

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

Atelier #2

Maîtriser les techniques naturelles de prévention de santé pour améliorer l'état général

La phytothérapie dans le conseil personnalisé

#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(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



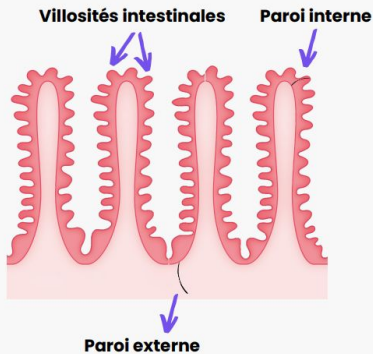
CRUDIVORE
Je mange mes aliments



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 ?

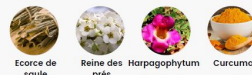
Vous êtes ou bon endroit - je suis au long de votre démarche de travail.

LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

66

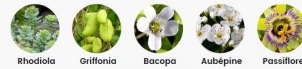
Ces plantes essentielles ont le pouvoir de rééquilibrer 90 % des terrains. Elles vont apaiser l'organisme et amener l'individu qui les utilise vers un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel. Ce qu'on appelle la Pleine-santé.

DOULEURS

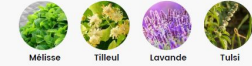


Ecorce de saule Reine des Harpagophytum prés Curcuma

STRESS

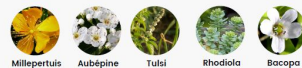


Rhodiola Griffonia Bacopa Aubépine Passiflore



Mélisse Tilleul Lavande Tulsi

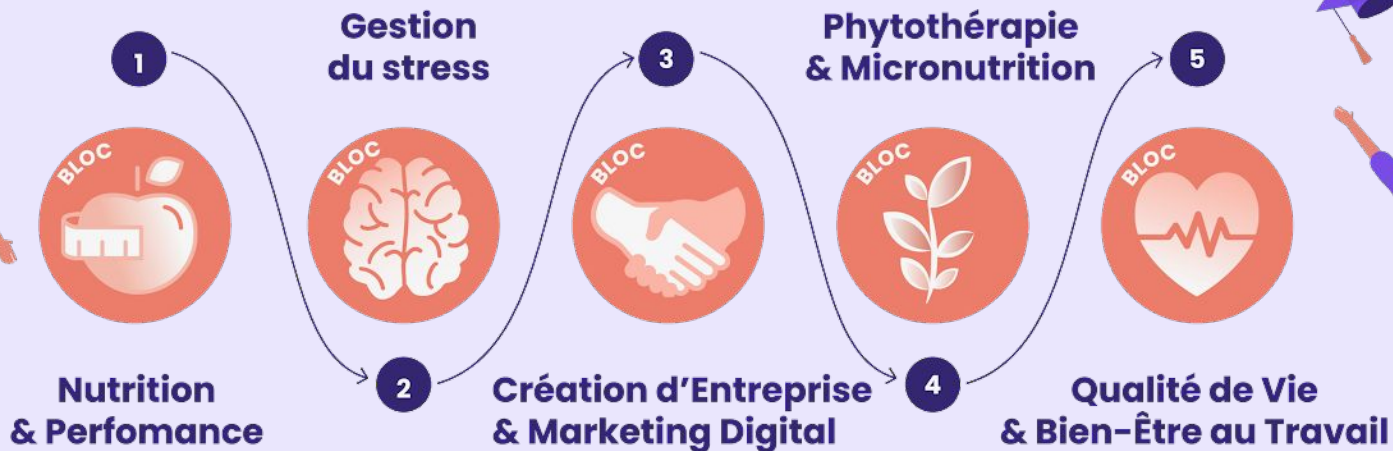
DÉPRIME / BAISSÉ DE MORALÉ



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 générales de micro-nutrition pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie d'un individu
-  **#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention de santé pour améliorer l'état général**
-  #3 Savoir conseiller des compléments alimentaires selon les besoins et les modes de vie individuels
-  #4 Évaluer les besoins spécifiques d'un client sur le plan de la nutrition, de la gestion du stress, de l'activité physique, de la phytothérapie, des compléments alimentaires et de la detox.
-  #5 Accompagner un client avec un programme personnalisé complet pour augmenter son bien-être et savoir référer à un professionnel en cas de problème de santé.

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

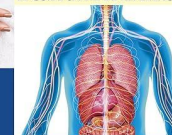
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abcédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, 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 efficaces
- 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 #2

Maîtriser les techniques naturelles de prévention de santé pour améliorer l'état général

La phytothérapie dans le conseil personnalisé

#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.

