

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 quoi 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

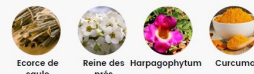
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



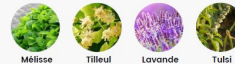
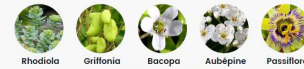
## LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

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.

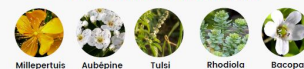
### DOULEURS



### STRESS



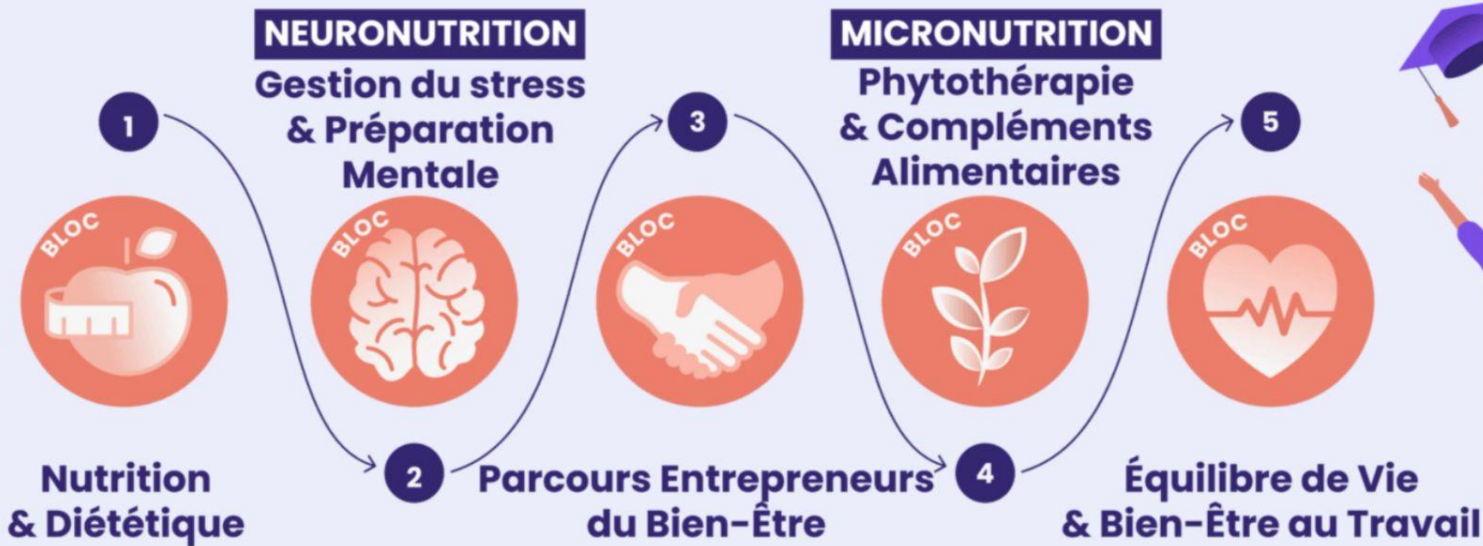
### DÉPRIME / BAISSÉ DE MORALÉ



[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 ?

Menus  
lignes de courses,  
recettes  
thérapeutiques

MARIE BORREL  
Professeure de Dr **YANN ROUGIER**

# MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE

**INCLUS**  
4 programmes  
d'une journée pour  
repandre 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 !

A hand holding a bunch of lavender flowers against a soft, warm background. The image is overlaid with a semi-transparent white box containing text.

