

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

Atelier #3

Les étapes de l'accompagnement

Focus sur des conseils en phytothérapie et micronutrition

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain



Accompagnement en Phytothérapie et Micronutrition

Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite 5F**
Bloc 4 - Phyto et Micronut
Questions/réponses des élèves

MARDI - 12h45/13H45

- **Atelier 5 facteurs du vivant**
Bloc 4 - Phyto et Micronut

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le Réseau des élèves**
avec les Mentors 5.3

VENREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**
Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et **Experts** Compétences du bloc 4 Phyto et Naturo

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book [Delta book](#)
- Groupe WhatsApp
Entraide & Quoi de neuf
 - L'album ["Mes fleurs de Bach"](#)

Delta-book

Formation CONSEILLER EN PHYTOTHÉRAPIE ET NATUROPATHIE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sommaire

Module 1 - Comprendre les grands principes de la naturopathie

- 7 La naturopathie, de quel parlons-nous ?
Les 10 techniques de la naturopathie
Les organes énonciateurs
Le terrain en naturopathie
Les 7 principes d'Hippocrate
Les critères d'analyse d'un aliment
Les différents modes d'alimentation
Les apports nutritionnels d'un repas santé
Le marché des compléments alimentaires
Les 5 types d'actifs des compléments alimentaires
5 repères pour choisir un complément alimentaire
Choisir les compléments en fonction du terrain
Une complémentation adaptée aux terrains spécifiques

Module 2 - Placer les 4 éléments au cœur du bien-être

- 22 L'appareil respiratoire
Les bienfaits de la respiration consciente
La delta-respiration
Le rôle de l'eau
L'eau comme so
Douche froide
Les critères à co
Le chaud et le fr
Les vertus du m
Les bienfaits de

Module 3 - Maitriser

- 34 Les tisanes : mo
Les plantes qui t
Les huiles essen
Bien lire les étiqu
Inhalation, diffu

LE BILAN DE VITALITÉ

Le bilan de vitalité permet de cerner le "terrain" d'une personne en l'observant dans toutes ses dimensions, afin de lui délivrer des conseils adaptés. Il ne faut pas le confondre avec un bilan de santé, qui implique une présence médicale et la réalisation d'analyses biologiques.

- PHASE D'OBSERVATION**
L'humeur ou l'émotion dominante chez quelqu'un est un premier niveau d'indication. Il faut essayer de percevoir ce qui est en trop, en trop peu ou bizarre (atypique).
- MANIFESTATIONS PHYSIQUES**
La constitution physique de la personne, sa manière de bouger, la voix, le débit de la parole, le timbre de la voix...
- APPARENCE PHYSIQUE**
Qualité de la peau, des ongles et des cheveux, la forme du lobe des oreilles.
- QUALITÉ D'ÉCOUTE**
Une fois en confiance, la personne livre plus facilement des informations sur son problème.
- ENQUÊTE DE NEUROSCIENCES**
Basée sur les 5 facteurs du vivant, elle fournit des infos complémentaires sur la personne : sa manière de manger, de respirer, de se détacher, de penser et de ressentir des émotions.

Chaque élément du bilan de vitalité est un indice, et non une vérité absolue. C'est en les recroisant que l'on cerne vraiment le terrain d'une personne.

LES 10 TECHNIQUES DE LA NATUROPATHIE

La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

Ces plantes essentielles ont le pouvoir de rééquilibrer 90 % des terrains. Elles vont apaiser l'organisme et amener l'individu qui les utilise vers un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel... Ce qu'on appelle la Plaine-santé.

