



Congrès annuel 2025
14 et 15 novembre

Hôtel Plaza Universel Montréal
5000, rue Sherbrooke E.
Montréal (Québec)

FATIGUE ET DOULEURS CHRONIQUES

de la survie à la vitalité

***En finir avec le flou,
Retrouver le flow***

Conférencières invitées



Chantal Ann Dumas
ND.A.



Valérie Conway
ND.A.



Kadeja Lefebvre
ND.



Johanne Fontaine
Herboriste



Audrey-Ann Pigeon
Art-thérapeute



Marie-Ève Mathieu
Ostéopathe





9h00

**Chantal Ann Dumas
ND.A.**

La naturopathie face aux cas complexes

Nous rencontrons de plus en plus de personnes souffrant d'un éventail de symptômes que la médecine conventionnelle arrive mal à diagnostiquer et à traiter. Souvent qualifiés de « syndrome » dont le nom varie en fonction des spécialistes consultés, ces malaises sont habituellement multifactoriels et mettent en cause les habituels suspects. Comment les aborder, dans quel ordre et de quelle façon, c'est ce dont il sera question durant cette conférence. Une emphase particulière sera placée sur le rôle de l'approche naturopathique et la place du naturopathe agréé dans une approche multidisciplinaire face à ces cas complexes auxquels nous sommes confrontés.

Chantal Ann Dumas, ND.A.

Chantal Ann est membre de l'ANAQ depuis 1998 et nous a présenté plusieurs conférences lors des congrès antérieurs dont « L'endométrieuse démythifiée » en 2021. Son approche unique constitue un amalgame des différentes approches thérapeutiques auxquelles elle s'est formée incluant la médecine fonctionnelle, l'homéopathie, l'Intelligence psychocorporelle® et le Qi Gong médical ainsi qu'une synthèse des traditions médicales au sein desquelles elle évolue en tant qu'anthropologue médicale. Elle s'identifie en tant que gardienne de la Tradition et ne rate pas une occasion de transmettre son savoir. Communicatrice aguerrie, elle cumule les rôles de naturopathe clinicienne et de conseillère médicale à ses fonctions d'éditrice en chef de la revue *Vitalité Québec*, de conférencière, d'auteure et de podcaster. Véritable spécialiste et activiste en santé des femmes, Chantal Ann constitue l'une des figures incontournables de la santé complémentaire et continue toujours d'avoir le feu sacré!



11h00

**Kadeja Lefebvre
ND.**

À la recherche des causes profondes quand les troubles se chronicisent - Le chapeau du détective

Pourquoi certaines maladies deviennent-elles chroniques malgré les traitements conventionnels ? Cette conférence propose une exploration approfondie des dérèglements physiopathologiques fréquemment observés dans les troubles persistants : dysfonctionnement mitochondrial, dérèglement du système immunitaire, perturbations neurologiques et modifications épigénétiques. À la manière d'un détective, nous chercherons à remonter aux causes profondes : infections persistantes, exposition aux moisissures, déséquilibres du microbiote, traumatismes psychiques (PTSD), réponses de danger cellulaire, et activation mastocytaire (MCAS/SAMA). Enfin, nous aborderons des pistes de solutions thérapeutiques intégratives, fondées sur les dernières avancées en médecine fonctionnelle et en biologie des systèmes.

Kadeja Lefebvre, ND.

est diplômée comme docteure en médecine naturopathique du Collège canadien de médecine naturopathique en Ontario en 2001. Elle détient aussi un B.Sc (spécialisation en biologie) de l'Université Concordia.

Kadeja a ouvert le Centre de santé intégratif à Montréal-Ouest en 2006, où elle exerce une activité privée de pratique générale naturopathique.

Depuis 2011, elle enseigne la nutrition clinique et fait la supervision à la clinique-école de l'EESNQ aux étudiants en naturopathie qui font le programme de doctorat.

