

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

## Atelier #1

Acquérir les connaissances générales de micro-nutrition pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie d'un individu

#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

**LUNDI** - 12h30

- **Le Réseau des élèves**

avec les Mentors 5.3

**VENREDI** - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**

Les réussites de nos étoiles 5.3

## Vos Ateliers compétences groupe

- 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

# Delta-book

## Formation CONSEILLER EN PHYTHOTHÉRAPIE 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.

- 1** **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).
- 2** **MANIFESTATIONS PHYSIQUES**  
La constitution physique de la personne, sa manière de bouger, la voix, le débit de la parole, le timbre de la voix...
- 3** **APPARENCE PHYSIQUE**  
Qualité de la peau, des ongles et des cheveux, la forme du lobe des oreilles.
- 4** **QUALITÉ D'ÉCOUTE**  
Une fois en confiance, la personne livre plus facilement des informations sur son problème.
- 5** **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

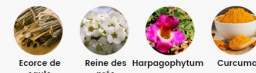
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



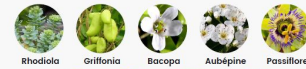
## LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

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.

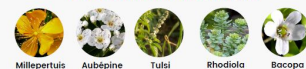
### DOULEURS



### STRESS

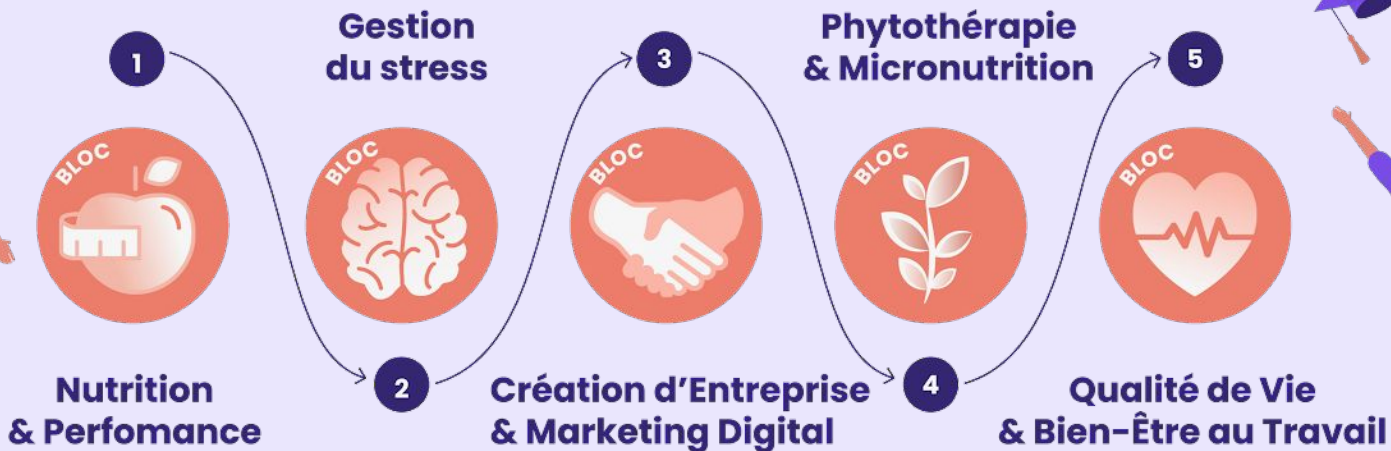


### DÉPRIME / BAISSE DE MORAL



[Le télécharger](#)

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)



# 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 Micronutrition (Bloc 4 du parcours Pleine Santé)**

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



**#1 Acquérir les connaissances de base en micronutrition 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 conseiller des compléments alimentaires selon les besoins et le mode de vie.



#4 Mettre en place un programme personnalisé incluant l'alimentation, la phytothérapie, les compléments alimentaires, la gestion du stress, la respiration, l'activité physique et la détox, 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**

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, neurosciences...  
les secrets d'un médecin pour lutter contre  
vos douleurs aiguës ou chroniques

LE GUIDE DES  
PRATIQUES

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 »

L'ÉDUC  
ÉDITIONS

MARIE BORREL DR PHILIPPE MASLO

## MA BIBLE DES SYMPTÔMES ET DES MALADIES



+ DE 100  
MALADIES  
EXPLIQUÉES,  
LES MÉTHODES  
LES PLUS EFFICACES  
ET LES CONSEILS  
D'URGENCE

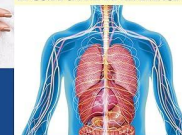
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abcédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie

L'ÉDUC  
ÉDITIONS

MARIE BORREL  
DR PHILIPPE MASLO

## MA BIBLE DU CORPS HUMAIN

LE GUIDE SANTÉ DE RÉFÉRENCE SUR LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE CORPS



- Mieux connaître votre corps et ses besoins : alimentation, sport, hygiène de vie...
- Les meilleurs conseils pour le protéger et vivre plus longtemps en pleine santé
- Des planches anatomiques pour tout comprendre en un seul coup d'œil

L'ÉDUC  
ÉDITIONS

ANNE DUFOUR

# MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ



**INCLUS**  
365 menus  
santé-minceur à  
télécharger pour se  
faire du bien toute  
l'année

- Abricot, ail, noix... Les 150 aliments le plus souvent possible dans votre assiette.
- Vientre plat, effet brûle-graisse, anti-cholestérol... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs.
- Modes de cuisson sains, pièges principes de la cuisine santé.

LE GUIDE DES  
PRATIQUES

Dr Marc Pérez  
Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt  
Préface du Dr Serge Rafal

## Le guide des compléments alimentaires stars



LE  
BEST-SELLER  
DE RÉFÉRENCE  
+ DE 1,5 MILLION  
D'EXEMPLAIRES  
VENDUS !

- Nouvelle édition entièrement revue
- Les 75 huiles essentielles les plus utilisées
- 1 100 formules personnalisées

LED

Les 6 compléments alimentaires indispensables pour renforcer sa santé

Éditions  
EYROLLES

DANIÈLE FESTY,  
spécialiste mondiale de l'aromathérapie  
ET ANNE DUFOUR

# MA BIBLE des huiles essentielles



JACQUES FLEURENTIN PHOTOGRAPHIES JEAN-CLAUDE HAYON

## DU BON USAGE des plantes qui soignent

PRÉFACE JEAN-MARIE PELT



Éditions  
ouest  
france

FULL

### Alimentation anti-inflammatoire

Dolleur 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 soi, et de diriger une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, que l'on appelle le non soi.

#### 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 se 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.

# Les experts



**Amanda  
Boccardo**

Responsable Bloc 4  
Naturopathe  
Mentor 5.3



**Solane Marmin  
Buriez**

Responsable Bloc 2  
Diététicienne



**Céline  
Bultez**

Conseillère pleine  
santé  
Mentor 5.3



**Stephanie  
Lebault**

Naturopathe  
Mentor 5.3



Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

## Atelier #1

Acquérir les connaissances générales de micro-nutrition pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie d'un individu

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



## Cas pratique

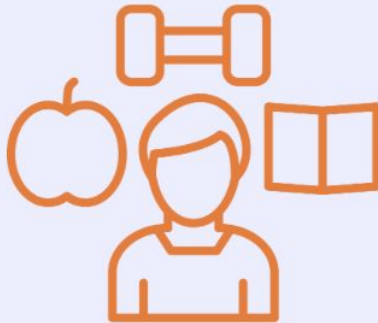


**Mme Beaujour ne mange pas grand choses.  
Elle a des intolérances au gluten et au lactose et selon son  
médecin, elle fixe mal le fer.  
Elle a besoin de vos conseils pour se compléter et  
trouver une alimentation qui ne soit pas une charge  
mentale ! car elle se sent de plus en plus stressée à l'idée  
d'être encore malade.**

**Sondage 1 : Elle souhaite avoir des conseils en complément alimentaire, allez-vous axer votre entretien autour de ça ?**

# Sondage 1 : Elle souhaite avoir des conseils en complément alimentaire, allez-vous axer votre entretien autour de ça ?

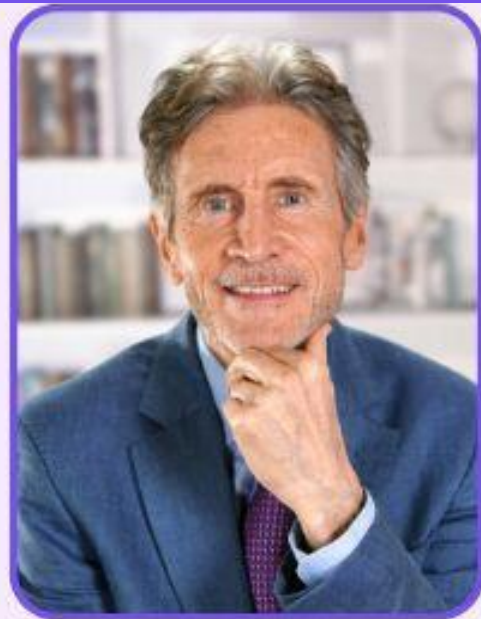
→ Non, je lui explique l'importance de l'équilibre des 5 facteurs du vivant