DOULEURS



STRESS

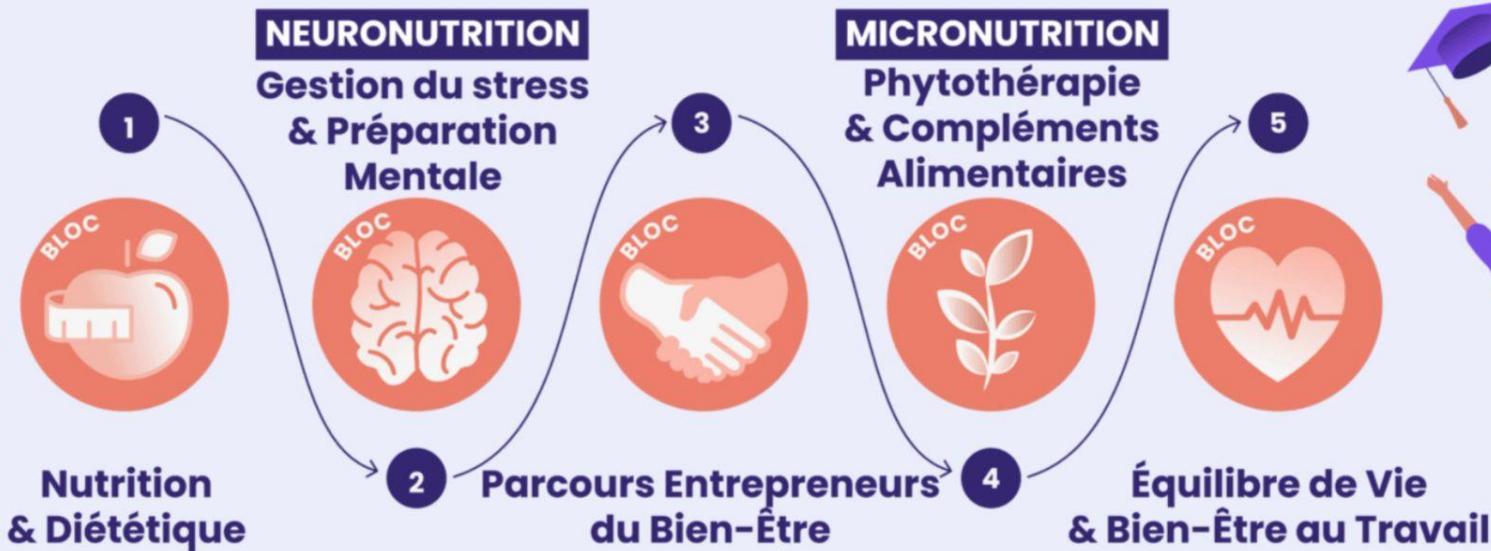


DÉPRIME / BAISSÉ DE MORAL



[Le télécharger](#)

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

3

ACCOMPAGNER VERS
UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

GUIDER VERS
LA PLEINE-SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



Les compétences du Parcours Phytothérapie et Naturopathie (Bloc 4 du parcours Pleine Santé)

Les 5 compétences visées par le parcours Phyto (Bloc 4)



#1 Acquérir les connaissances de base en naturopathie pour conseiller des réformes liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie



#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention et d'optimisation de la santé pour savoir les transmettre et les expliquer



#3 Savoir interpréter un bilan de vitalité pour affiner la notion de Terrain-biologique



#4 Mettre en place un programme personnalisé pour augmenter le bien-être d'un individu



#5 Acquérir les techniques et la pédagogie pour accompagner un client avec des conseils individualisés et adaptés à son profil.

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

→ Accueillir

→ Écouter

→ Transmettre

13h40 – 13h45

Débrief en 3 min

L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé

Dr Yann Rougier et Marie Borrel

LE GUIDE DES antidouleurs NATURELS

Alimentation, médecines traditionnelles, neuros... les secrets d'un médecin pour lutter contre vos douleurs aiguës ou chroniques

LE GUIDE PRATIQUE

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES À CULTIVER SOI-MÊME

Sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés du jardinage santé et de la phytothérapie « maison »

LE DUC L'ÉDITIONS

Dr YANN ROUGIER MARIE BORREL

STRESS, INFLAMMATION, TROUBLES DIGESTIFS, IMMUNITÉ... ET SI C'ÉTAIT LE NERF VAGUE ?

5 P... SU... pou... de... vot...

Menus, listes de courses, recettes thérapeutiques

MARIE BORREL Professeure de Dr YANN ROUGIER

MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE

INCLUS
4 programmes d'une journée pour reprendre votre santé en main

- Alimentation, relaxation, gestion des émotions, respiration... les gestes quotidiens pour combattre cette maladie complexe.
- Réflexologie, acupuncture, massages... toutes les techniques pour soulager les douleurs les plus aiguës et atténuer la fatigue.
- Le livre de référence le plus à jour, avec les dernières découvertes scientifiques sur la maladie.

LE DUC L'ÉDITIONS PRATIQUE

Alimentation anti-inflammatoire

FULL

Douleur articulaire, spondylarthrite, arthrose, cancer, rhume, angine, bronchite... L'alimentation peut révéler ou accentuer l'inflammation dans l'organisme. De nombreuses maladies majeures dont le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dépression et la maladie d'Alzheimer sont liées à l'inflammation chronique.

Immunité

C'est la propriété d'un organisme à résister à une agression extérieure. Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme contre les infections.

Système immunitaire

Il est composé d'un ensemble de cellules, toutes plus ou moins spécifiques et différenciées. Il est donc capable de tolérer les éléments qui appartiennent à notre organisme, que l'on appelle le sol, et de diriger une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, que l'on appelle le non sol.

Un mécanisme de défense

La réponse immunitaire se divise en immunité innée et en immunité acquise. On distingue également l'immunité active de l'immunité passive.

Innée : elle est non spécifique, elle constitue la première ligne de défense face à une infection. Elle est constituée de la peau, de muqueuses, de cellules de l'infection, de macrophages, de neutrophiles et de protéines.

