

**ACQUÉRIR LES
CONNAISSANCES DE BASE EN
MICRONUTRITION POUR
CONSEILLER DES RÉFORMES
LIÉES À L'ALIMENTATION ET À
L'HYGIÈNE DE VIE**





Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

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

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



SONDAGE

**CONNAISSEZ VOUS LES 3 MISSIONS DU
CONSEILLER NUTRITION PLEINE-SANTÉ ?**

Oui

Non

Les 3 missions du Conseiller Pleine Santé 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 SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES

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.

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé



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

LE DUC
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
EDITIONS

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 Abcès à Zona, l'abécédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie

LE DUC
EDITIONS

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

LE DUC
EDITIONS

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 les plus souvent possibles dans votre alimentation.
- Ventre plat, effet brûle-graisse, anti-cholesterol... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs.
- Modes de cuisson sains, pièges à éviter, principes de la cuisine santé.

LE DUC S
PRATIQUE

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

Le guide des compléments alimentaires stars



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



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

- Nouvelle édition entièrement révisée
- Les 75 huiles essentielles les plus utiles
- 1100 formules personnalisées

LED

JACQUES FLEURENTIN PHOTOGRAPHIES JEAN-CLAUDE HAYON

DU BON USAGE des plantes qui soignent

PRÉFACE JEAN-MARIE PELT



Éditions
ouest
france



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 le 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, protégeant) ce qui va nous permettre de développer diverses propriétés propres à chaque individu.





AGENDA

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

★ 13h05–13H35

13H35–13H40

Introduction

Cas pratique

Vos questions

13h40–13h45

Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

MADAME FROID



Mme Froid, 22 ans prépare des examens importants et se plaint de troubles de la concentration et d'une sensation de nervosité constante.

Elle consomme beaucoup de café et grignote des sucreries pour rester éveillée.

SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**QUEL EST L'EFFET PRINCIPAL D'UNE
CONSOMMATION EXCESSIVE DE
CAFÉ SUR LE SYSTÈME NERVEUX ?**

A

Elle peut provoquer des troubles du sommeil.

B

Elle augmente temporairement la vigilance.

C

Elle favorise une relaxation profonde.

D

Elle réduit le niveau de stress à long terme.

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Réponses : A et B

“Elle peut provoquer des troubles du sommeil”

“Elle augmente temporairement la vigilance”



FAKE

Réponses C et D

“Elle favorise une relaxation profonde.”

• >> La caféine contenue dans le café est un stimulant du système nerveux central.

• *“Elle réduit le niveau de stress à long terme.”*

• >> La caféine en excès peut provoquer nervosité, agitation ou anxiété, ce qui est loin d'une relaxation profonde ou de réduire le stress à long terme.

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**POUR RESTER EVEILLÉE ELLE GRIGNOTE
DES SUCRERIES, QUELS EN SONT LES
CONSÉQUENCES ?**

A

Risque d'hypoglycémie

B

Déficit nutritionnel

C

Baisse de l'énergie

D

Effet additif

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Toutes

“Risque d’hypoglycémie”

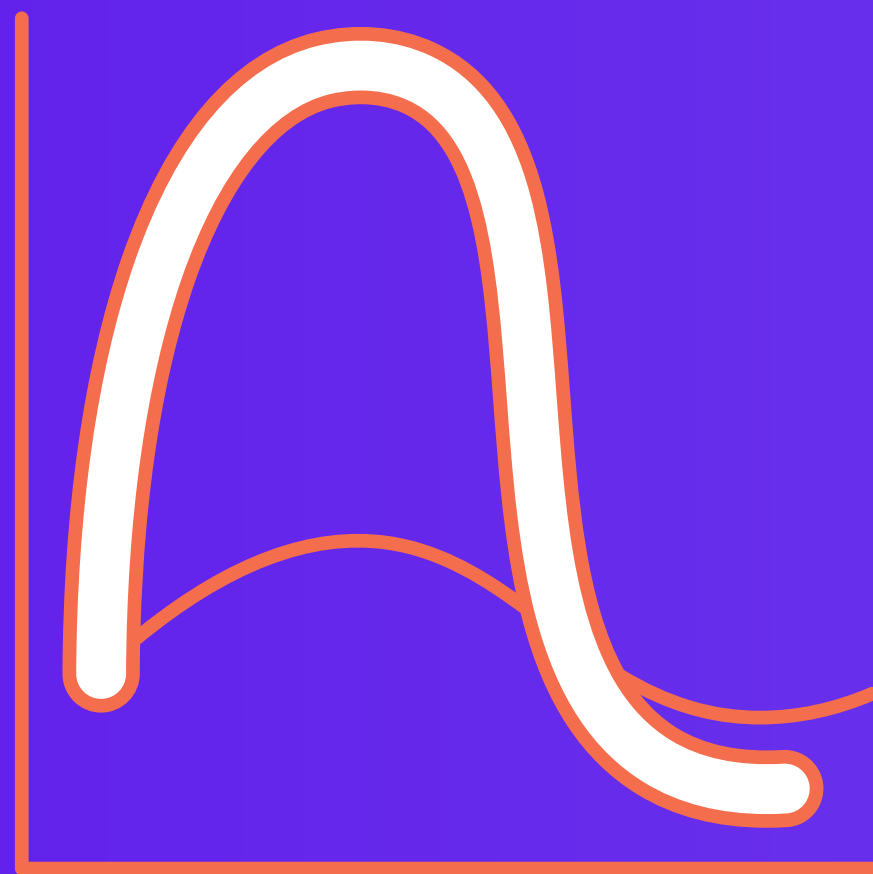
“Déficit nutritionnel”