Il y a plusieurs années, elle a développé un intérêt particulier pour les symptômes de la maladie de Lyme et la promotion de la prévention de cette maladie, incluant des vidéoconférences par Santé Canada pour les anglophones en régions. Kadeja a beaucoup d'intérêt pour les maladies chroniques complexes et les fréquences spécifiques de microcourant.

CONFÉRENCES : VENDREDI 14 NOVEMBRE



13h30

Valérie Conway
Ph.D, ND.A, Ost.

Approches nutritionnelles dans le contexte de la fatigue et les douleurs chroniques

Dans la pratique clinique quotidienne, les divers professionnels de santé sont confrontés à des patients souffrant de douleurs et/ou de fatigue chroniques chez lesquels des apports nutritionnels déficients sont souvent observés. Des choix alimentaires malsains et déséquilibrés entraînent un apport nutritionnel sous-optimal qui peut contribuer activement à l'initiation, à la progression et à la chronicisation de la douleur chronique.

Dans le cadre de cette présentation, nous passerons en revue les données probantes actuelles mettant en lumière les principales déficiences nutritionnelles communément observées chez les sujets souffrant de douleur et/ou fatigue chronique ainsi que les mécanismes sous-jacents pouvant expliquer les liens étroits existants entre la nutrition et ces états chroniques. Finalement, des pistes d'évaluation et des outils pratiques seront présentés afin de mieux accompagner les patients vers des choix alimentaires mieux adaptés à leur condition, tout comme des façons de collaborer avec d'autres professionnels dans le cadre d'une prise en charge holistique efficace des états de douleur et de fatigue chroniques.

Valérie Conway est docteure en sciences alimentaires (Ph.D.), naturopathe agréée (ND.A) et ostéopathe.

Ayant participé activement à la recherche dans le domaine des aliments fonctionnels et nutraceutiques, elle possède à la fois une grande rigueur scientifique jumelée à des connaissances poussées en chimie alimentaire et en anatomie humaine auxquelles vient se greffer sa vision holistique de l'individu propre aux thérapies alternatives.

Elle pratique l'ostéopathie et la naturopathie familiale à la Clinique Expertise Santé de Drummondville en appliquant son approche pluridisciplinaire afin d'accompagner les gens vers une optimisation de leur potentiel de santé.

Impliquée dans le partage des connaissances, elle enseigne la nutrition et la science alimentaire depuis plus de 10 ans. Elle est aussi auteure de 6 publications scientifiques.



15h30

Johanne Fontaine
Herboriste

Plantes médicinales: soutien et récupération lors de fatigue et inflammation chronique

L'inflammation chronique est un fléau de notre époque et la source de plusieurs problèmes de santé. Bien que l'on doive aborder cette situation de manière globale, les plantes médicinales sont des alliées remarquables pour tempérer la réponse inflammatoire, soutenir l'organisme dans ses fonctions, réduire la tension et le stress. Lors de cette conférence, nous explorerons les mécanismes connus de certaines plantes, nous identifierons les meilleures choix selon les situations pour encore mieux utiliser nos outils de manière concrète.

Johanne Fontaine, Herboriste

En 1993 Johanne commence une formation en herboristerie avec Danièle Laberge de l'Armoire aux herbes cette rencontre avec les plantes médicinales a transformé sa vie et amélioré sa santé et celle de sa famille. Au début des années 2000, elle a développé des jardins à visiter dans les Cantons-de-l'Est où elle accueillait visiteurs et stagiaires. À l'Herbothèque, elle a participé à la rédaction de matériel pédagogique dont un livre sur les interactions entre plantes et médicaments. Elle enseigne et donne des conférences depuis près de 30 ans, car elle adore partager sa passion des plantes. Elle se spécialise dans la santé des femmes particulièrement l'équilibre hormonal. Elle fait de la consultation privée en herboristerie et en Neuro-Activ Coaching. Elle enseigne la phytothérapie à l'EESNQ. De retour en Estrie, elle offre des visites et du mentorat dans son jardin de plantes médicinales. Elle est aussi poétesse et harpiste à ses heures.

