

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

**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 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(E) EN PHYTOTHÉRAPIE ET MICRONUTRITION



Mon Delta-Book

### LES DIFFÉRENTS MODES D'ALIMENTATION

Consommation ■ Oui ■ Parfois ■ Non

**OMNIVORE**  
Je mange tous les aliments



**VÉGÉTARIEN**  
Je ne mange pas de chair animale



**VÉGÉTALIEN**  
Je ne mange pas ce qui provient d'un animal



**FLEXITARIEN**  
Je mange parfois de la chair animale



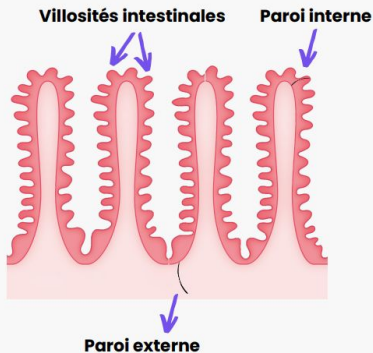
**CRUDIVORE**  
Je mange mes aliments



**PALEO**  
Je mange des anciennes, non raffinées, ni de laitiers et ni de céréales



### Cavité intestinale



5.3 ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

### BILAN DES 5 FACTEURS DU VIVANT

#### 1. RENCONTRE HUMAINE / DÉCOUVERTE ACTIVE

Il s'agit de guider l'entretien sous forme d'échanges chaleureux, et d'éviter les questions réponses pour recueillir finement les informations-clés suivantes :

Bonjour, vous êtes Madame/Monsieur #Prénom #Nom ?  
Je suis #Prénom #Nom, soyez toi/le bienvenu(e). Je vous en prie, installez-vous confortablement.

On se rencontre aujourd'hui pour la première fois pour votre Bilan de Pleine-Santé. Notre objectif ensemble aujourd'hui c'est de bien comprendre ce qui vous amène, définir précisément vos objectifs et trouver ensemble les solutions pour vous aider à les atteindre. Je suis ravi(e) de vous rencontrer !

#### PRÉSENTATION - 20 secondes

À votre tour, je vais vous inviter à m'en dire plus sur vous : j'ai besoin de bien comprendre la raison de votre venue pour vous proposer des solutions qui vous seront 100% personnalisées.

#### LES 3 QUESTIONS LES PLUS IMPORTANTES :

1. Racontez-moi votre histoire, qu'est-ce qui vous a incité à venir me rencontrer aujourd'hui ?  
Ce que vous dites est important...  
si j'ai bien compris = reformulation de l'objectif

Pour être sûr de bien comprendre :

- Quand vous vous réveillez le matin, à quel moment votre bien-être est-il obtenu ?
- Quand vous vous couchez le soir, à quel moment votre bien-être est-il obtenu ?
- Si identique : c'est donc cela qui vous perturbe. Voyons comment, dans cet espace-là, je peux vous aider.

si différent : comment se fait-il que :

2. Pourquoi cet objectif de travail ?

Dites-m'en plus sur ce qui vous motive.

3. Dites-m'en plus sur comment vous vous sentirez mieux vis-à-vis de :

Et conclure, si vous avez 3 mots à :

Vous avez dit des choses importantes d'avoir répondu à ces questions ?

Si j'ai bien compris = reformulation

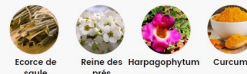
Votre objectif est vraiment important pour améliorer votre bien-être ?

Vous êtes ou bon endroit : je suis au long de votre démarche de :

### LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

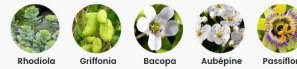
66 Ces plantes essentielles ont le pouvoir de rééquilibrer 90 % des terrains. Elles vont apaiser l'organisme et amener l'individu qui les utilise vers un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel. Ce qu'on appelle la Pleine-santé.