“Baisse de l’énergie”

“Effet additif”

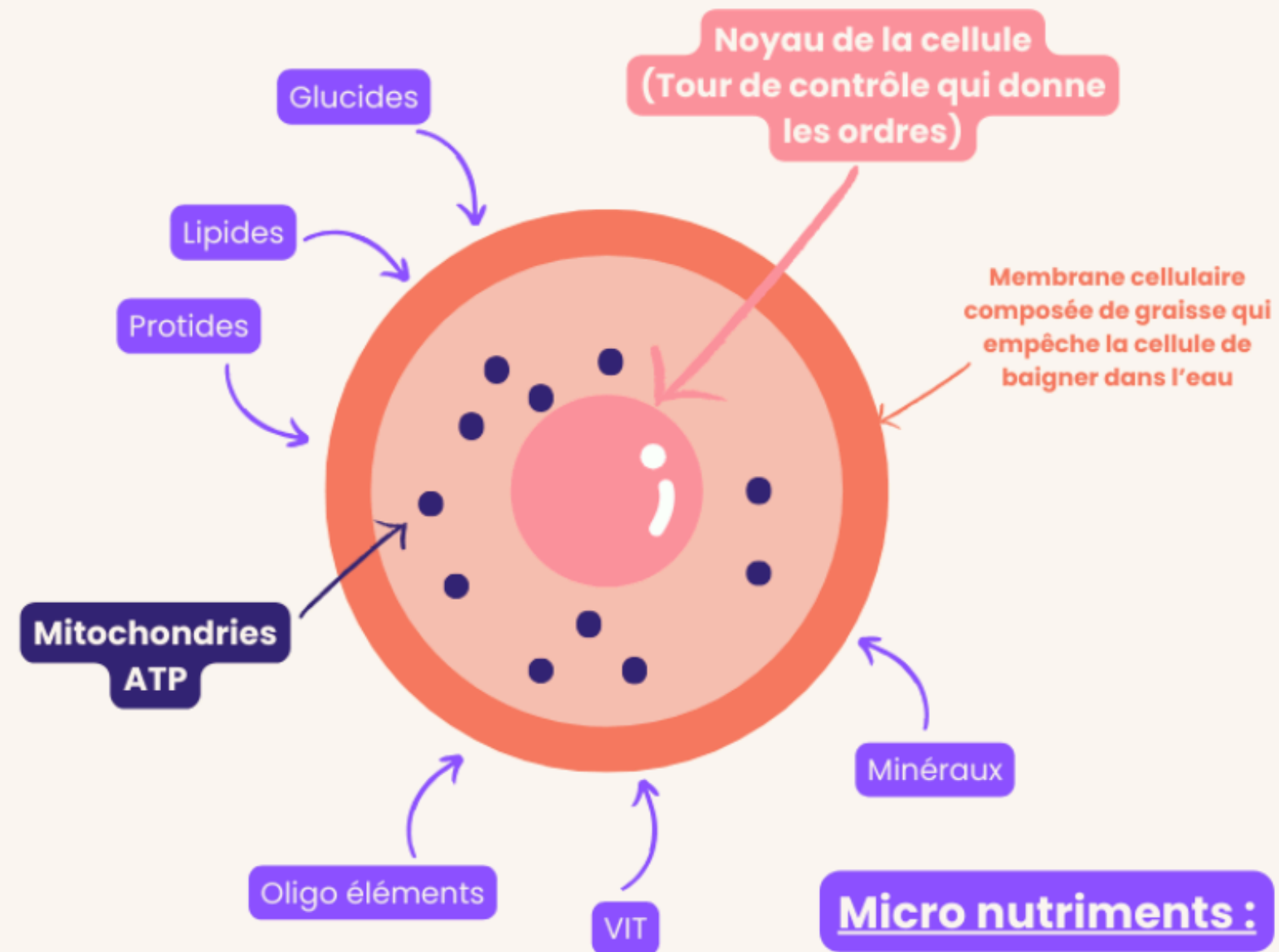


Index Glycémique



Les besoins de la cellule

Macro nutriments :



Les cellules sont interconnectées mais indépendantes grâce à leurs membranes formées de graisse

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**QUELS SUPERALIMENTS
POUVONS-NOUS LUI
CONSEILLER ?**



Baies d'acérola



**Bonbons gélifiés enrichis en
vitamines**



Spiruline

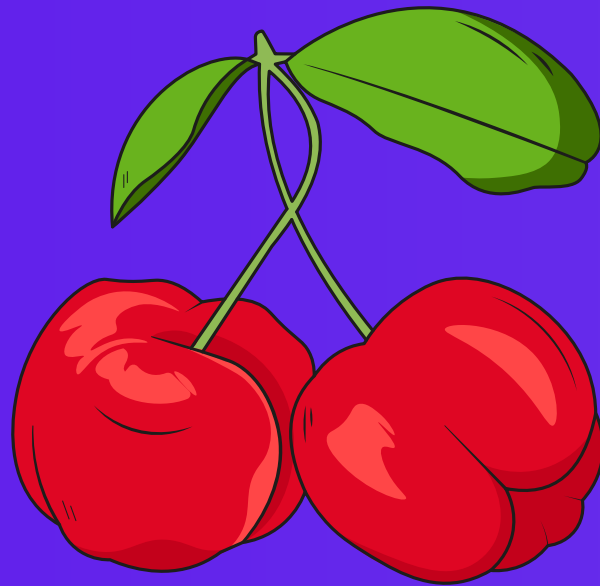
SONDAGE N°3

SONDAGE 3

Réponses A et C

“Baies d’acérola” > vit C, antioxydants

“Spiruline” > minéraux, antioxydants



FAKE

Réponse B

“Bonbons gélifiés enrichis en vitamines”

> ne sont pas des superaliments : composition transformée et industrielle –densité nutritionnelle faible
– sucre et additifs

SONDAGE N°4



SONDAGE 4

**QU'EST-CE QUE PROVOQUE CETTE
NERVOSITÉ CHEZ MME FROID ?**



Une surstimulation du système nerveux



Une perturbation digestive



Une basification de l'organisme

SONDAGE N°4

SONDAGE 4

Réponses A et B

“Une surstimulation du système nerveux”

“Une perturbation digestive”



FAKE

Réponse C

“Une basification de l’organisme”

>> au contraire, acidification de l’organisme

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE



SONDAGE N°5



SONDAGE 5
**QUELLE(S) AFFIRMATION(S) SONT
CORRECTE(S) CONCERNANT LA
DIGESTION ?**

A

Les fibres sont entièrement digérées par le corps

B

La digestion commence dans la bouche avec la salive

C

Manger rapidement aide à une meilleure digestion

“La digestion commence dans la bouche avec la salive”

