

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

Atelier #1

**Acquérir les connaissances de base
en micronutrition pour conseiller des
réformes liées à l'alimentation et à
l'hygiène de vie**

#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

LUNDI - 12h45/13h15

- [Le Réseau des ambassadeurs](#)

MARDI - 12h45/13H45

- [Atelier 5 facteurs du vivant](#)
Bloc 4 - Phyto et Micronut

MARDI - 18h30/19H15

- [Atelier Réussite 5F](#)
Bloc 4 - Phyto et Micronut
Questions/réponses des élèves

VENDREDI - 12h30/13h et 13h/13h30

- [Exercices 100% pratique micronutrition](#)

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 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 - Maitr

- 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

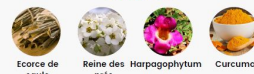
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



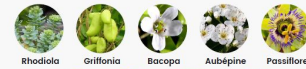
LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

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.

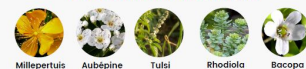
DOULEURS



STRESS

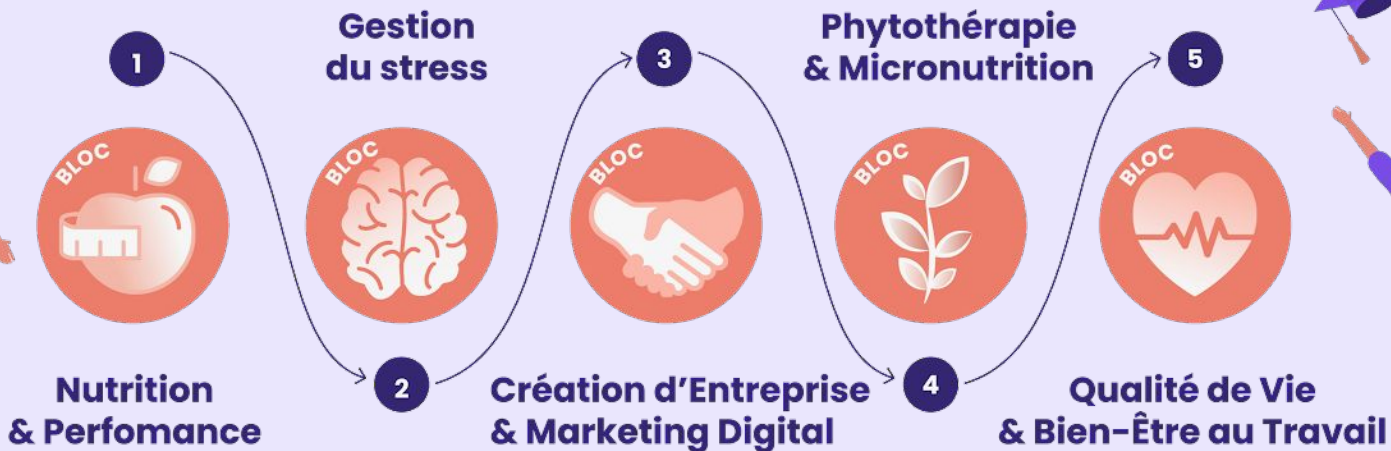


DÉPRIME / BAISSE DE MORAL



[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

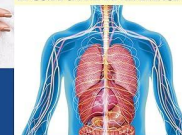
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abcédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie,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



**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



**Aurélie
Vernerey**

Naturopathe
Mentor 5.3

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

Atelier #1

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Cas pratique



Mme Sunset a des douleurs de règles chaque mois, elle n'en peut plus car cela dure une semaine et lui provoque un ventre très gonflé à chaque syndrome prémenstruel.

De plus, elle a l'impression d'avoir tout le temps faim.

→ Elle aimerait que ça cesse car cela l'empêche de vivre au quotidien.

Sondage 1 : Suite à ces informations, éventuellement à quoi pouvez-vous penser ?

Sondage 1 : Suite à ces informations, éventuellement à quoi pouvez-vous penser ?

- à un dérèglement hormonal
 - › nécessite un accompagnement pluridisciplinaire
- à un déséquilibre du système nerveux
- à une alimentation déséquilibrée



Sondage 2 : Mme Sunset vous a dit qu'elle a tout le temps faim, quels conseils pouvez-lui donner ?

