



**Vanessa Betschart**

Naturopathe en médecine traditionnelle européenne

***Ce document est  
destiné aux  
personnes curieuses  
des approches  
complémentaires.***

Découvrez comment l'approche  
naturopathique réinvente la santé en  
fusionnant médecine conventionnelle et soins  
naturels pour une prise en charge intégrale.

# SOMMAIRE

03	La formation de naturopathe
04	Explication sur la naturopathie
06	Le cabinet BCOME et sa thérapeute
07	Déroulement de la 1ère consultation en naturopathie
08	Massage thérapeutique BCOME signature
09	Autres techniques thérapeutiques chez BCOME
10	Bilans thérapeutiques proposés chez BCOME
11	Pourquoi consulter une naturopathe
15	Questions à se poser et résumé
16	Contact

## LE TITRE DE NATUROPATHE N'EST PAS PROTÉGÉ !

Renseignez-vous bien sur le ou la thérapeute choisi-e.

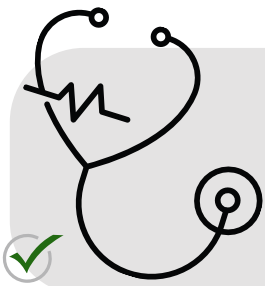


# DIPLÔME FÉDÉRAL

## COMPÉTENCES THÉORIQUES ET PROFESSIONNELLES

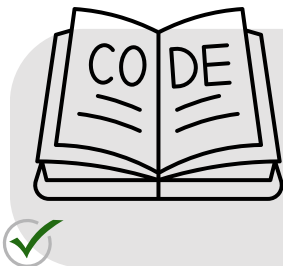
La confédération a mis en place courant 2016 un diplôme fédéral pour les naturopathes afin de réglementer ce secteur et uniformiser les exigences pour tous les nouveaux naturopathes.

Le but est que cette discipline devienne totalement complémentaire et apporte une approche différente à la médecine conventionnelle avec des méthodes holistiques et des connaissances solides\*.



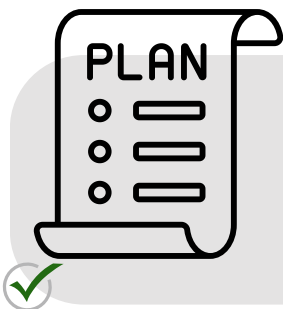
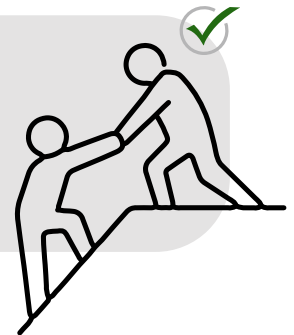
**1500 heures**  
anatomie  
physiologie  
pathologie

**1500 heures**  
Techniques  
en naturopathie



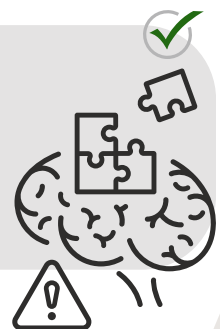
**60 heures**  
santé et  
éthique

**300 heures**  
Travail de thérapeute,  
psychologie



**90 heures**  
Gestion  
d'entreprise

**600 heures**  
Formation  
pratique



**800 heures**  
Pratique sous mentorat

*\*Examens fédéraux théoriques et pratiques pour chacun des 7 modules + différents mémoires à rédiger et examens finaux.*



# C'EST QUOI LA NATUROPATHIE ?

La naturopathie est une approche de la santé qui vise à favoriser le bien-être global en utilisant des méthodes naturelles.

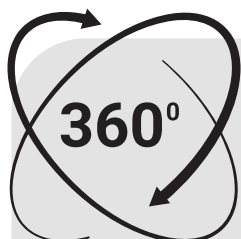
**Les naturopathes mettent l'accent sur la prévention et la recherche des causes** sous-jacentes des problèmes de santé, avec une vision à 360° comprenant la symptomatique, l'environnement, la personnalité et les possibilités de mise en œuvre thérapeutique de la personne ainsi que le diagnostic énoncé par le ou la médecin.

Ils utilisent des techniques telles que la nutrition, la micronutrition, les plantes médicinales, les minéraux et oligo-éléments et autres remèdes naturels ainsi que l'exercice physique, la relaxation et diverses pratiques pour aider le corps et l'esprit à retrouver l'équilibre.