CONFÉRENCE COMMANDITÉE SAMEDI 15 NOVEMBRE

7h30

La gemmothérapie dans l'accompagnement de la fatigue et des douleurs chroniques

Présenté par Mario Chaput, ND.A.



Petit-déjeuner et
conférence commandités
par Bio Lonreco





9h00

Audrey-Ann Pigeon
Art-thérapeute

Créer avec l'invisible : accompagner les pertes identitaires liées à la maladie chronique par l'art-thérapie

Vivre avec une maladie chronique transforme profondément le rapport à soi, aux autres et au monde. Lorsque le corps devient source de limites, d'isolement ou d'incompréhension, c'est toute l'identité qui peut vaciller. Cette présentation explore comment l'art-thérapie peut soutenir un processus de recomposition intérieure, en donnant forme à ce qui échappe aux mots : le deuil d'une réalité, la colère sourde, la perte de repères, le stress et, parfois, l'anxiété face à l'inconnu.

En mobilisant la création comme espace symbolique, sensoriel et expressif, l'art-thérapie permet de restaurer un sentiment d'agencéité, d'exister autrement. Ce processus offre aux personnes malades un lieu où déposer ce qui pèse, mais aussi où se redécouvrir dans leurs élans, leur imaginaire et leur résilience.

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise le processus de création artistique comme moyen d'expression, de transformation et de réparation. Elle ne vise pas l'esthétique de l'œuvre, mais plutôt ce qu'elle révèle, contient ou permet d'explorer. En accédant à des dimensions inconscientes, symboliques ou corporelles de l'expérience, elle soutient l'intégration psychique et la régulation émotionnelle.

À travers des démonstrations cliniques, des pistes d'intervention et des réflexions ancrées dans la littérature, cette conférence invite à penser l'accompagnement thérapeutique comme un espace sécurisant pour (re)signifier l'expérience de la maladie, accueillir les multiples pertes identitaires, et ouvrir la voie à une subjectivité renouvelée, en toute créativité.

Audrey-Ann Pigeon, MAT, ATPQ, art-thérapeute

MAT, ATPQ, Art-thérapeute est la fondatrice et présidente des cliniques Centre thérapeutique Boréal, des lieux dédiés à la santé mentale intégrative et à l'accompagnement des transformations humaines. Son approche est enracinée dans une vision humaniste et incarnée du soin, où l'imaginaire, le corps et les dimensions relationnelles sont pleinement considérés. Elle accompagne une diversité de clientèles, entres autres des personnes vivant avec des maladies chroniques ou en période de transition physique. Elle s'engage activement à créer des espaces thérapeutiques inclusifs, sensibles et nourris par une écologie du lien.



11h00

Marie-Ève Mathieu
Ostéopathe

Corps vivant : soutenir la présence corporelle et le vécu psychosomatique en contexte de maladie chronique, par l'ostéopathie et la pleine conscience

Dans le contexte de la maladie chronique, le corps peut devenir une source de souffrance et/ou de désengagement, de déconnexion. Cette présentation explore comment l'ostéopathie et la pleine conscience peuvent soutenir une réappropriation du corps, en favorisant une présence corporelle sensible et habitée. Ces approches offrent des voies complémentaires pour restaurer un lien vivant avec soi, en accueillant les dimensions à la fois physiques et émotionnelles de l'expérience corporelle.

L'ostéopathie, par une approche manuelle centrée sur l'écoute des tissus et la régulation des tensions, permet de restaurer une perception plus intégrée du corps dans sa globalité et une réintégration sensorielle du corps tandis que la pleine conscience invite à observer les sensations corporelles avec bienveillance et sans jugement. Cette pratique renforce les capacités d'autorégulation, de tolérance à l'inconfort et de résilience psychocorporelle.

