

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🌿 PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

MAÎTRISER LES TECHNIQUES NATURELLES DE PRÉVENTION DE SANTÉ POUR AMÉLIORER L'ÉTAT GÉNÉRAL

FOCUS SUR LA PHYTHOTHÉRAPIE





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**

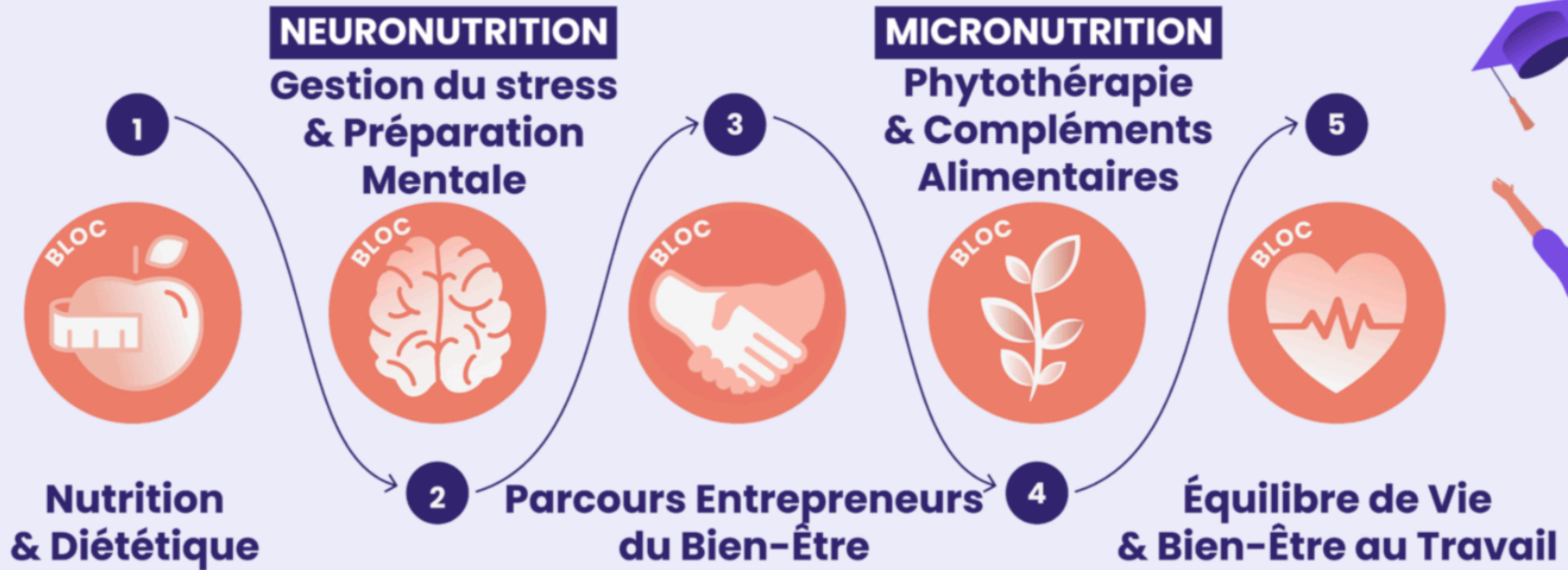
Vos Ateliers compétences groupe

- 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

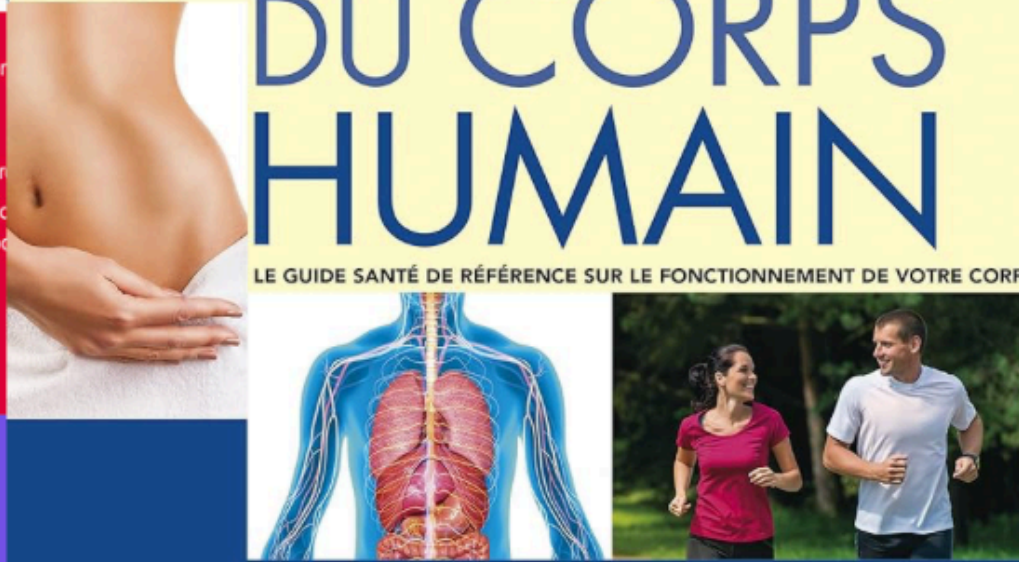


- + DE 100 MALADIES EXPLIQUÉES, LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES ET LES CONSEILS D'URGENCE
- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De A à Z, l'abécédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches 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

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 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

MONSIEUR FEUILLE



Mr Feuille, 32 ans, se plaint d'une fatigue constante depuis plusieurs mois.

Il se sent souvent épuisé dès le matin, même après une bonne nuit de sommeil. Il admet sauter régulièrement le petit-déjeuner par manque de temps et avoir une alimentation déséquilibrée, composée principalement de repas rapides et d'aliments transformés.

Il souhaite améliorer son alimentation pour retrouver de l'énergie et mieux gérer son emploi du temps chargé.

SONDAGE N°1



SONDAGE 1

**QUELLES PLANTES POUVONS-NOUS LUI
CONSEILLER POUR RETROUVER DE
L'ÉNERGIE ?**

A

Guarana

B

Maca

C

Ginseng

D

Passiflore

E

Millepertuis

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Réponses : A, B et C

“Guarana” – “Maca” – “Ginseng”



FAKE

Réponses D et E

“Passiflore”

- **>> Elle agit comme un relaxant nerveux et pourrait induire une somnolence**
- **“Millepertuis”**
- >> Cette plante agit principalement sur l’humeur dépressive et interagit avec de nombreux médicaments.**

SONDAGE N°2



SONDAGE 2

**QUELLES PRÉCAUTIONS DOIT-IL
PRENDRE AVEC LA PRISE DU
GINSENG ?**

A