**Explorez comment la naturopathie réinvente la médecine traditionnelle en lui offrant un soutien complémentaire.**



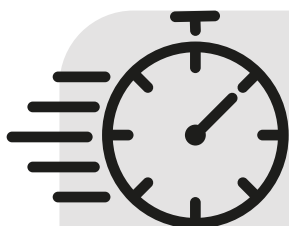
# QUELS SONT LES AVANTAGES DE CONSULTER UNE NATUROPATHE ?



Une approche globale de votre situation et de qui vous êtes (de manière confidentielle et sans jugement).



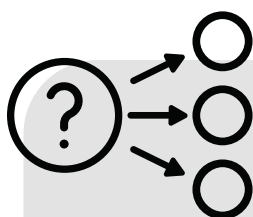
Une méthode douce qui agit sur la forme et sur le fond, à long temps, avec des effets secondaires rares et faibles.



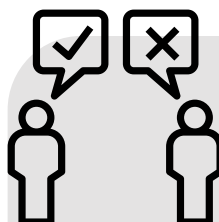
Une écoute attentive de vos besoins. Une consultation dure entre 30 et 120 minutes.



Un accompagnement et un soutien personnalisés autant physique que psychique.



Identifier la source des problèmes de santé afin de prévenir les rechutes et/ou d'améliorer votre qualité de vie.



Parvenir à une solution adaptée en maximisant l'efficacité des traitements, ceci en favorisant une collaboration entre médecins et thérapeutes.

# LE CABINET BCOME

Le cabinet se trouve sur les hauts du Schoenberg dans un charmant quartier résidentiel et calme.

**Le bus des TPF n°2 du Schoenberg** a son terminus à Henri-Dunant, toutes les 10 minutes. Un joli chemin pédestre d'environ 200 mètres vous conduira jusqu'au cabinet.

Il est également très bien situé si vous vous déplacez en voiture ou à vélo, proche de différents axes routiers et du centre-ville. **Une place de parc** est disponible gratuitement devant le cabinet.



Consultations  
en visioconférence



Consultations également possibles tous les jeudis à la Pharmacie Marlymed

## VANESSA BETSCHART

Fortement investie dans mon parcours professionnel, je suis une naturopathe diplômée de l'École Supérieure de Naturopathie à Lausanne, spécialisée en médecine traditionnelle européenne. Avec l'ensemble des modules validés et plus de 6'500 heures de formation et d'expérience, je suis désormais sur le point d'atteindre mon objectif ultime : l'obtention du diplôme fédéral de naturopathe MTE.

Animée par la passion et l'exigence de toujours mieux accompagner, je perfectionne continuellement mes connaissances et mes compétences en médecine fonctionnelle, en interprétation de bilans biologiques, ainsi qu'en psychologie, coaching et gestion émotionnelle.



CLICK



Pour en savoir plus sur mon  
parcours professionnel

[En savoir plus](#)

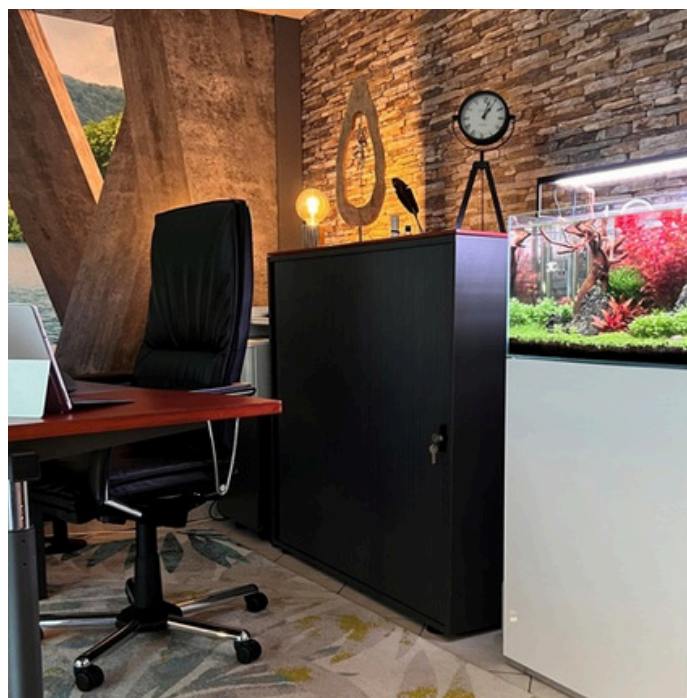




# CONSULTATION NATUROPATHIQUE CHEZ BCOME

Je commence chaque prise en charge par une **anamnèse** de 90 minutes. Il s'agit d'un récit retraçant votre parcours de vie pour comprendre votre situation, vos objectifs et votre état de santé. Elle se base notamment sur le diagnostic du médecin, sur vos symptômes, sur votre hygiène de vie. On peut aussi utiliser différents outils d'analyses naturopathiques et de médecine ou biologie fonctionnelle: biorésonance, bilan cellulaire, sanguin, urinaire et test respiratoire de SIBO/IMO.