#### DOULEURS

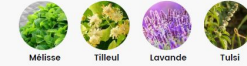


Ecorce de saule Reine des Harpagophytum prés Curcuma

#### STRESS

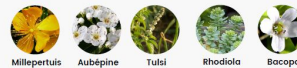


Rhodiola Griffonia Bacopa Aubépine Passiflore



Mélisse Tilleul Lavande Tulsi

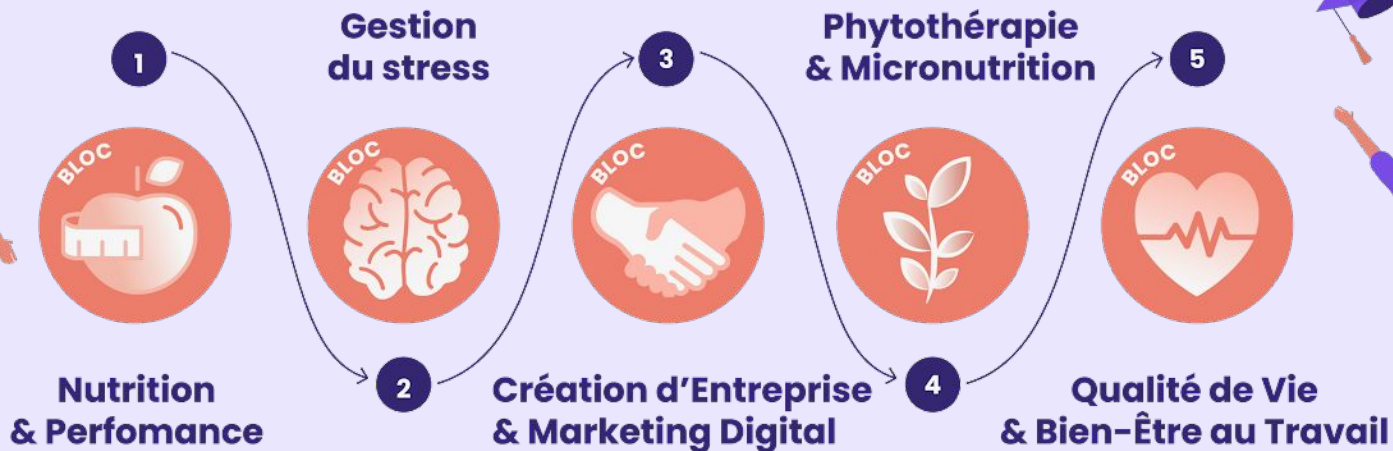
#### DÉPRIME / BAISSE DE MORAL



Millepertuis Aubépine Tulsi Rhodiola Bacopa

[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 utiles
- 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



ouest  
france  
Éditions

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw

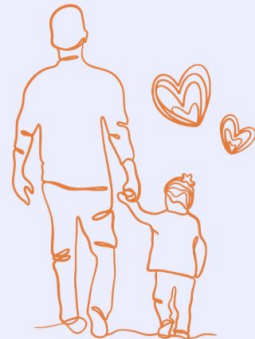


# Cas pratique

Mr Piscine va bientôt être père. Il dort mal car il est angoissé à ce sujet.

Pour pallier a cela il fait beaucoup de sport, ce qui lui créer des douleurs articulaires.

Il a l'impression d'être dans un cercle vicieux et vous demande un accompagnement.



# **Sondage 1 : Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?**

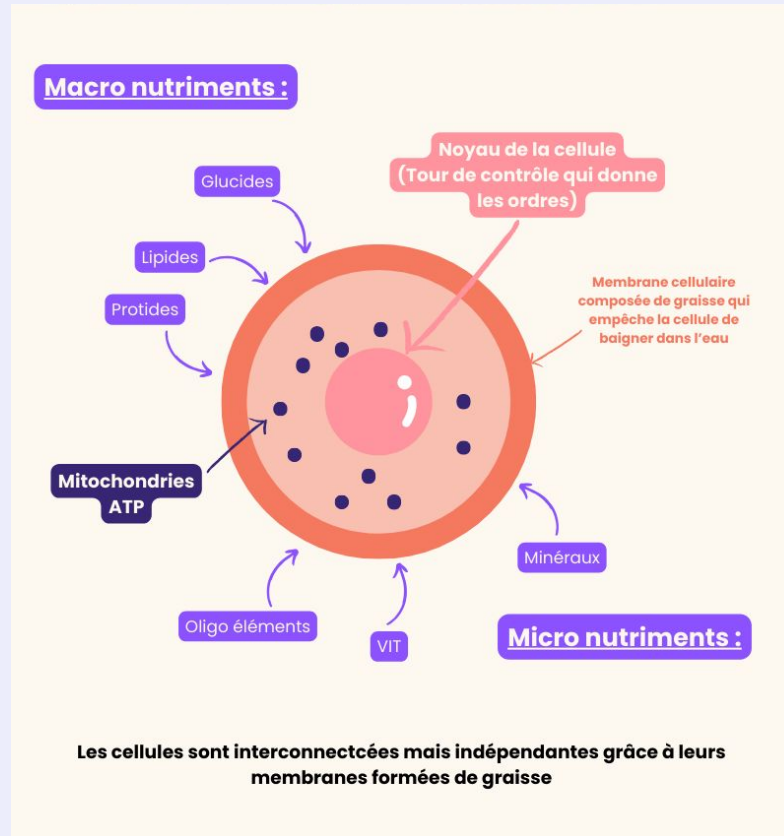
# Sondage 1 : Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

→ La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social.

→ La santé passe par le bon fonctionnement de nos cellules.



# Comment fonctionne une cellule ?



## **Sondage 2 : Que peut provoquer son stress ?**

## Sondage 2 : Que peut provoquer son stress ?

- Une acidification du corps
  - Peut amener à la longue à une dépression
  - Des inconforts physiques comme des tremblements, perte de cheveux, gorge nouée...
- Ces manifestations physiques dépendent des personnes



**Sondage 3 : étant donné que le stress acidifie l'organisme  
quels vont être les outils prioritaires à utiliser avec lui ?**



# **Sondage 3 : étant donné que le stress acidifie l'organisme quels vont être les outils prioritaires à utiliser avec lui ?**