Cas pratique

Grâce à vos précédents conseils, Mme Sunset applique la règle des “3 M” et remarque une amélioration sur son ressenti de satiété.

Vous apprenez qu’elle prend également des infusions de mélisse.

Est-ce une bonne idée ? (réponse dans le chat)



Sondage 1 : Pourquoi l'infusion de mélisse est-elle intéressante dans son cas ?

Sondage 1 : Pourquoi l'infusion de mélisse est-elle intéressante dans son cas ?

- Elle contribue au bien-être digestif.
- Elle a des propriétés anti-inflammatoires.
- Utilisée en cas de stress.

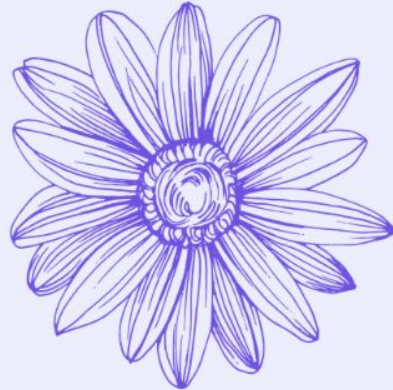


- X C'est une plante coupe-faim et agit sur la satiété.
 - Non ce n'est pas une plante satiétogène.

Différentes utilisations des plantes



Infusion



Macération



Décoction

Suite à son passage chez le gynécologue, il semblait que Mme Sunset ait un déséquilibre hormonal.

Il lui a conseillé de prendre du "Framboisier" en gemmothérapie.

Sondage 2 : Qu'est-ce que la gemmothérapie ?

Sondage 2 : Qu'est-ce que la gemmothérapie ?

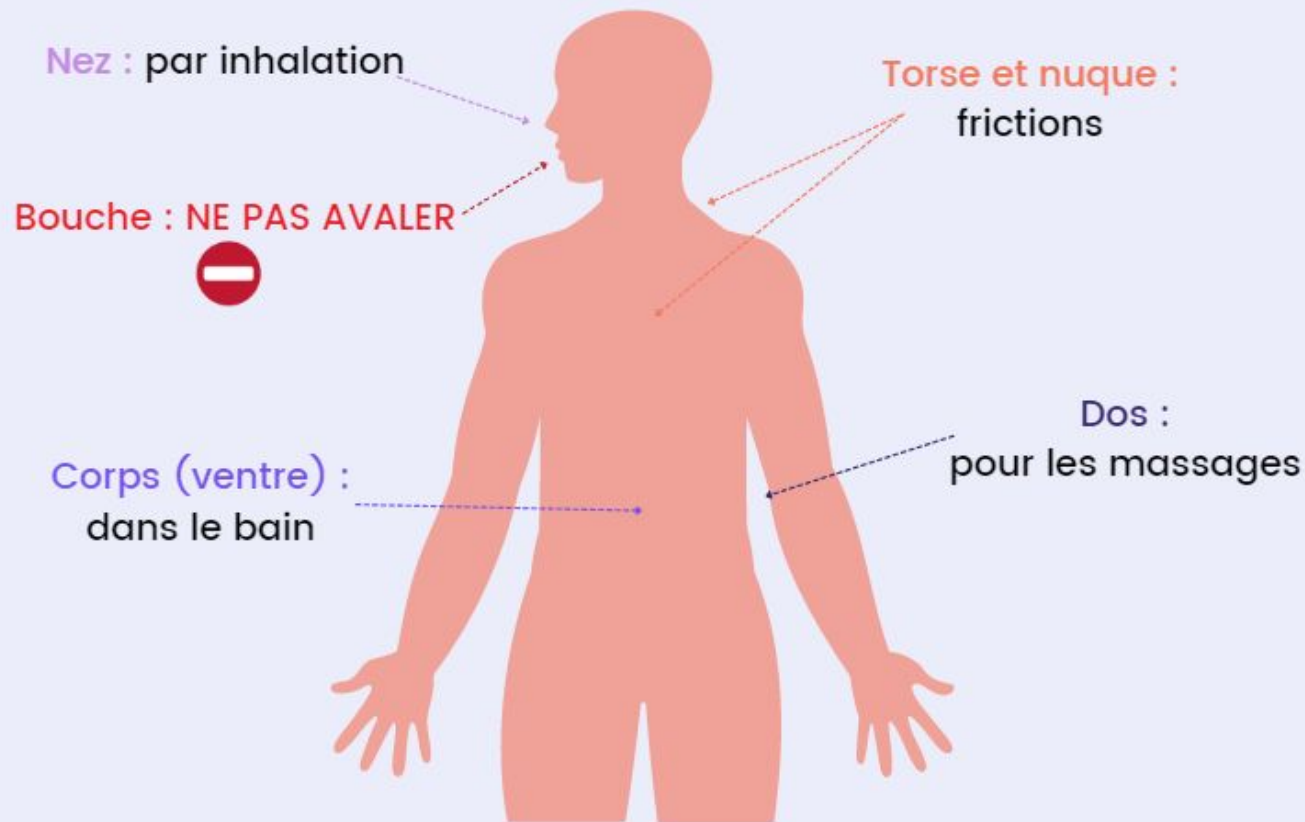
- C'est une méthode utilisant des bourgeons de plante.
- Son utilisation est par voie interne.