Je vous propose ensuite **une stratégie thérapeutique personnalisée** qui englobe différentes suggestions pour améliorer votre bien-être physique et moral ainsi que favoriser la diminution, voire la suppression de vos symptômes.



Elle comprend aussi une prescription de remède naturel et/ou de micronutrition et si besoin des exercices ciblés.

**Un suivi régulier** est planifié pour vous accompagner et vous soutenir, à votre rythme, dans ces nouvelles habitudes de vie.



# MASSAGE THÉRAPEUTIQUE CHEZ BCOME

Je propose actuellement un massage du dos dédié principalement à l'apaisement mental et aux tensions musculaires. Il combine diverses techniques et s'adapte à vos besoins spécifiques.



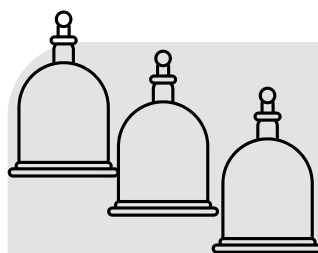
## TECHNIQUES ACTUELLES

N'hésitez pas à parcourir mon site web. En tant que passionnée, je m'engage à me perfectionner constamment afin de vous présenter de nouvelles approches innovantes.

[En savoir plus](#) 



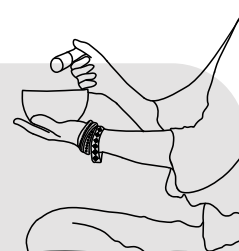
**Massage inspiré du Breuss,**  
un soin doux et profond de  
la colonne vertébrale qui  
apaise le système nerveux



**Massage et traitement  
avec des ventouses** dites  
froides et sèches pour une  
stimulation métabolique.



**Biomécanique crânienne**  
apaisement mental via des  
points spécifiques sur la tête  
et un massage.



**Traitement bol planétaire,**  
des vibrations à bonne  
fréquence pour harmoniser  
le corps via l'eau corporel.



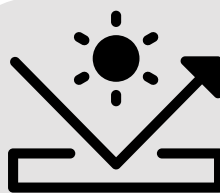
# AUTRES TECHNIQUES THERAPEUTIQUES CHEZ BCOME

Complémentaires aux consultations de naturopathie, voire éventuellement aux massages. La liste se rallonge de mois en mois, découvrez les nouveautés sous [www.bcome.ch](http://www.bcome.ch).

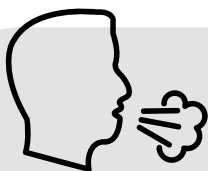


## Palpation viscérale

Libérer les tensions des organes pour améliorer leur mobilité et leur confort.

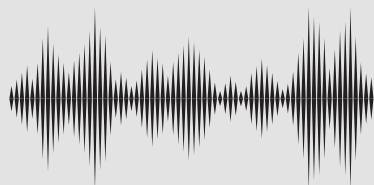


**Lampe de WOOD** : observer la peau sous lumière UV pour repérer déséquilibres cutanés et besoins spécifiques.

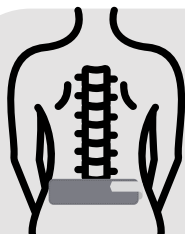


## Test de gaz expiré

(méthane / hydrogène)  
Mesurer les gaz digestifs pour identifier fermentations excessives et troubles liés au microbiote.



**Biorésonance** pour repérer des déséquilibres via des fréquences de faible intensité, spécialisée pour l'émotionnel.



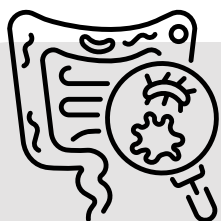
**Patchs thérapeutiques**, idéal pour apaiser vos gênes articulaires ou musculaires.



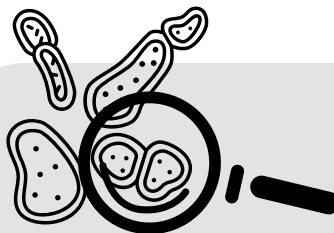
**Analyse faciale** : observer les signes du visage pour identifier d'éventuelles carences en sels minéraux.