Ensemble, elles soutiennent une dynamique de présence et d'autonomie qui peut transformer le rapport à la douleur, en ouvrant un espace pour une expérience plus incarnée, apaisée et résiliente. Il devient possible de soutenir un rapport renouvelé au corps, non plus seulement comme objet de soin ou de dysfonctionnement, mais comme lieu d'expérience, de subjectivité et de transformation.

Basé sur certaines études en neurosciences, sur des notions de physiologie ainsi que sur des histoires de cas, cette présentation examine l'intérêt d'une approche intégrative mobilisant l'ostéopathie et la pleine conscience pour soutenir la présence corporelle et le vécu psychosomatique chez les personnes atteintes de pathologies chroniques.

Marie-Ève Mathieu, ostéopathe

ostéopathe et enseignante de méditation pleine conscience au Centre thérapeutique Boréal. Ostéopathe familiale depuis 2005 et facilitatrice en constellations familiales, son approche sensible et intégrative s'inscrit dans une vision holistique de la santé, où le corps, l'esprit et les liens relationnels sont interconnectés. Formatrice en pratiques de présence et d'attention, elle accompagne les personnes dans un retour à soi qui soutient l'autorégulation, l'équilibre et la résilience. Convaincue de la richesse de l'interdisciplinarité, elle oeuvre à créer des ponts entre les savoirs somatiques, psychocorporels et relationnels, pour favoriser un mieux-être durable et incarné.

MOT DU PRÉSIDENT

Dino Halikas, ND.A.



Bonjour à tous,

Voici revenu le moment de l'année où vous pouvez vous inscrire à votre congrès annuel.

Depuis plusieurs années, notre société est confrontée à une recrudescence de syndromes complexes et persistants survenant à la suite d'infections aiguës, qu'elles soient virales, bactériennes ou autres. Ces états post-infectieux, souvent complexes autant pour la clientèle que pour les professionnels de la santé, exigent une approche globale, bienveillante et innovante. Ils nous rappellent à quel point la santé ne se résume pas à l'absence de maladie, mais s'inscrit dans un équilibre dynamique et fragile entre les différentes dimensions de l'être humain.

Ce congrès réunira des expertes passionnées et déterminées à faire avancer la compréhension, la prévention et la prise en charge naturopathique des syndromes post-infectieux. Nous aurons l'occasion d'explorer les plus récentes données scientifiques, de partager des expériences cliniques, de s'interroger sur les enjeux éthiques, et de bâtir ensemble des pistes d'accompagnement respectueuses de la personne et de son parcours de santé.

Plus que jamais, la naturopathie doit jouer son rôle de pont entre la science, la nature et l'humain. Il nous appartient d'allier rigueur, ouverture d'esprit et humilité, en mettant l'accent sur la prévention, le soutien du terrain individuel, la restauration des équilibres vitaux, et l'écoute profonde de chaque histoire de vie.

Ce sujet est parfois sensible, et il nous incombe de demeurer dans un cadre rigoureux afin de pouvoir participer à la discussion et contribuer à véritablement aider les personnes qui en sont affectées. Le respect de l'opinion de chacun et la recherche de solutions efficaces sont essentiels pour que la naturopathie trouve sa place dans la prise en charge des gens qui ont besoin d'aide.

Si ce sujet vous interpelle et que vous désirez être guidé afin d'ajouter une expertise très recherchée à votre offre, soyez des nôtres les 14 et 15 novembre 2025, à l'Hôtel Plaza Universel de Montréal.