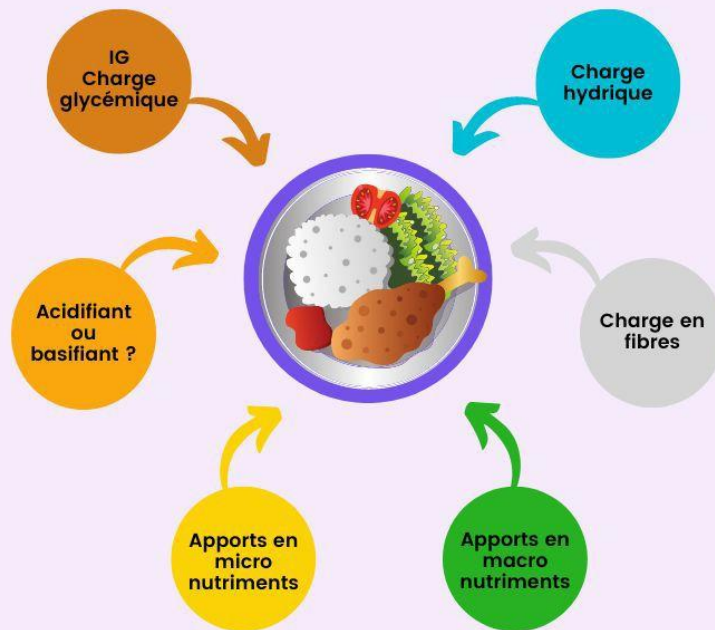


*Notre alimentation  
a plus changé  
en 50 ans  
qu'en 50 siècles.*

*Dr Yann Rougier*



# L'alimentation, le premier des outils-santé



# L'alimentation, le premier des outils-santé



**Nutrition**



**Digestion**



**Assimilation**

**Sondage 2 : Par quelle étape commence la digestion ?**

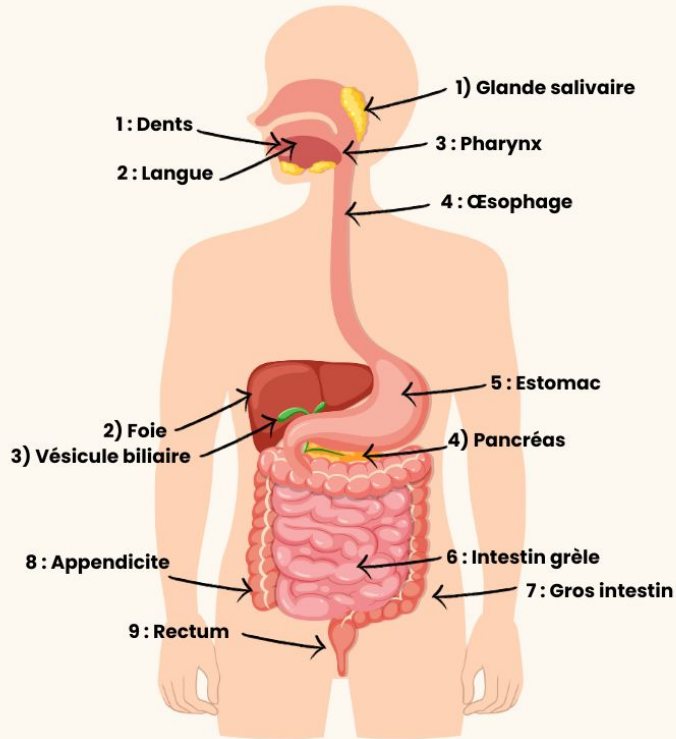


# Sondage 2 : Par quelle étape commence la digestion ?

→ **Par la mastication**



# Les étapes de la digestion



**1- Les dents:** broyage des aliments, mastication.

**2- La langue:** permet de diriger les aliments pour la mastication.

**3- Le pharynx:** Les aliments passent dans le pharynx au moment de la déglutition. Il sert à propulser les aliments vers l'œsophage.

**4- L'oesophage:** Il achemine la nourriture vers l'estomac et sécrète du mucus.

**5- L'estomac:** Réservoir où la nourriture va être retenue et malaxée.

**6- L'intestin grêle:** La muqueuse de l'intestin grêle contient des cellules absorbantes qui digèrent les aliments. ces cellules portent des microvillosités qui absorbent les nutriments.

**7- Le gros intestin:** Ses principales fonctions consistent à achever l'absorption, à produire certaines vitamines, à former les fèces et à les expulser du corps.