# BILANS THERAPEUTIQUES CHEZ BCOME

Les bilans permettent d'affiner la compréhension des déséquilibres et d'orienter l'accompagnement de façon personnalisée, en complément des consultations.



**Bilan microbiote** pour analyser précisément l'équilibre intestinal et l'état global de votre écosystème digestif.



**Bilan cellulaire**, une idée globale de votre situation physiologique via l'état des minéraux et métaux lourds.



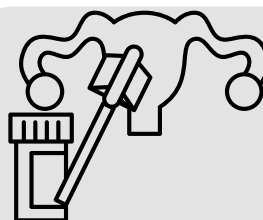
**Bilan sanguin** pour comprendre en détail la situation physiologique de votre organisme.



**Bilan urinaire (Combur 10)** pour évaluer votre équilibre métabolique et l'état général de votre fonction urinaire.



**Bilans subjectifs: hormones, neurotransmetteurs, stress** pour évaluer finement votre équilibre psycho-émotionnel et fonctionnel.



**bilan vaginal** pour déceler une dysbiose, vérifier le PH, les différentes bactéries et champignons présents.

# POURQUOI VENIR CONSULTER CHEZ BCOME

Pour une approche globale, personnalisée et complémentaire, qui s'appuie sur l'écoute du corps, les bilans et des outils adaptés à chaque situation.

## PREVENTION

Prendre soin de son équilibre avant que les déséquilibres ne s'installent.

Même avec de la motivation, le rythme de vie et les contraintes peuvent freiner les changements.

Un accompagnement permet d'avancer plus sereinement, à son rythme, en s'appuyant sur des bilans adaptés et des ajustements durables.

## ACTION

Comprendre, évaluer et accompagner les déséquilibres existants.

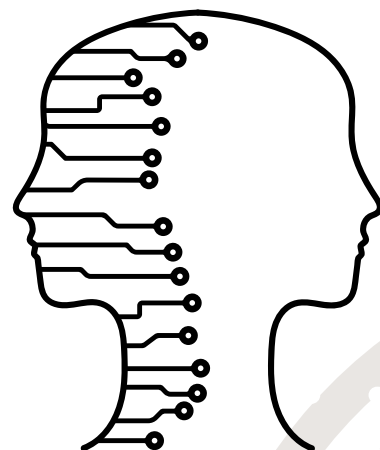
Lorsque des troubles sont déjà présents, il est souvent utile de s'appuyer sur des bilans médicaux et thérapeutiques pour mieux comprendre leur origine.

La naturopathie propose une approche globale et personnalisée, en complément du suivi médical, afin de soutenir l'équilibre, la récupération et la qualité de vie.

## Mes spécialités : le système digestif et la gestion émotionnelle

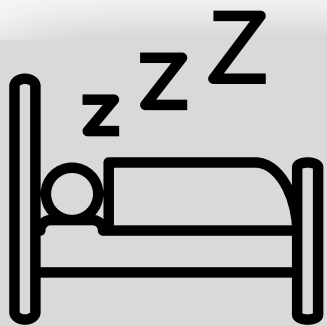
### Au fond, tout est lié.

Les troubles digestifs, les douleurs, le stress ou la fatigue ne sont jamais anodins. Ils reflètent souvent un déséquilibre plus global, où digestion, système nerveux, immunité et émotions interagissent. Chaque consultation devient alors un temps d'écoute et de compréhension, pour relier les signes du corps et accompagner la personne dans sa globalité.





# QUELQUES EXEMPLES CONCRETS où la naturopathie peut aider



## Je dors mal

- endormissement compliqué ?
- plusieurs réveils durant la nuit ?
- pas l'impression d'être reposé-e ?



## Je pense tout le temps

- stress ?
- nervosité ?
- anxiété ?
- déprime ?
- forte sensibilité ?
- émotion intense ?
- tension musculaire ?



## J'ai mal

- douleurs dans le corps ?
- douleurs localisées ?
- lors de mouvements ?
- au repos ?



## Je me sens fatigué-e

- accro aux sucreries ?
- accro aux excitants ?
- accro au siestes ?
- irritable ?

