

● REC ATELIER N°1 COMPÉTENCES 🌿 PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

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





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**

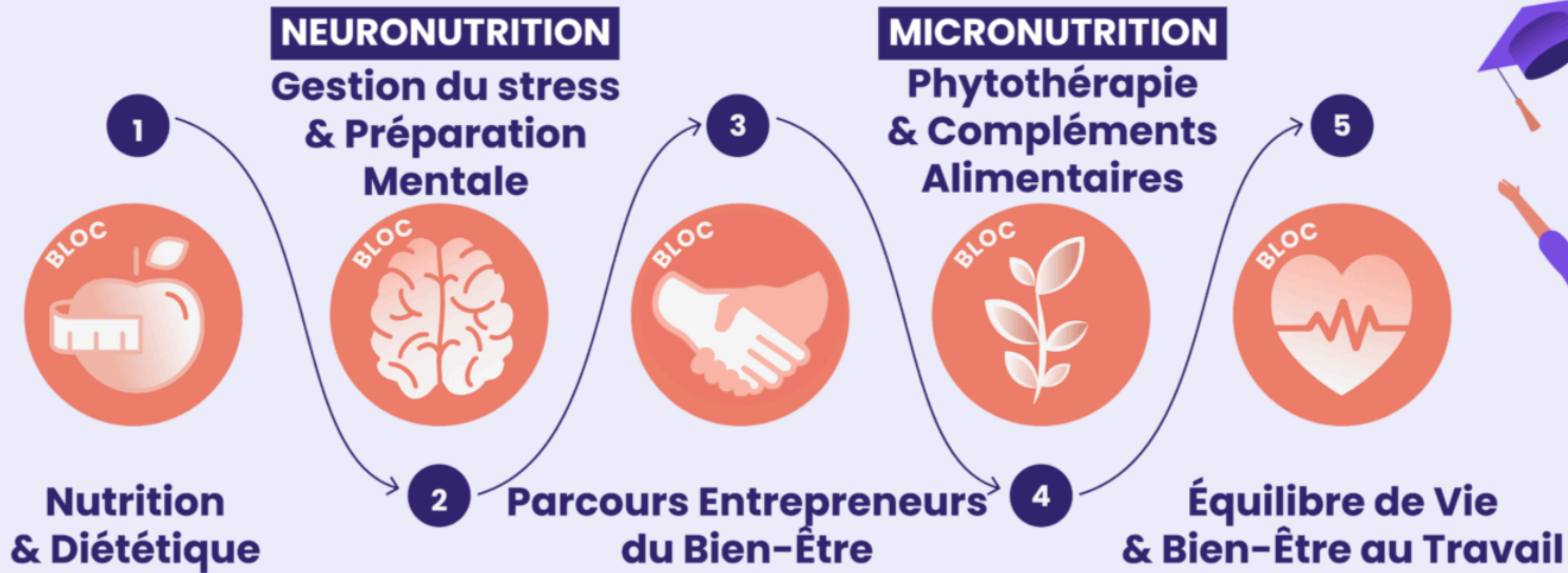
Vos Ateliers compétences groupe

- 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



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

D^r Yann Rougier
et Marie Borrel

LE GUIDE DES
antidouleurs
NATURELS

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 »