## Réponses :

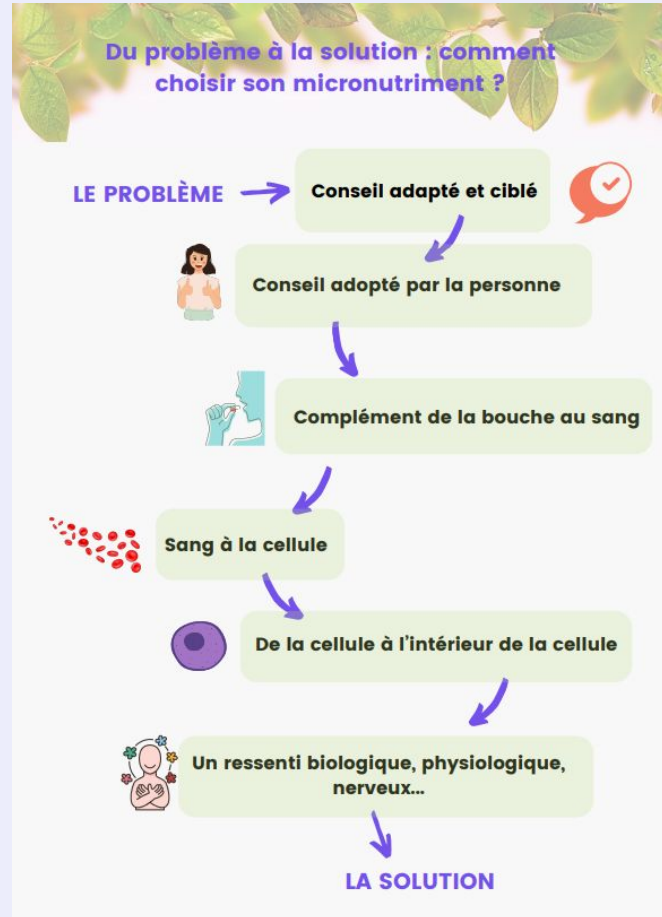
**c, c, c, c, a, b**

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 ?**

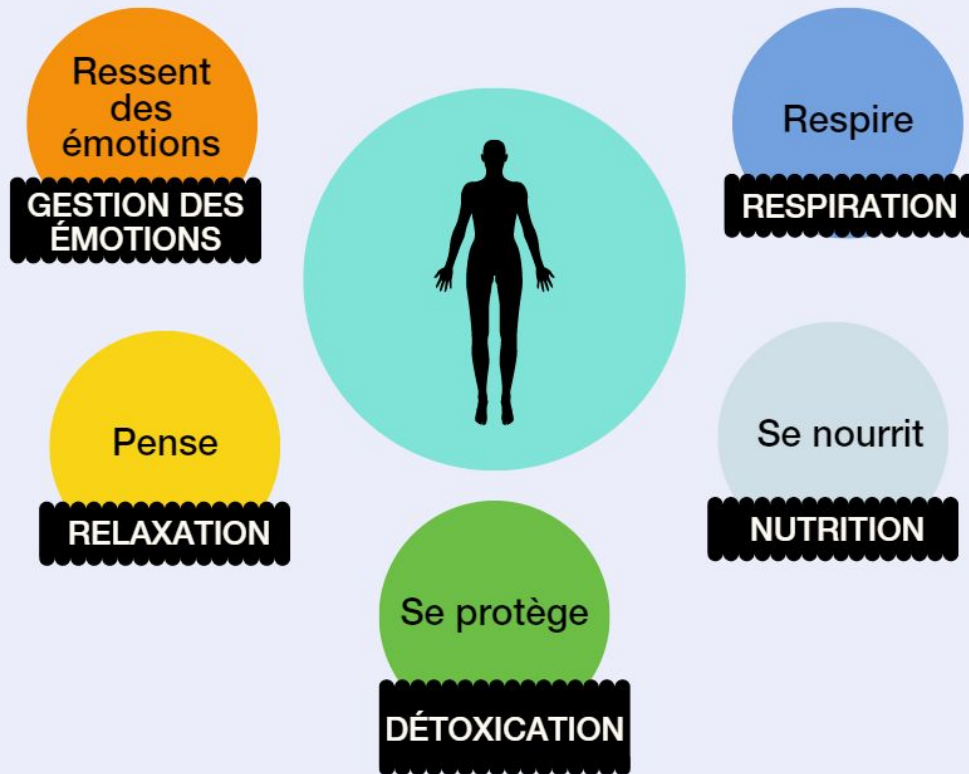
# La méthode des 5 Facteurs du vivant

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