# QUELQUES EXEMPLES CONCRETS où la naturopathie peut aider



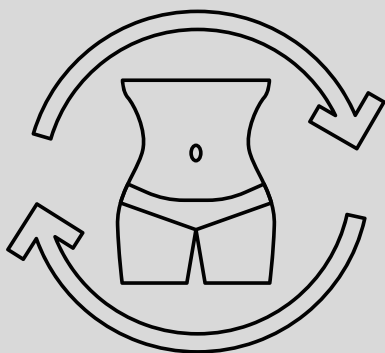
## Mon ventre me fait mal

- ballonnements ?
- remontées acides ?
- douleurs ou gênes ?
- constipation ?
- diarrhée ?
- intolérances alimentaires ?



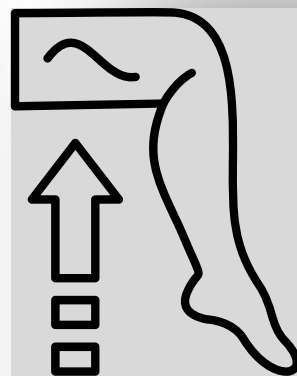
## j'ai des plaques rouges

- eczémas ?
- psoriasis ?
- acnés ?
- démangeaisons ?
- rosacées ?
- sécheresse ou transpiration excessive ?



## Aïe, j'ai reçu mes analyses

- j'ai trop de cholestérol ?
- ma glycémie est haute ?
- ma tension est un peu élevée ?
- je dois perdre ou prendre du poids ?



## Mes jambes me font mal

- rétention d'eau
- "mauvaise" circulation ?
- jambes douloureuses ?
- j'ai des crampes ?

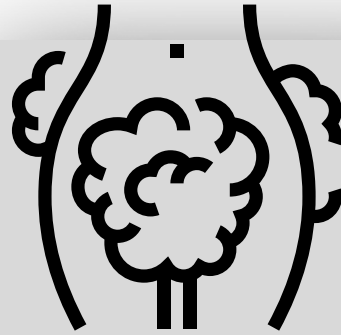
# QUELQUES EXEMPLES CONCRETS

## où la naturopathie peut aider



### Je chope tout se qui traîne

- rhumes à répétition ?
- allergies saisonnières ?
- système immunitaire dans les chaussettes ?
- une convalescence longue



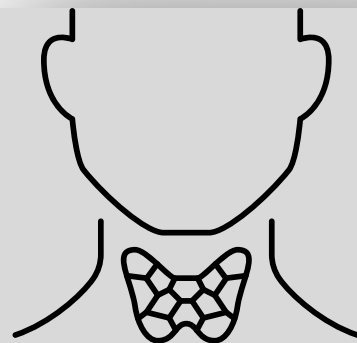
### Je souffre de gênes intimes

- cystites chroniques ?
- infections vaginales récurrentes ?
- SPM ?
- douleurs durant les rapports sexuels ?
- péri ou ménopause ?



### J'ai souvent mal à la tête

- migraines ?
- tension ?
- céphalées de digestion ?
- vertiges ?



### Ma thyroïde dysfonctionne

- je fonctionne au ralenti et je prends du poids ?
- je perds du poids et j'ai l'impression de carburer à 200km/h ?



# VOUS VOUS DEMANDEZ ENCORE : EST-CE QUE C'EST POUR MOI ?

Cette approche est particulièrement indiquée si :

- vous avez déjà consulté sans réponses durables ou vous souhaitez débuter par une prise en charge naturelle
- vous cherchez à comprendre le "pourquoi", pas seulement calmer les symptômes
- vous êtes prête à vous impliquer dans votre santé





## Besoin de conseils sérieux ou juste d'une touche d'humour ?

Je suis là pour répondre à toutes vos questions et vous accompagner dans votre démarche de bien-être.

Contactez-moi pour une consultation. Une dose de bonne humeur est toujours incluse dans mes conseils ! Et ne vous inquiétez pas, je ne prescris pas de rire en pot... du moins pas encore !

### Agenda en ligne

 +41 79 483 06 87

 [info@bcome.ch](mailto:info@bcome.ch)

 [www.bcome.ch](http://www.bcome.ch)

 Cabinet BCOME, Rue Athénaïs-Clément 15, 1700 Fribourg

Pharmacie Marlymed, route du Midi 12a, 1723 Marly

Consultation en ligne également possible



*Cliquez pour réserver*



Les prestations sont généralement remboursées par les assurances complémentaires, selon votre couverture.

Pensez à vérifier auprès de votre assurance. Les tarifs sont disponibles sur [www.bcome.ch](http://www.bcome.ch), rubrique « prix ».