MARIE BORREL D^r PHILIPPE MASLO

MA BIBLE
DES **SYMPTÔMES**
ET DES **MALADIES**

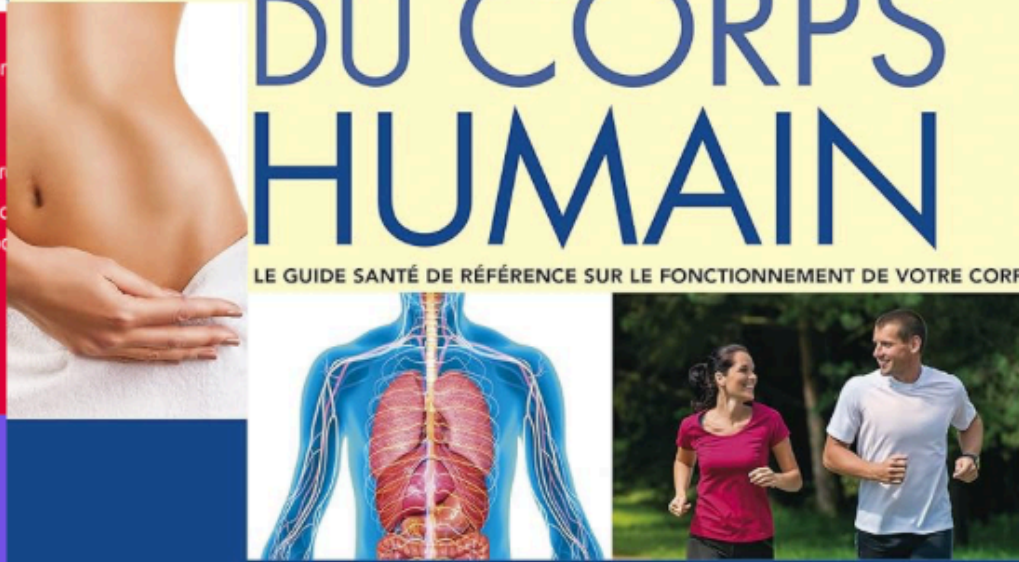


- + DE 100 MALADIES EXPLIQUÉES, LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES ET LES CONSEILS D'URGENCE
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abécédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapie qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie

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

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-cholestérol... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs.
- Modes de cuisson sains, pièges à éviter, principes de la cuisine santé.

LE D U C S
P R A T I Q U E

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 revue et corrigée
- Les 75 huiles essentielles les plus utilisées
- 1100 formules personnalisées

LE D U C S
P R A T I Q U E

JACQUES FLEURENTIN PHOTOGRAPHIES JEAN-CLAUDE HAYON

DU BON USAGE des plantes qui soignent

PRÉFACE JEAN-MARIE PELT

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



AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • Le Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

MADAME PLAYA

Elle est en burn out depuis 3 mois.
Elle a obtenu une rupture conventionnelle avec son employeur car elle avait des problèmes au niveau relationnel avec ses collègues et son employeur.
En parallèle, son médecin traitant lui a diagnostiqué un syndrome du côlon irritable.

Elle vient vous voir car ça ne va pas fort dans tous les domaines et souhaiterait avoir votre avis concernant son **hygiène de vie globale**.



SONDAGE N°1



SONDAGE 1
**AFIN D'AVOIR UN APERÇU SUR
L'HYGIENE DE VIE GLOBALE DE VOTRE
CLIENTE, QUELLES QUESTIONS
POURRAIENT-ÊTRE POSÉES ?**

A

Pourquoi n'avez-vous pas réussi à gérer votre stress avant d'en arriver au burn-out ?

B

Depuis ces évènements, avez-vous remarqué des changements dans vos habitudes alimentaires ?

C

Quelle est votre routine d'activité physique actuellement ?

D

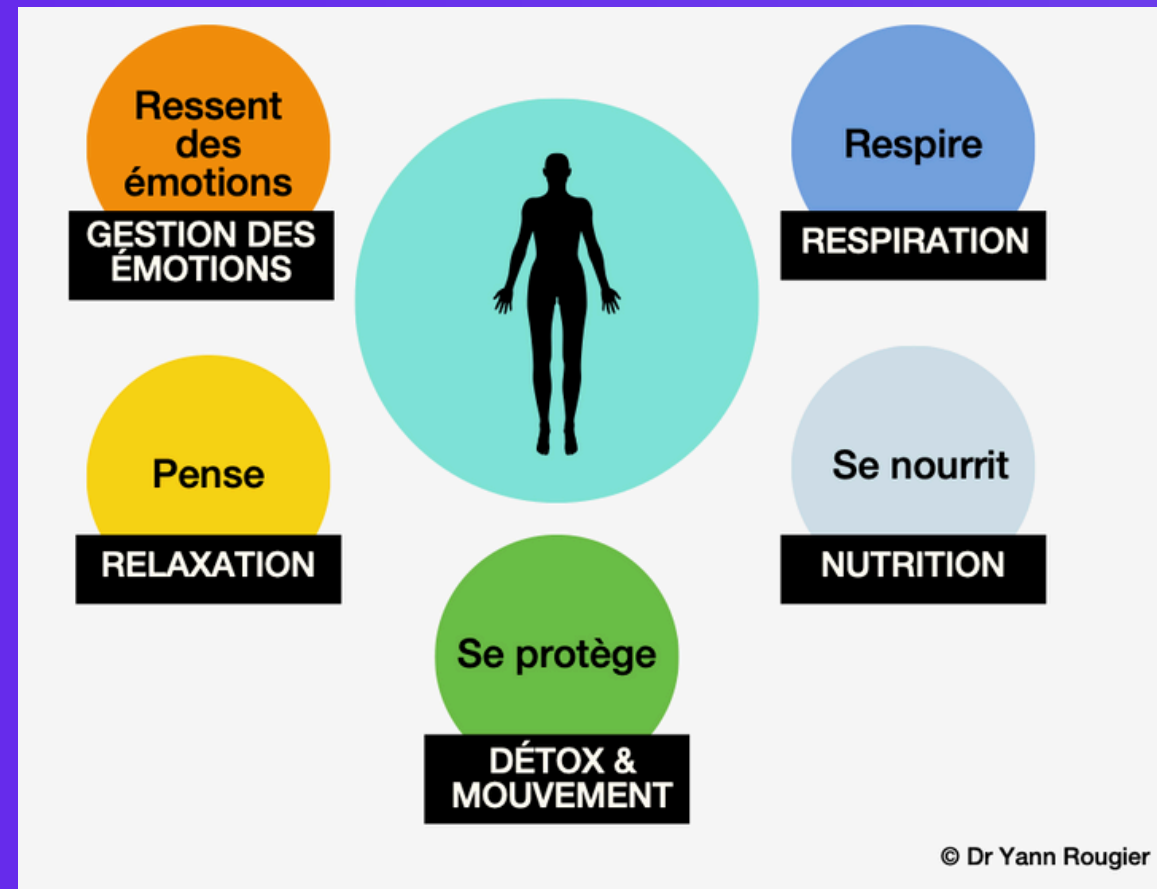
Êtes-vous sûre que votre médecin a bien diagnostiqué le syndrome du côlon irritable ?

