD et l'IRES D.

L'adhérent autorise la Chambre à mettre ses coordonnées professionnelles, photos, compétences sur le site internet et intranet de l'IRES D.

Conformément à la *loi informatique et libertés du 6 janvier 1978*, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de rectification de ses données auprès de la CNPSD et de l'IRES D.

Modalités de paiement

- J'opte pour le prélèvement mensuel de ma cotisation (12€/mois), payable par prélèvement mensuel (joindre RIB), sur votre compte bancaire par la Chambre Nationale des Praticiens de la Santé Durable (Syndicat) **avec renouvellement annuel par tacite reconduction.**
- J'opte pour le paiement annuel de ma cotisation et joint mon règlement (144 €) à la présente adhésion à l'ordre de la CNPSD.

Déclaration

Je certifie sur l'honneur l'exactitude de ces informations.

Fait à le / /

Signature:

L'ÉQUIPE DE LA SARL CAPSAND



Responsabilité Civile Professionnelle
Dommages aux biens

Protection Sociale

Fiscalité - Retraite



Responsabilité Civile Professionnelle :

→ Parfois obligatoire, dans tous les cas fortement recommandée, elle vous protège des conséquences financières découlant des dommages (corporels, matériels, immatériels) causés à un tiers.

→ La RC Pro est un outil indispensable pour exercer votre activité en toute sérénité.

A partir de 17,66 Euros / mois

Multirisques Local Professionnel :

→ Obligatoire, ce contrat protège contre les nombreux risques auxquels vous êtes exposés en tant qu'occupant d'un espace professionnel (Incendie, dégât des eaux, vol ect...).

→ Par ailleurs, cette assurance vous couvrira des pertes de chiffres d'affaires et/ou frais supplémentaires nécessaires à la poursuite de votre activité professionnelle.

A partir de 13,08 Euros / mois

Automobiles :

→ Votre profession nécessitant des déplacements, votre véhicule est indispensable au quotidien. Nous avons construit des offres spécifiques qui vous permettent de vous déplacer en toute sérénité.

A partir de 27,17 Euros / mois

Prévoyance :

→ Outil indispensable pour la protection de votre revenu, de votre foyer familial et votre niveau de vie. Qu'il s'agisse d'un arrêt de travail temporaire, d'une invalidité, d'une incapacité de travail ou d'un décès trouvant leurs origines dans une maladie, un accident ou une hospitalisation, votre contrat de prévoyance vous indemnisera de la perte financière consécutive (Indemnité journalière, rente invalidité, rente éducation et/ou capital)

A partir de 27 Euros / mois

Frais généraux :

→ Bien souvent oubliés, les frais généraux (URSSAF, loyer, téléphonie etc...) constituent des charges continues et obligatoires que vous produisiez du chiffre d'affaires ou non.

En cas d'arrêt de travail, ces charges continueront à se présenter. Au même titre que la protection de votre foyer familial, il est nécessaire de protéger votre outil de travail en souscrivant une ligne de garantie adaptée.

A partir de 12 Euros / mois

Complémentaire santé :

→ Connue de tous, la complémentaire intervient en remboursement de vos frais de santé qu'il s'agisse de soins courants, hospitalisation ou maladie. Nécessairement évolutive et adaptable, La complémentaire santé doit s'adapter à tous les profils et à tous les besoins.

A partir de 24 Euros / mois

Retraite :

→ Plus vous y prenez tôt, mieux c'est !

Les professions libérales sont confrontées à une perte de revenus significative au moment de l'arrêt de leur activité professionnelle (Entre 50% et 70%).

Une prévoyance retraite répond à l'objectif de compléter les pensions versées par les régimes de retraite de base (URSSAF) et complémentaire obligatoire.

Au travers divers moyens, dont certains donnent droit à une économie d'impôts, nous vous accompagnons afin de vous constituer une épargne qui vous permettra de maintenir votre niveau de vie au moment de votre départ à la retraite.

Fiscalité :

→ Comment fonctionne l'impôt sur le revenu ?

Il est calculé par rapport à la composition du foyer (Nombre de parts), aux revenus du foyer et par tranches marginales (0% à 45%).

De nombreux outils permettent de réduire sa fiscalité. Il peut s'agir de plan de préparation à la retraite, l'investissement dans l'immobilier, l'investissement dans des sociétés innovantes etc...

Ces outils générant leurs impacts sur votre tranche marginale d'imposition la plus haute, l'économie d'impôt est par conséquent rapide et efficace !

Par exemple, une épargne retraite de 1000€/an pour une personne imposée sur la tranche 3 (30%) permet de bénéficier d'une **réduction d'impôt sur le revenu de 300€.**

Ces 1000€ sont placés et vous les retrouverez au moment du départ à la retraite majorés d'un taux d'intérêt. Au travers la réalisation d'un audit, nous serons en mesure de vous offrir des solutions adaptées à votre situation.

0240591161

@ contact@mycapsand.fr



EDITION ANNUELLE

INTRANET

*www.intranet.
chambre-
nationale-
professions-
sante-
durable.fr*

SITE WEB :

*www.chambre-
nationale-praticiens-
sante-durable.fr*



SCAN ME

2024



CHAMBRE NATIONALE
DES PRATICIENS DE LA SANTE DURABLE



29 av Jean Joxé
BP 80413
49104 ANGERS Cedex 2



Téléphone
02 41 05 18 15



E-mail:
sante.durable@orange.fr