

QUI SUIS-JE ?

BIOGRAPHIE



Né en 1958, je suis marié et père de 2 enfants. Après un apprentissage de laborant en chimie, mon parcours professionnel m'a mené à vivre 5 saisons d'alpage dans la nature en contact direct avec les plantes sauvages, entrecoupées de voyages en Inde puis à promouvoir des produits BIO et diététiques (selon Dresse Kousmine et le Dr Bircher-Benner) en Suisse Romande dès 1985. A l'époque les « petites graines » et la culture biologique faisaient doucement sourire ou alors énervait franchement. Sur le terrain, j'ai ainsi contribué à une diffusion plus large d'aliments « sains et respectueux de l'environnement » pour le grand public.

Depuis 1982, je me suis formé dans les approches manuelles et la nutrition : réflexologies, massage classique, drainage lymphatique (DLMV), reboutement, mobilisation articulaire etc. Depuis 1990, je travaille comme infirmier en psychiatrie dans différentes institutions médicales et paramédicales de Suisse Romande.

En 1997, je suis diplômé Educateur de Santé - Bio thérapeute - Réflexologue IHMN (Naturopathe), formation que j'ai largement étoffée depuis. En 2003, je reprends la présidence fribourgeoise de l'Association Romande des Thérapeutes (anciennement ART) et pendant 6 ans, nous organisons de nombreux cours de formation continue. J'enseigne les approches naturelles et manuelles pour différents partenaires depuis 1994.

2008, je travaille à temps partiel à l'Hôpital de Marsens (Fribourg)

2013, j'ai terminé la formation d'Herbaliste auprès de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

2019, je suis certifié en Permaculture

Dès 1999, je concrétise le projet du Jardin Botanique et de Permaculture sur notre lieu de vie à Nuvilly après être "tombé en amour" d'une mauve sylvestre découverte dans un coin de notre parc. Je fabrique mes propres produits de santé depuis plus de 20 ans : oligo-éléments, gemmothérapie, extraits de plantes médicinales, tisanes. Je me soigne ainsi que ma famille avec près de 100 espèces de plantes, la majorité issue de notre jardin.

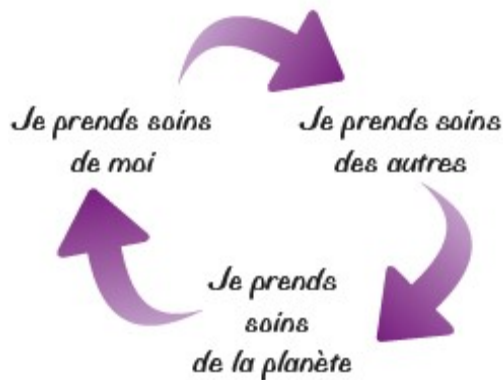
J'ai écrit 4 livres sur la naturopathie, l'alimentation et les plantes: « [Terrain acidifié](#) » et « [Equilibre glycémique](#) » Ed. Jouvence et "[L'Urgence d'une alimentation Saine](#)", Ed. Amyris et en 2017, le petit dernier "[Inflammation chronique de l'organisme](#)", Ed. Jouvence

LA PASSION DU VIVANT

En 2008, je fonde avec ma femme et plusieurs passionnés, l'Association Plantes&Vie pour le renouveau de l'Herboristerie Pratique. Dès 2011, nous organisons de façon biennale, le 1er Salon Romand de l'Herboristerie Pratique. Depuis, les éditions 2013-2015-2017 ont eu lieu.

Je me passionne depuis près de 40 ans pour la nutrition humaine, les plantes et les interactions avec le Vivant. Je me décris comme un chercheur de cohérence entre *la façon de penser et la façon de vivre*, entre *les messages de notre Terre Mère et la façon dont les Humains les réceptionnent*. Dans un monde où la technologie devient dominante, il s'avère plus que jamais très important de préserver nos racines... « végétales » et de garder les pieds sur (dans la) terre et de créer des échanges, des rencontres et des formations autour de ce thème. Je m'oriente à ce titre comme *médiateur de Vie et gardien du Lien*. Je tente d'appliquer *l'empathie et la compassion*.

Trois périodes de conscience particulières pour moi dans le soin à la Vie :



Du mieux que je peux, je tente de vivre ces trois dimensions sur un lieu que je considère comme un laboratoire entre biodiversité, jardin botanique et potager, pédagogie, formations, rencontres intergénérationnelles et aide sociale.

[CONSULTATIONS Cabinet PHYTO-RESILIENCE](#)

Comme infirmier en psychiatrie, naturopathe, herboriste, naturaliste amateur et permaculteur, je n'ai cessé d'accompagner le Vivant, d'apprendre, d'observer, d'expérimenter. Je constate les effets pervers et très largement sous-estimés de nos modes de vie sur les plans physiques, psychiques, sociaux et subtils.

Mon vœu le plus cher est que tout un chacun puisse garder et accroître sa petite Lumière, que chacun puisse développer sa conscience et son autonomie vers la santé et la guérison avec des méthodes les moins invasives possibles. Chacun détient sa propre clé, nous sommes tous le révélateur et le soutien potentiel de quelqu'un d'autre mais il faut d'abord commencer par soi-même. Il importe particulièrement de rester relié au mouvement de la Vie, en contact avec les cycles de la Nature et de la Terre.

Se maintenir en santé, prévenir la maladie ou se guérir naturellement nécessite un questionnement du Sens et une démarche plus importante mais d'effets plus durables qu'une prise en charge coûteuse de médecine classique.



Dans mes consultations, nous travaillons sur la question de ce Sens, sur *les ressources et le savoir-faire déjà présents en chacun*, sur l'hygiène de Vie et de pensée, sur le symbolisme, l'histoire personnelle (biographie, C.Rodgers, Ennéagramme), l'énergétique (Réflexologies, biorésonance), appuyé par la nutrition, la phytothérapie, des techniques corporelles: réflexologies, massages, drainage lymphatique, exercices de relaxation et de posture etc.

Je vous propose des bilans de santé et de nutrition (équilibre acido-basique, alimentation anti-oxydante et anti-inflammatoire etc.)

Je pratique principalement les méthodes suivantes : réflexologies du visage, holistique des pieds, du dos et du torse ; massages classique et de reboutement avec mobilisation douce, traitement de la colonne vertébrale, traitement anti stress lié à la respiration et à la mobilité abdominale, exercices personnels, accompagnement psychologique avec objectifs de relation d'aide ; psychoéducation, Thérapie cognitive, relaxation, prescriptions de plantes, d'HE, fleurs de Bach, oligo-éléments, compléments alimentaires ; utilisation de bio résonance MORA, du Bol d'Air Jaquier, NADA Adudetox

Je suis remboursé par l'ASCA pour la podoréflexologie, le massage classique et le DLMV.

Prix des consultations et massages : CHF 100.-/heure, CHF 100.- pour le 1er bilan de santé, CHF 80.- par la suite. Si non remboursement d'assurance, les prix peuvent se discuter.

Sur rendez-vous : Jacques Fontaine, Ch. du Moulin 70, 1485 Nuvilly, Tél: 079 470 98 21, E-mail: jmcl.fontaine@bluewin.ch

Les plantes peuvent nous aider en 3 temps, cure de 3 mois environ à renouveler selon le concept original développé dans mes recherches :

ALCALINISATION – DETOX – ANTI INFLAMMATION



[PHYTORESILIENCE - Dépliant](#)