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Réponses : *B et C*

On pose des questions sur l'hygiène de vie globale de la personne.



Réponse A : Cette question peut être perçue comme accusatrice ou culpabilisante, alors que la personne a déjà du mal à faire face à son état.

Réponse C : Mettre en doute le diagnostic du médecin sans avoir une expertise médicale approfondie peut saper la confiance de la personne dans les soins qu'elle reçoit.

CAS PRATIQUE

Votre cliente vous informe que depuis qu'elle est en burn-out elle a changé son alimentation.

Elle a adopté un régime végétalien.



SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**QUE POURRAIT-ON LUI CONSEILLER PAR
RAPPORT À SON MODE ALIMENTAIRE ?**

A

De penser à introduire des poissons gras riches en oméga-3

B

De réintroduire des produits animaux pour être sûr de manquer d'aucun nutriment

C

De vérifier qu'il n'ait pas de déficits ou de carences nutritionnels

SONDAGE N°2

SONDAGE 2











































Réponse : C



Réponse A : Végétalien = aucun produits issus des animaux (et ses sous-produits)

Réponse B : Insinuer que la personne devrait changer son régime alimentaire peut être perçu comme irrespectueux et non constructif.

Les différents modes alimentaires

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 crus							
PALÉO Je mange des céréales anciennes, mais pas des raffinées, ni de produits laitiers et industriels							

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**QUELS ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3
POUVEZ-VOUS LUI CONSEILLER ?**