Acquise : se caractérise par une mémoire immunitaire et spécifique. Elle se développe après avoir été au contact de bactéries/virus/parasites, et la garde en mémoire. On la développe au cours de notre existence, en étant malade, en mangeant, selon notre lieu de vie, notre exposition aux virus/bactéries.

On développe en parallèle de ça nos flores commensales (bactéries vivant avec nous, protégées) ce qui va nous permettre de développer divers propriétés propres à chaque individu.

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

Atelier #3

Les étapes de l'accompagnement

Focus sur des conseils en phytothérapie et micronutrition

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Cas pratique fictif

Mme Printemps



Cas pratique

Madame Printemps subi des allergies saisonnières en plus d'une allergie aux fruits.

Elle a un terrain inflammatoire depuis toujours, selon la naturopathe qui l'avait suivie.

Elle a des douleurs articulaires depuis ses 20 ans.

Elle aimerait améliorer son terrain et réduire ses douleurs surtout !





Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? (facile)

- a) Un médicament pour être en bonne santé
- b) Un comprimé magique pour manger sans grossir
- c) Un produit qui complète l'alimentation pour répondre aux besoins nutritionnels



Quelle est la différence entre un complément alimentaire et une baguette de pain ?

- a) Le complément alimentaire ne peut pas être utilisé pour faire une tartine
- b) La baguette de pain ne contient pas de vitamines
- c) Les deux peuvent être consommés en même temps pour un repas complet et équilibré



Quel est l'ingrédient principal des compléments alimentaires ?



- a) La poudre de plantes
- b) Les cactus du Mexique
- c) Les nutriments



Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?

- a) Pour avoir des muscles d'acier
- b) Pour éviter de manger des légumes
- c) Pour avoir une pleine santé



Quel est le meilleur moment pour prendre des compléments alimentaires ?



- a) Pendant un repas équilibré
- b) Après un bon repas, devant la télévision
- c) Pendant une séance de méditation



Combien y a-t-il de microbiotes ?

- a) 1 microbiote
- b) 6 microbiotes
- c) 1 microbiome !



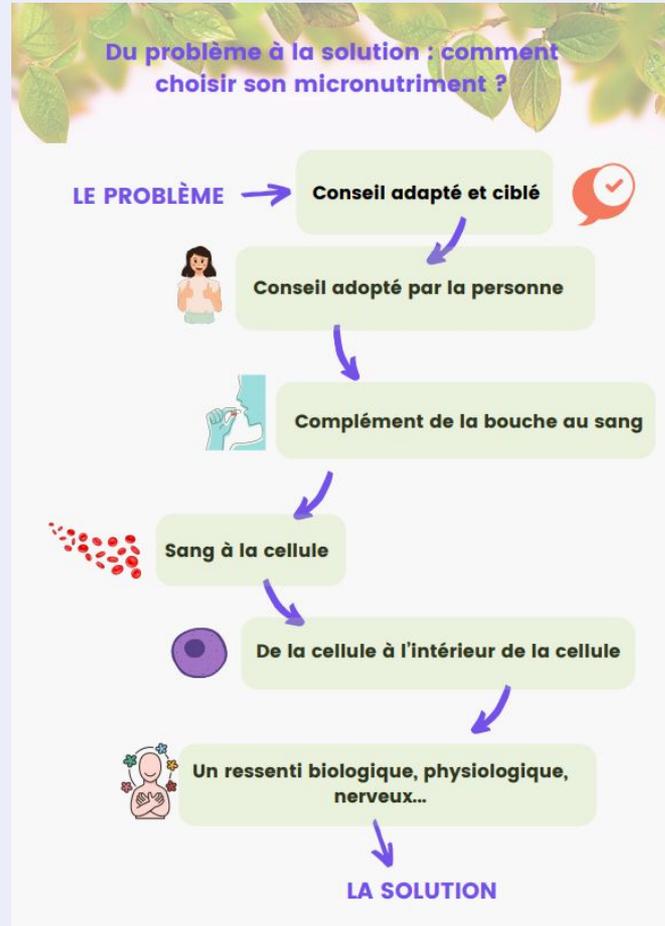
Réponses :

c, c, c, c, a, b

J'espère que vous avez apprécié ce petit quizz avec une touche d'humour !
N'oubliez pas que les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation équilibrée et variée.

**Comment intégrer ces conseils dans l'accompagnement
pleine santé ?**

Choisir son complément alimentaire



Nous ne sommes pas ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous assimilons : vous devez transmettre cette idée !