Au plaisir de vous retrouver, de partager et d'apprendre à vos côtés,

Bon congrès,

Dino Halikas, ND.A.
Président de l'ANAQ

Merci à nos partenaires corporatifs

Or



Argent



Bronze



FATIGUE ET DOULEURS CHRONIQUES *de la survie à la vitalité*

En finir avec le flou, Retrouver le flow

LE CONGRÈS EN BREF/ HORAIRE



VENDREDI LE 14 NOVEMBRE 2025

- 7h00** Début des inscriptions
- 7h30** Petit-déjeuner continental et échanges avec nos partenaires et exposants
- 9h00** **Conférencière : Chantal Ann Dumas, ND.A.**
Sujet : La naturopathie face aux cas complexes
- 10h15** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h00** **Conférencière : Kadeja Lefebvre, ND.**
Sujet : À la recherche des causes profondes quand les troubles se chronicisent - le chapeau de détective
- 12h30** Dîner
- 13h30** **Conférencière : Valérie Conway, ND.A.**
Sujet : Approches nutritionnelles dans le contexte de la fatigue et des douleurs chroniques
- 15h00** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 15h30** **Conférencière : Johanne Fontaine, herboriste**
Sujet : Plantes médicinales : soutien et récupération lors de fatigue et inflammation chronique
- 17h00** **Cocktail et remise des prix honorifiques 2025**

SAMEDI LE 15 NOVEMBRE 2025

- 7h00** Petit-déjeuner américain **Commandité par**  **Bio Lonreco**
- 7h30** **Conférencier : Mario Chaput, ND.A.**
Sujet : La gemmothérapie dans l'accompagnement de la fatigue et des douleurs chroniques
Commandité par Bio Lonreco
- 9h00** **Conférencière : Audrey-Ann Pigeon, art-thérapeute**
Sujet : Créer avec l'invisible : accompagner les pertes identitaires liées à la douleur et la fatigue par l'art-thérapie
- 10h15** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h00** **Conférencière : Marie-Ève Mathieu, ostéopathe**
Sujet : Corps vivant : soutenir la présence corporelle et le vécu psychosomatique en contexte de maladie chronique, par l'ostéopathie et la pleine conscience
- 12h15** Dîner et tirage des prix de participation pour la promotion **Exploration sur la route de nos exposants 2025** par nos exposants
- 14h00** Assemblée générale annuelle
- 17h00** Levée de l'assemblée et mot de la fin



LES PRIX HONORIFIQUES 2025

En 2025, les prix seront remis à :

Prix Honorifique : Cynthia Gariepy, ND.A.

Prix Bâtitseur : Pascal Frochisse

Prix Relève : Emma Lecky, ND.A.

Commandité par



CONCOURS

ND.A. participant
au Congrès annuel

COUREZ LA CHANCE DE VOUS ENVOLER VERS PARIS

POUR UN VOYAGE
DE FORMATION
10-11 JUILLET 2026!

UNE VALEUR
DE 3000 \$!



Vous pourriez assister au
10^e Congrès mondial de la naturopathie
ICNM à Paris en 2026!

Offert par nos partenaires détaillants.



Merci à nos partenaires détaillants

qui nous permettent d'offrir une formation
continue d'une valeur de 3000 \$

avril
SUPERMARCHÉ SANTÉ

la manne
l'épicerie saine
COOPÉRATIVE

La Moisson
SUPERMARCHÉ SANTÉ

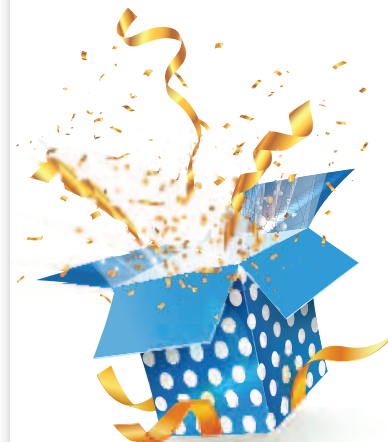
L'Officine

Les Fours du Roy

Rachelle Béry
espace santé

NATERRO
santé, pharma & cie

**PRIX DE
PRÉSENCE**
OFFERTS
LORS DE
L'ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE
2025 DE
L'ANAQ



Un certificat
cadeau spa
une valeur
de 150 \$

Plus

Une entrée
gratuite au
prochain congrès
2026

une valeur
de 315 \$