A

Des algues

B

Huile d'olive

C

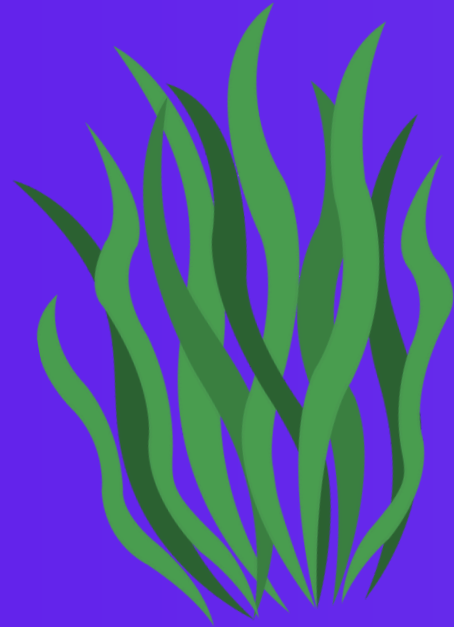
Huile de tournesol

D

Graines oléagineux

SONDAGE N°3

SONDAGE 3
Réponse : *A et D*

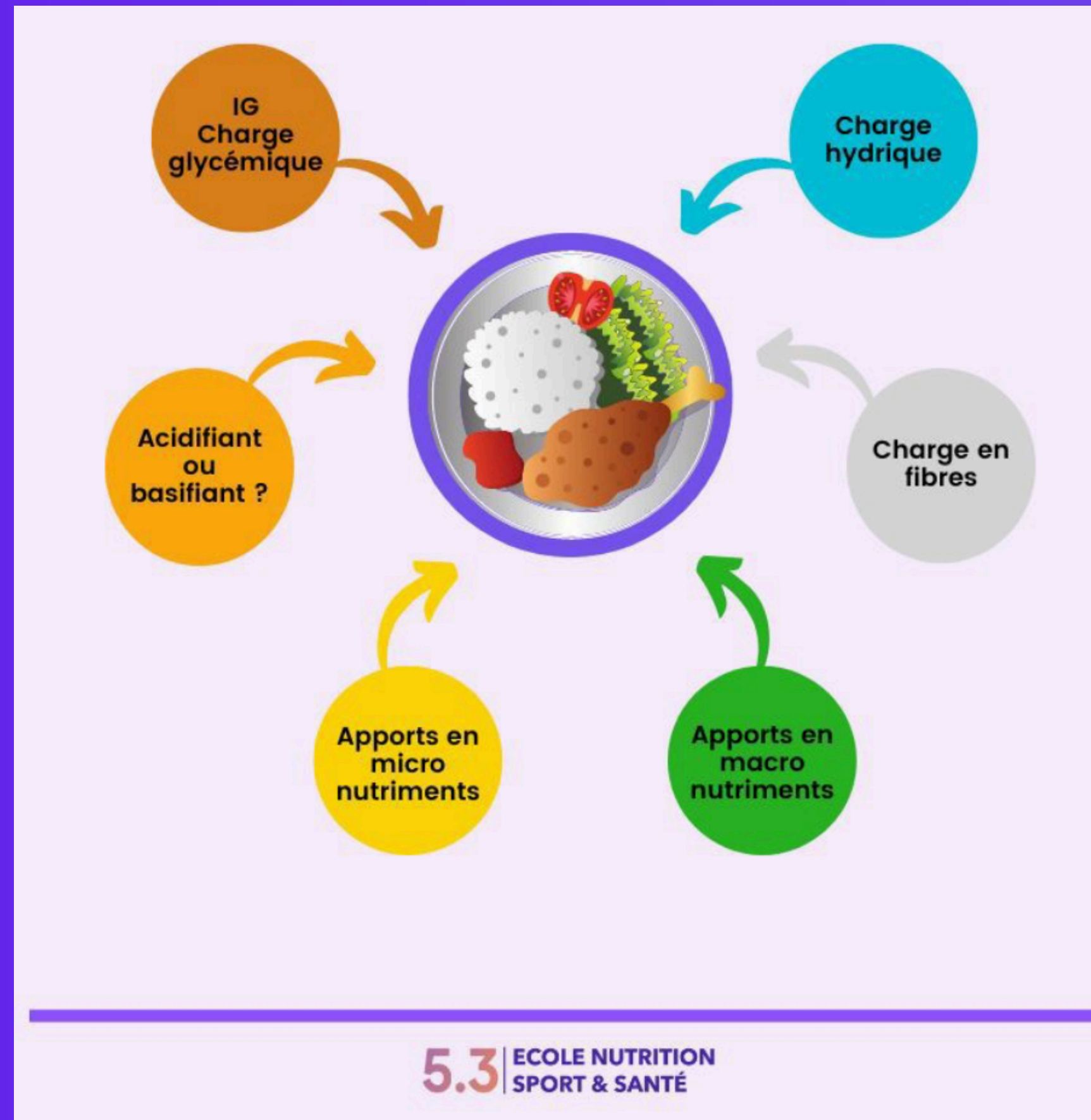


Réponse B : riche en oméga 9
Réponse C : riche en oméga 6

RAPPORT ENTRE OMÉGA 3 ET 6



L'ALIMENTATION, LE 1ER DES OUTILS-SANTÉ



SONDAGE N°4



SONDAGE 4

**EST-CE QUE SON ALIMENTATION A UN
IMPACT SUR SON SYNDROME DU
COLON IRRITABLE ?**



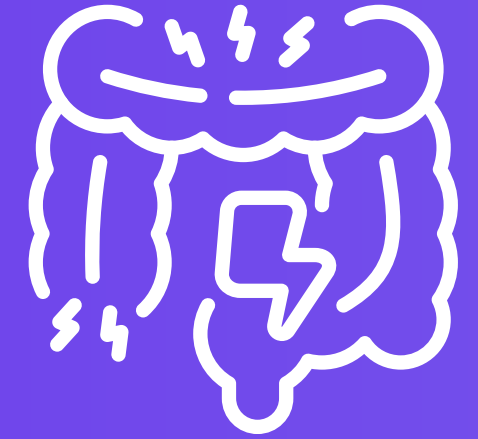