**8- L'appendice:** contient des follicules qui produisent des réactions immunitaires permettant de contrôler la croissance des bactéries qui entrent dans le gros intestin.

**9- Le rectum:** Expulsion des déchets déclenchée par des mouvements péristaltiques.

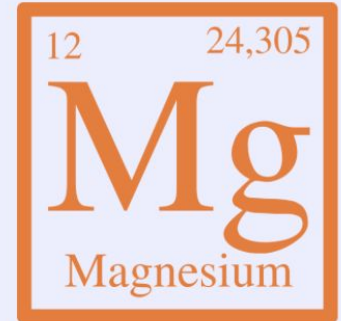
## Cas pratique

**Elle a bien compris l'importance de l'alimentation et de sa digestion pour améliorer ses inconforts.  
Elle vous informe qu'elle prend depuis 3 mois du magnésium marin, mais elle ne ressent pas d'effet.  
*Que lui conseillez-vous ?***

## Sondage 3 : Que lui conseillez-vous ?

→ De prendre une autre forme de magnésium

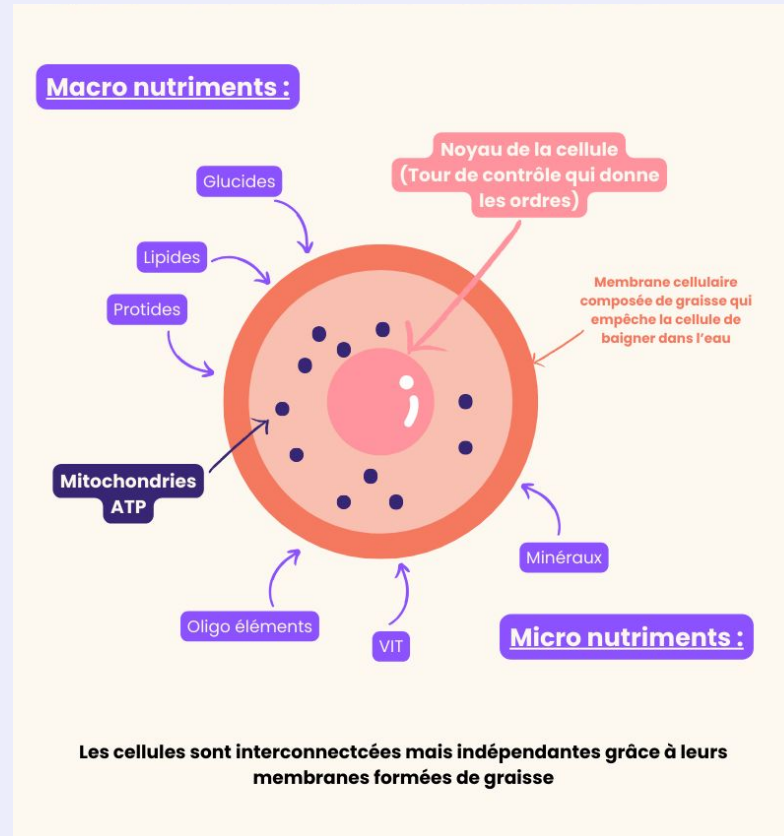
>> notion d'assimilation et de biodisponibilité