**Vous êtes l'inspecteur des compléments alimentaires !
Pour découvrir quel déficit est le coupable :
5 questions 🔍**



Interrogez votre client :

- 1) Est-ce que vous dormez bien ?
- 2) Avez-vous un bon transit ?
- 3) Entre 1 et 10, à combien êtes-vous stressée ?
- 4) Vous sentez vous fatiguée ? Irritable ?
- 5) Avez-vous une activité physique régulière ?



Interrogez votre client :

**Quelle est la chose qui ne permet pas
d'être 100% heureux quand tu te
réveilles chaque matin ?**



Interrogez votre client :

Anticiper les changements :

Quelque chose arrive dans le futur ?

Avez-vous besoin de vous préparer à quelque chose ?

Votre corps est-il est train de changer ?

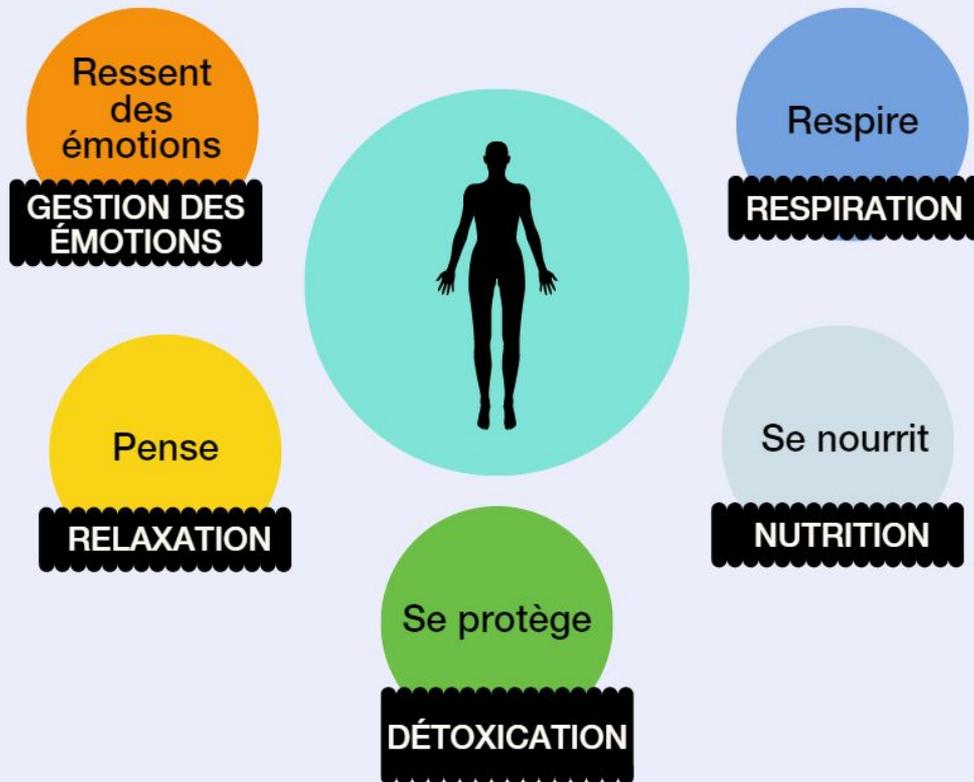
La méthode des 5 Facteurs du vivant

Tout ce qui est vivant et humain...

Agir sur :

- La nutrition
- La détox
- La relaxation

3 / 5 🎉



Cas pratique

Madame Printemps subi des allergies saisonnières en plus d'une allergie aux fruits.

Elle a un terrain inflammatoire depuis toujours, selon la naturopathe qui l'avait suivie.

Elle a des douleurs articulaires depuis ses 20 ans.

Elle aimerait améliorer son terrain et réduire ses douleurs surtout !



QUIZZ : que conseillez-vous à Mme Printemps ?

Du curcuma

Du charbon actif

De probiotiques

Du cassis

De l'ortie

Gelée royale

QUIZZ : que conseillez-vous à Mme Printemps ?

Curcuma - Probiotiques - Cassis - Ortie - Gelée royale

Comment vous assurez que vous avez correctement transmis ces conseils ?

Ne donnez pas plus de 3 conseils afin de ne pas surcharger votre client.

Pensez à donner à votre client des ressources :

- Transmettre vos **conseils** à votre client
- Donner des **fiches pratiques**
- S'assurer à bien donner la **galénique, posologie, durée des plantes** et/ou **compléments alimentaires**.



Vous êtes vigilants ! Vous vous assurez de :



Penser à bien préciser les précautions d'emplois, les contre-indications et les éventuelles interactions médicamenteuses.

Ne pas oublier de mentionner que les conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Pour résumer :

1 L'enquête des 5 facteurs du vivant pour accompagner de façon individualisé

2 Toujours veiller aux contre-indications, précautions d'emploi et interactions médicamenteuses lors de conseils en remèdes naturels

3 L'importance de bien cibler les remèdes naturels dans l'accompagnement personnalisé