Oui



Non

SONDAGE N°4

SONDAGE 4
Réponse : Oui



Nutrition



Digestion



Assimilation

SONDAGE N°5



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

A

Tous les aliments sont digérés à la même vitesse

B

Les aliments gras commencent à être digérés au niveau de l'estomac

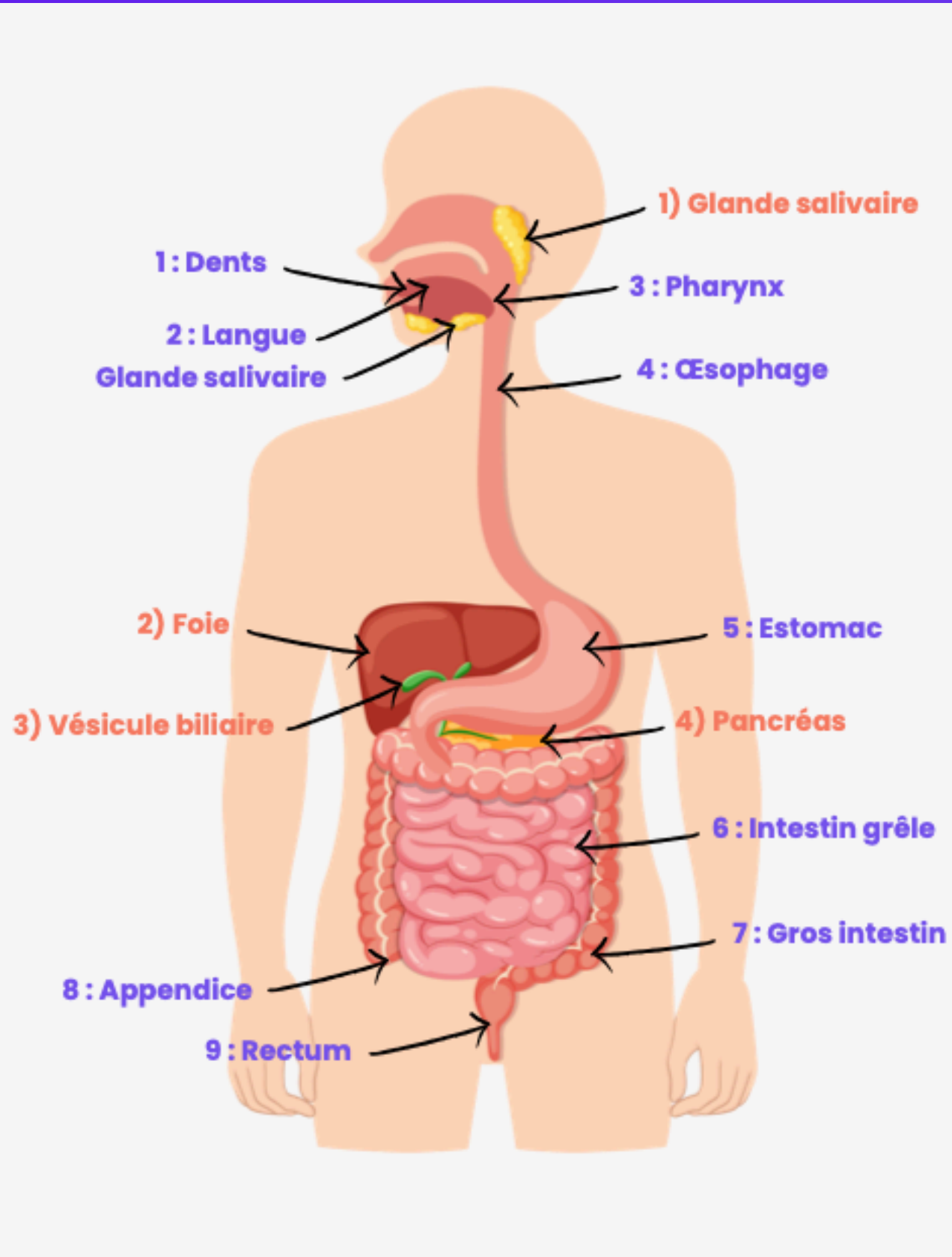
C

La dégradation des protéines commence dans l'estomac

SONDAGE N°5

SONDAGE 5

Réponse : C



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**