- X C'est une forme de phytothérapie très concentrée.
- X Son utilisation est à éviter chez les enfants.



L'utilisation de la gemmothérapie est différente de celle des huiles essentielles.

Utilisation des huiles essentielles



Sondage 3 : Quelles plantes pourront-on lui conseiller pour son syndrome prémenstruel ?

Sondage 3 : Quelles plantes pourront-on lui conseiller pour son syndrome prémenstruel ?

→ Toutes les réponses

- Achillée millefeuille → progestérone-like
- Gattilier → progestérone-like
- Sauge → progestérone-like
- Curcuma → anti-inflammatoire
- Camomille romaine → apaisante



Plante progestérone-like

Qu'est-ce qu'une plante progestérone-like ?

Quel lien avec le syndrome prémenstruel ?



A noter : L'utilisation et les conseils de plantes progestérone-like sont à faire sous l'oeil avisé d'un médecin !

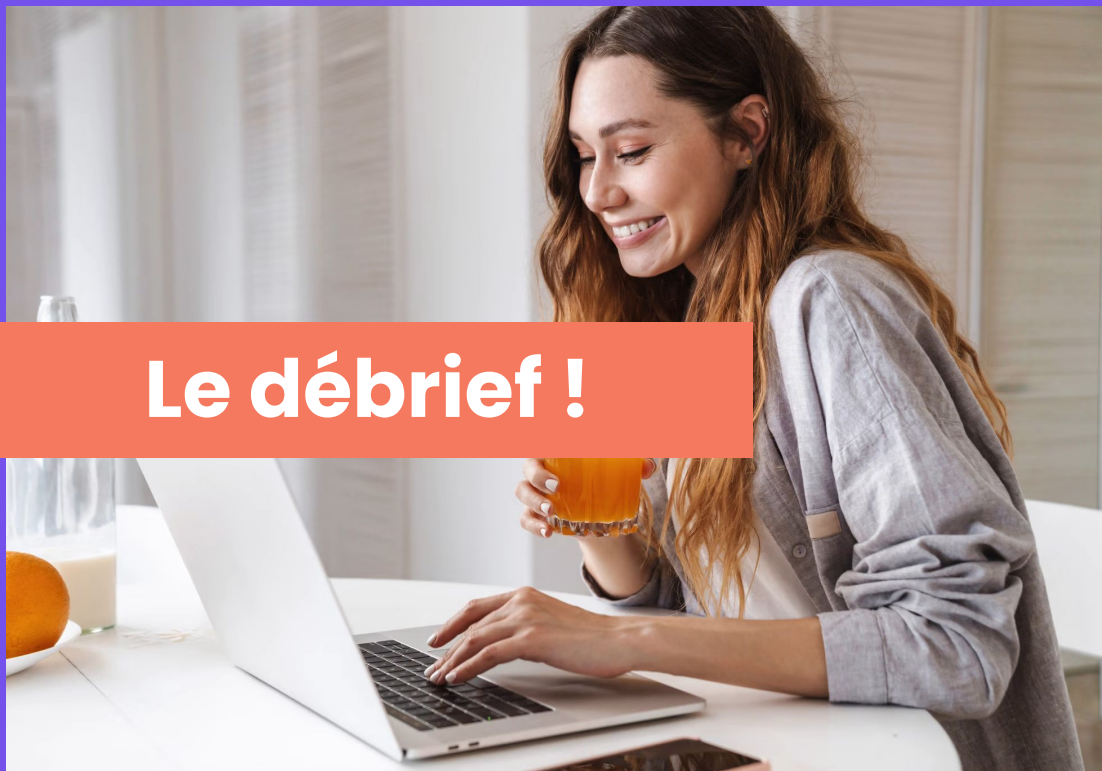
Devenez Ambassadeur Actinutrition - un partenaire 5.3

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 connaître quelques vertus de plante pour adapter nos conseils
- 2** Connaître les différentes galéniques de plantes et leurs utilisations pour assurer des conseils personnalisés
- 3** Attention aux précautions d'emplois et contre-indications lors de conseils en phytothérapie