Sondage 2 : Mme Sunset vous a dit qu'elle a tout le temps faim, quels conseils pouvez-vous lui donner ?

→ De pratiquer des techniques de respiration

X D'augmenter ses rations avec la prise de collation

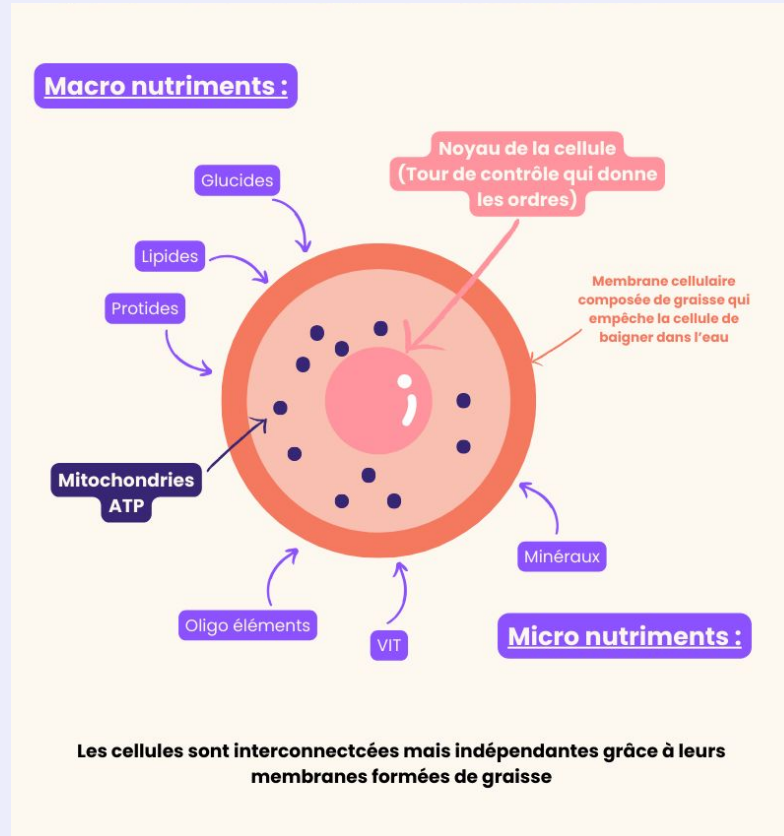
X De manger des aliments plus caloriques



L'idée est de lui apprendre à manger de façon plus équilibrée et pas forcément plus calorique, c'est la **QUALITÉ** de l'aliment qui prime avant la quantité (le nombre de calorie).

Comment fonctionne une cellule ?

➤ Processus d'assimilation



La règle des 3 M pour favoriser la digestion et l'assimilation



Mâcher



Méditer



Marcher

Sondage 3 : Quels conseils alimentaires pouvons-nous lui donner ?

Sondage 3 : Quels conseils alimentaires pouvons-nous lui donner ?