→ **Techniques de respiration**

→ **Le conseiller vers une alimentation pleine santé**

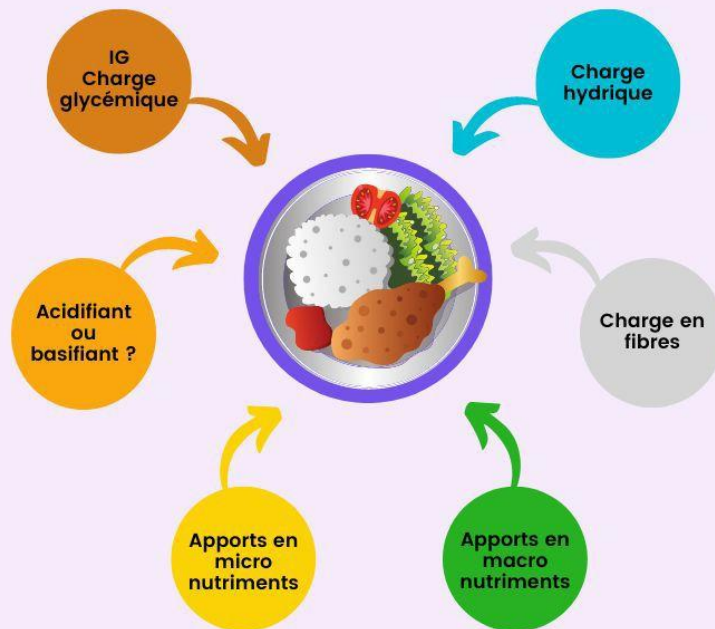


*Notre alimentation  
a plus changé  
en 50 ans  
qu'en 50 siècles.*

*Dr Yann Rougier*



# L'alimentation, le premier des outils-santé



**Sondage 4 : Que peut-on lui conseiller en tant qu'alimentation anti-inflammatoire ?**

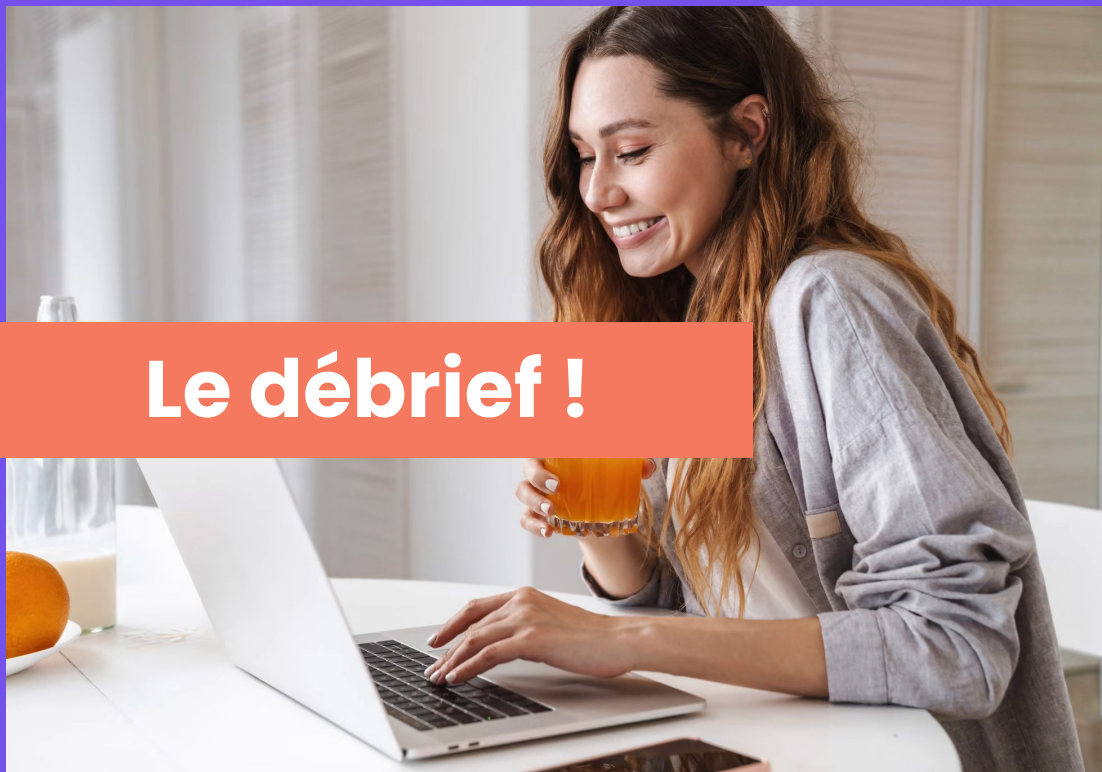
# Sondage 3 : Que peut-on lui conseiller en tant que alimentation anti-inflammatoire ?

- Ajouter du curcuma dans ces plats
- Mettre de l'huile de noix dans ses salades
- Acheter des petits poissons gras



# Différence entre épices et aromates





**Le débrief !**

## Pour résumer :

- 1** Notre alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles.
- 2** Etre en bonne santé c'est avoir une bonne santé cellulaire.
- 3** L'alimentation et la respiration des outils incontournables pour rétablir l'équilibre acido-basique.