



**PHALSBOURG** Santé

# Deux livres et un blog pour partager la naturopathie

**La maladie lui a ouvert le chemin de la naturopathie. La Phalsbourgeoise Chris Martin-Passalacqua vient de publier deux ouvrages : *Happy serenity* et *Vivre l'endométriose autrement*. Comme sur son blog, elle y dispense des conseils pour aller mieux grâce à des solutions complémentaires naturelles.**

**V**ous êtes dépressif, anxieux, ou en burn-out. La lecture du livre *Happy serenity* de la Phalsbourgeoise Chris Martin-Passalacqua peut être source de solutions pour aller mieux.

Vu le succès du blog de cette naturopathe, suivie par plus d'un million de personnes par an, le groupe éditorial *Piktos* l'a sollicitée pour écrire cet ouvrage, précédé d'un premier intitulé *Vivre l'endométriose autrement*.

La trentenaire, diplômée en cosmétologie et en esthétique, a été spa manager et formatrice dans un laboratoire de produits cosmétologiques bios. Souffrant d'endométriose diagnostiquée tardivement, Chris Martin-Passalacqua a dû cesser son activité professionnelle à cause de la maladie. L'endométriose se définit par la présence, en dehors de la cavité utérine, de tissu identique à l'endomètre, qui migre sur d'autres organes.

Après 17 opérations, de lourds traitements, clouée à la maison par la douleur, elle met ce temps à



**Chris Martin-Passalacqua, praticienne en naturopathie et formatrice : « Les bases essentielles du bien-être, qu'il soit physique ou psychique, reposent en premier lieu sur l'hygiène de vie. »** Photo RL/Laurent MAMI

profit pour se documenter sur tout ce qui peut améliorer son quotidien en matière de santé naturelle. « Je suis très cartésienne mais je crois, par expérience, à une hygiène de vie pour être bien et le rester », exprime l'enseignante en école de naturopathie à Paris.

## Consultations via skype

Elle vit du blogging et de ce coaching exercé à Phalsbourg et via skype dans les pays francophones, Belgique, Suisse, Canada, jusque dans les îles, comme La Réunion. Ses conseils passent par

l'alimentation, l'activité sportive, la gestion du stress et des émotions, les plantes et les huiles essentielles. « 50 % de mes consultations concernent l'endométriose. Le reste touche à la gestion du surpoids, l'accompagnement de traitements par chimiothérapie et radiothérapie pour gérer les effets secondaires », détaille la naturopathe.

L'une de ses victoires se rapporte au cas d'une jeune femme de Moselle-Sud, suivie pendant six mois suite à la perte d'un enfant mort-né. « Elle était en burn-out. Elle est arrivée chez moi recro-

quevillée comme une tortue. On a mis en place un programme incluant sophrologie et méditation. En parallèle, elle était suivie par un psy. Je l'ai vue se redresser et prendre à nouveau soin d'elle. Et elle est retombée enceinte », raconte Chris Martin-Passalacqua.

Responsable de la commission de communication au sein du syndicat des professionnels de la naturopathie, elle s'attaque désormais à un autre combat : trouver le moyen d'encadrer davantage le métier, trop souvent détourné par des charlatans.

**Manuela MARSAC**