→ de consommer de l'huile de bourrache riche en oméga 6

→ de consommer des huiles végétales riches en oméga 3

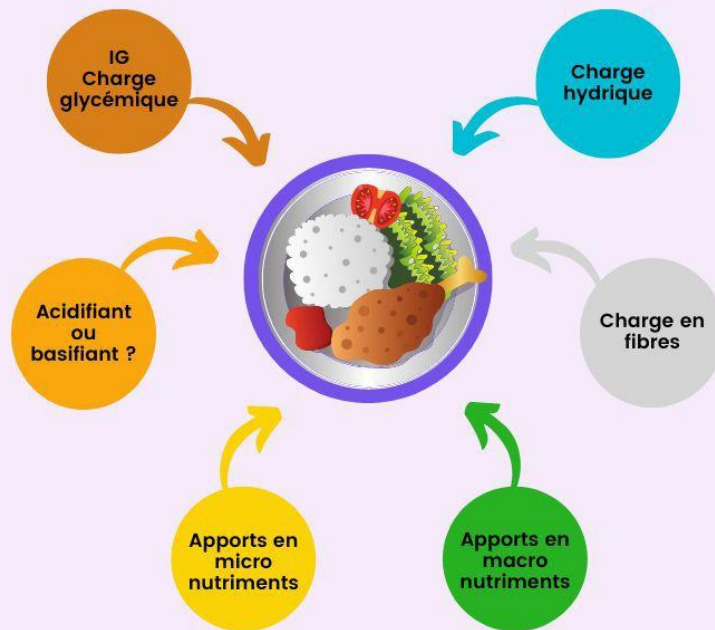


X de privilégier des sucres raffinés



Objectif : alimentation anti-inflammatoire et ciblée pour une pleine santé

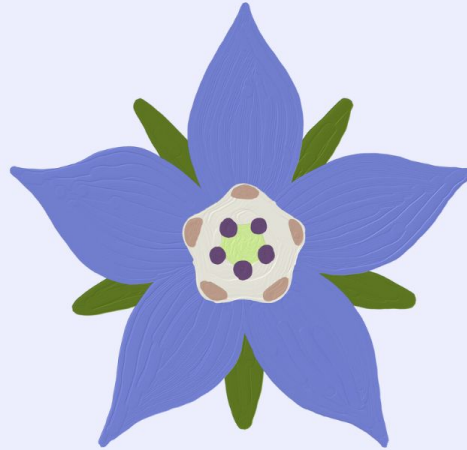
L'alimentation, le premier des outils-santé



Focus sur l'huile de bourrache

→ Quelles sont ses bienfaits ?

→ Recommandation ?



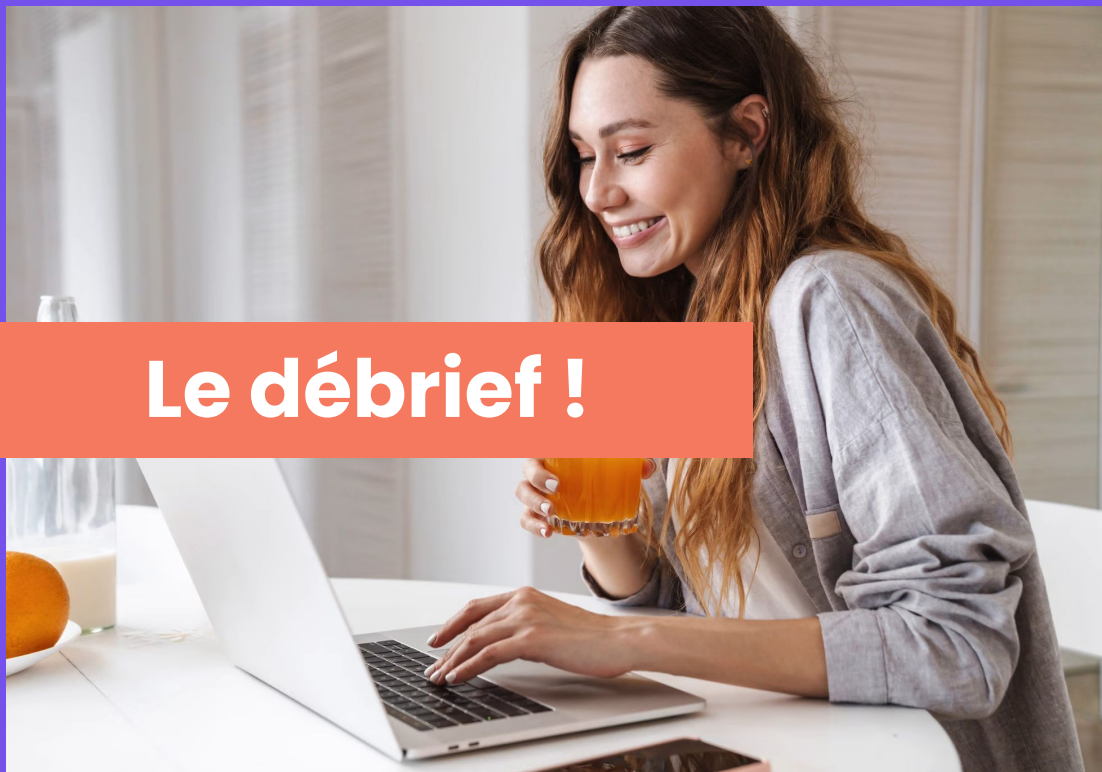
Devenez Ambassadeur Actinutrition - un partenaire 5.3

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




actinutrition



Le débrief !

Pour résumer :

- 1** L'importance de l'assimilation pour une bonne santé.
- 2** Etre en bonne santé c'est avoir une bonne santé cellulaire.
- 3** L'alimentation et la respiration des outils incontournables pour des douleurs prémenstruels.