

## SANTÉ - CABINET THÉRAPEUTIQUE

# Au Cœur de Soi : une médecine intégrée au service du bien-être global

Texte et photos : C. Alkabes

À Sainte-Croix, un nouveau lieu dédié à la santé globale vient d'ouvrir ses portes. Dans son cabinet Au Cœur de Soi, Isabelle Chouquet, infirmière et thérapeute en médecine intégrée, accompagne celles et ceux qui souhaitent comprendre le sens de leurs déséquilibres physiques ou émotionnels et retrouver un mieux-être durable.

Originaire de Normandie, Isabelle exerce depuis plus de trente-cinq ans, principalement dans les blocs opératoires, notamment à l'hôpital d'Yverdon. Cette longue expérience lui a permis d'acquérir une solide expertise clinique, mais aussi une certitude : « On diagnostique tout, on opère tout, et pourtant, les maladies chroniques et les pathologies lourdes continuent de se multiplier. » C'est dans cette réflexion qu'est né son désir de soigner autrement, en plaçant l'écoute et le décryptage du corps au centre de la démarche.

La question qui la guide depuis toujours est simple : pourquoi tombent-on malade ? Pour elle, chaque organe, chaque symptôme raconte une histoire. Le corps physique est étroitement lié aux émotions, et un déséquilibre intérieur, quel qu'il soit, se manifeste souvent par le langage du corps. Elle s'est donc formée à



Un espace conçu pour favoriser le bien-être et l'harmonie intérieure afin de se recentrer.

diverses approches complémentaires - chromothérapie, aromathérapie, kinésiologie, fleurs de Bach, nutrimédecine, ostéopathie - avant de suivre, en 2022, une formation à la Faculté Romande de Médecine Intégrée, où le corps est étudié dans son ensemble.

## Des solutions naturelles et personnalisées

Sa philosophie repose sur une approche à la fois scientifique et intuitive. Parmi ses outils principaux, le bilan de nutrition santé (BNS) : un test sanguin orienté en médecine chinoise et fonctionnelle montre les

dérégulations du terrain. Réalisé à jeun, il évalue différents paramètres physiologiques : stress oxydatif, paramètres du vieillissement cellulaire et fonctionnement des principaux systèmes organiques. L'objectif n'est pas de poser un diagnostic médical, mais de détecter les déséquilibres avant l'apparition de symptômes plus importants et d'orienter vers des solutions naturelles et personnalisées. Cette approche, issue de plus de trente ans de recherche clinique, combine biologie, physiologie et médecines naturelles pour aider chacun à mieux comprendre son propre terrain biologique.

La première rencontre se fait toujours par téléphone : Isabelle prend le temps de comprendre la motivation du patient et son mode de vie avant de proposer un suivi. « Ça me porte d'aider les gens de cette façon. L'accompagnement, c'est ce qu'il y a de plus précieux. » Après le bilan, elle commente les résultats, met en lumière les fragilités du corps, et recommande d'éventuels changements alimentaires, des plantes, teintures mères ou remèdes adaptés.

Le nom « Au Cœur de Soi » incarne cette philosophie : aller puiser dans son intériorité ce qui est juste et vivant. Dans son cabinet lumineux

de la rue de l'Industrie, chaque détail contribue à une atmosphère d'harmonie. Les couleurs, les sons et les formes y sont choisis avec soin pour maintenir une fréquence équilibrée. L'espace respire la sérénité - bois clair, plantes, lumière douce. Isabelle veille à ce que chacun ressente dès son arrivée un apaisement profond : un espace « pur », où l'on peut se recentrer.

Longtemps plongée dans l'univers technique de la chirurgie, Isabelle ne renie rien de son parcours d'infirmière. Elle y a appris la rigueur, la précision, la solidarité. Aujourd'hui, elle y ajoute une dimension humaine et sensible : celle du temps, de l'écoute, du sens. « Le corps n'est pas qu'une mécanique à réparer, il a besoin d'être entendu. » Pour elle, médecine intégrée et hôpital avancent vers le même but : soulager, mais autrement !

Lorsqu'elle quitte sa tenue bleue, Isabelle retrouve son équilibre au contact de la nature, entre jardin et randonnée. C'est là qu'elle se reconnecte à ce qui l'inspire : la vibration du vivant, la lumière et les sons. Et de conclure, le regard pétillant : « La médecine de demain sera quantique, ou ne sera pas, car tout est fréquence et longueur d'onde. »



Isabelle Chouquet aide ses clients à comprendre et prendre soin de leur santé mentale et physique.