>> étape fondamentale avec la mastication

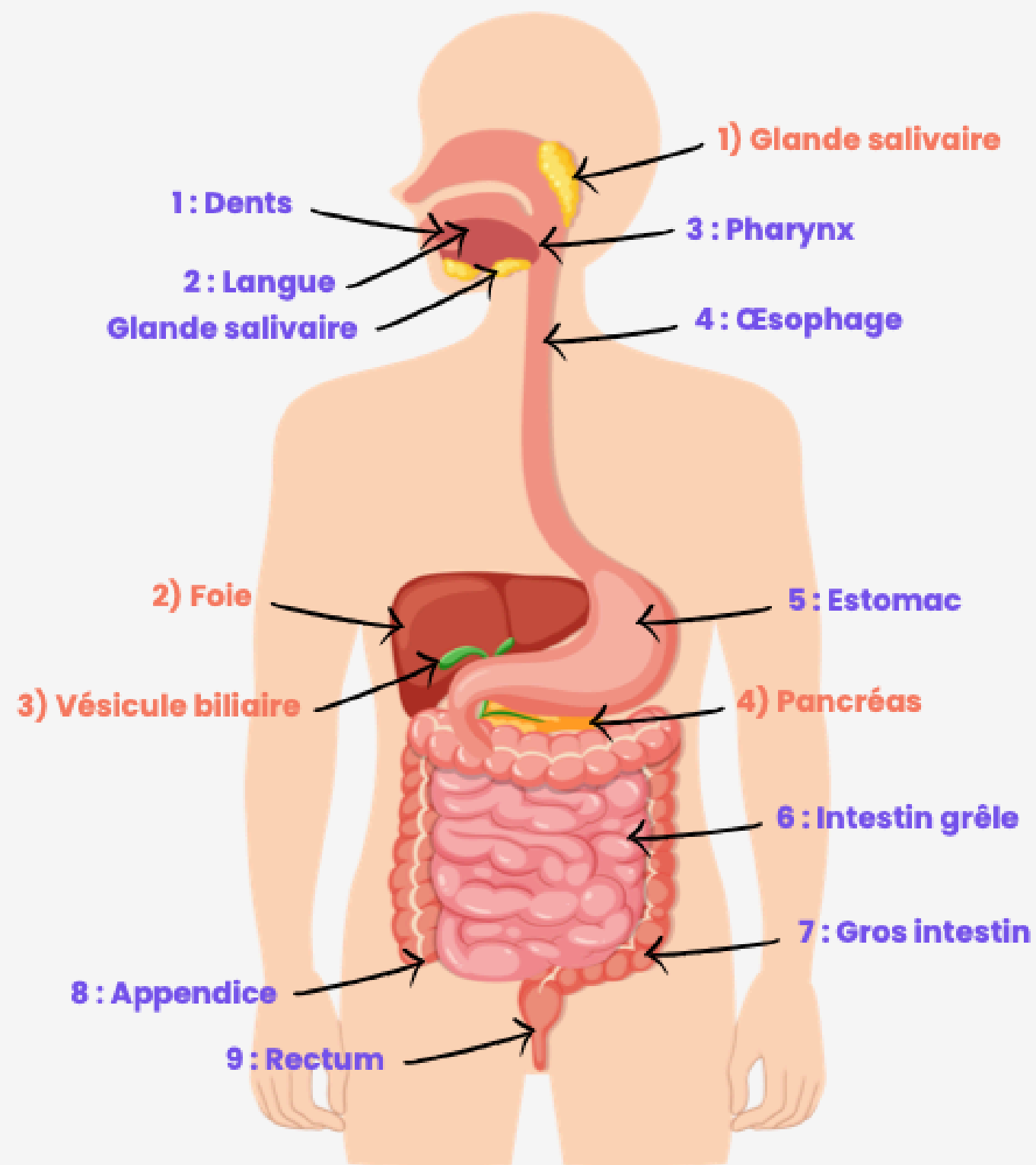


FAKE

Réponses A et C

- ***“Les fibres sont entièrement digérées par le corps”***
>> Les fibres alimentaires ne sont pas entièrement digérées par le corps humain.
- ***“Manger rapidement aide à une meilleure digestion”***
>> Cela peut entraîner une mastication insuffisante, rendant les aliments plus difficiles à décomposer par les enzymes digestives.

LE PROCESSUS DE DIGESTION



1- Les glandes salivaires: elles libèrent la sécrétion de la salive, qui procure un milieu dans lequel la nourriture peut se dissoudre.

2- Le foie: assure des fonctions en lien avec la digestion, la production d'énergie, la détoxification et la coagulation du sang ainsi que la production d'hormones

3- La vésicule biliaire: sa fonction est de stocker et de concentrer la bile entre les repas, puis de la libérer au moment de la digestion, permettant ainsi une meilleure digestion des lipides.

4- Le pancréas: produit principalement du suc pancréatique composé d'enzymes digestives (fonction exocrine*), qui se chargent de dégrader les aliments.

* glande qui sécrète des substances liquides qui ont le rôle très important d'humidifier et de protéger les tissus

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**



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • **Le Débrief en 3 minutes**