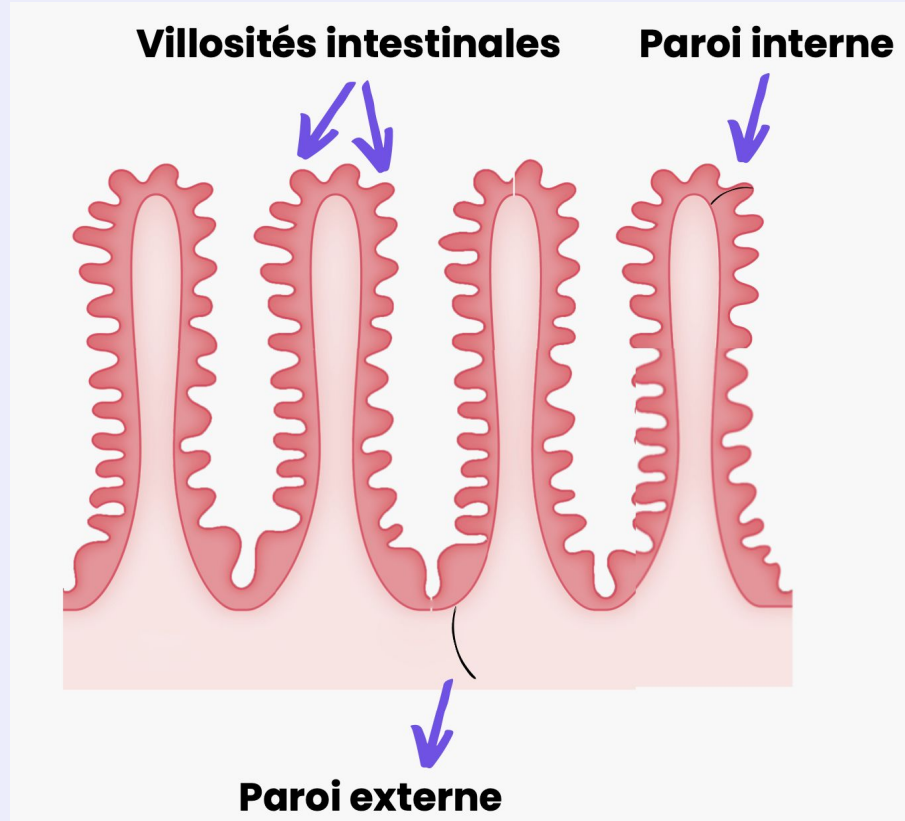
# Assimilation

**“Nous ne sommes pas ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous assimilons.”**

# C'est quoi l'assimilation ?



# C'est quoi l'assimilation ?



# Devenez Ambassadeur Actinutrition - un partenaire 5.3

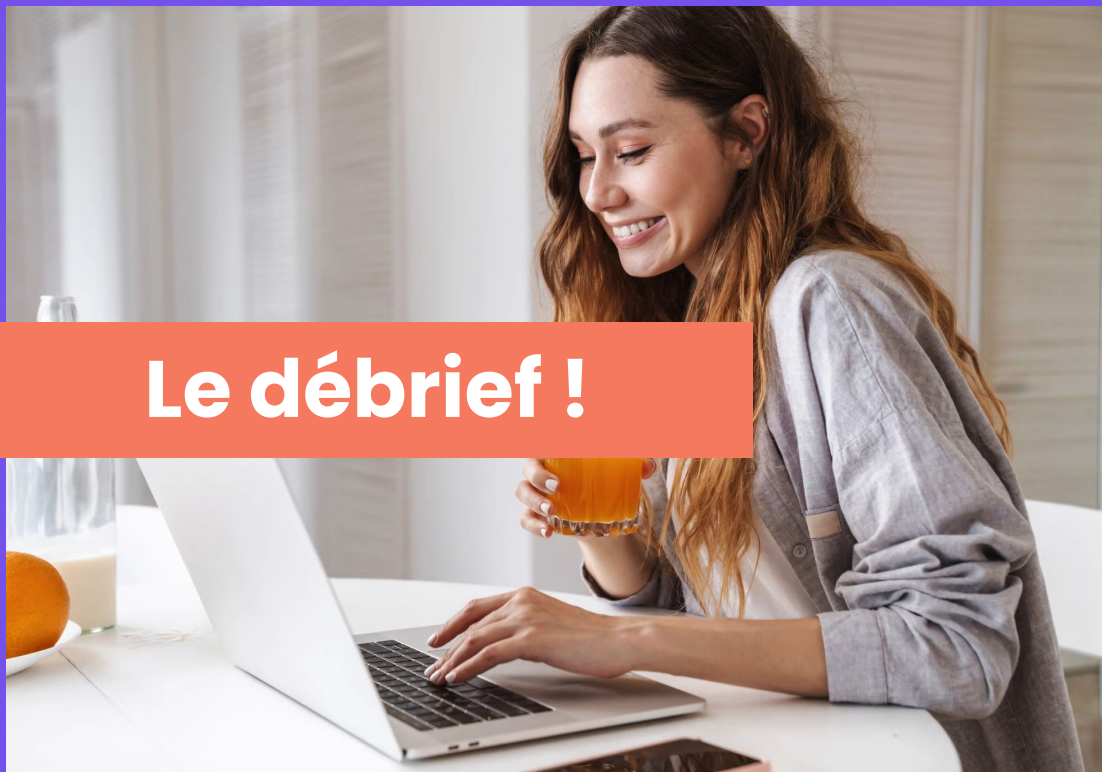
1. **Acheter nos produits à prix réduit**
2. **Développer une activité commerciale**
3. **Aucun investissement de départ ni d'inventaire requis**

**Contactez :** [raphaelle@actinutrition.fr](mailto:raphaelle@actinutrition.fr)



  
**actinutrition**





**Le débrief !**

## Pour résumer :

- 1** Notre alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles.
- 2** L'importance de bien assimiler les nutriments pour une pleine santé.
- 3** Le métier de conseiller pleine santé et l'accompagnement individualisé.