Le ginseng peut être consommé en continu

B

Le ginseng peut interagir avec des anticoagulants

C

Le ginseng est totalement sûr pour tout le monde

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Réponse : B

“Le ginseng peut interagir avec des anticoagulants”



FAKE

Réponses A et C

• **“Le ginseng peut être consommé en continu”**

• **>> Il est conseillé de faire des pauses régulières pour éviter une accoutumance aux plantes adaptogènes.**

• **“Le ginseng est totalement sûr pour tout le monde”**

• **>> Comme toute plante, le ginseng peut provoquer des effets secondaires ou des interactions.**

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**MR FEUILLE A PRIS VOS CONSEILS ET
SOUHAITE INTÉGRER UNE PLANTE
STIMULANTE COMME LE GUARANA À
SON QUOTIDIEN.
QUELLE FORME GALÉNIQUE LUI
CONVIENDRAIT LE MIEUX ?**

A

La tisane de guarana

B

**Le guarana sous forme d'huile
essentielle**

C

La poudre de guarana

D

Les gélules de guarana

SONDAGE N°3

SONDAGE 3

Réponses : A, C et D

“La tisane de guarana” >> les graines

“La poudre de guarana”

“Les gélules de guarana”

formes les
+ utilisées



Réponse B :

FAKE

“Le guarana sous forme d’huile essentielle”

Le guarana ne s’utilise pas sous forme d’huile essentielle.

Les différentes galéniques



Infusion

Macération

Décoction

Huile essentielle

Gemmothérapie

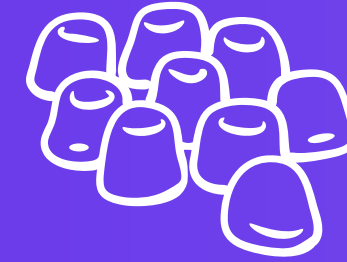
Poudre

Gélules/Comprimés

Gummie

Extrait fluide

...



Différentes utilisations de plantes



Infusion



Macération



Décoction

SONDAGE N°4



SONDAGE 4

**QUELLES HUILES ESSENTIELLES LUI
CONSEILLER POUR STIMULER SON
ÉNERGIE AU RÉVEIL ?**

A

HE épinette noire

B

HE menthe poivrée

C

HE gaulthérie couchée

D

HE citron

SONDAGE N°4

SONDAGE 4

Réponses : A, B et D

"HE épinette noire"

"HE menthe poivrée"

"HE citron"



FAKE

Réponse C : *"HE gaulthérie couchée"*

>> elle est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs.

UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Nez : par inhalation

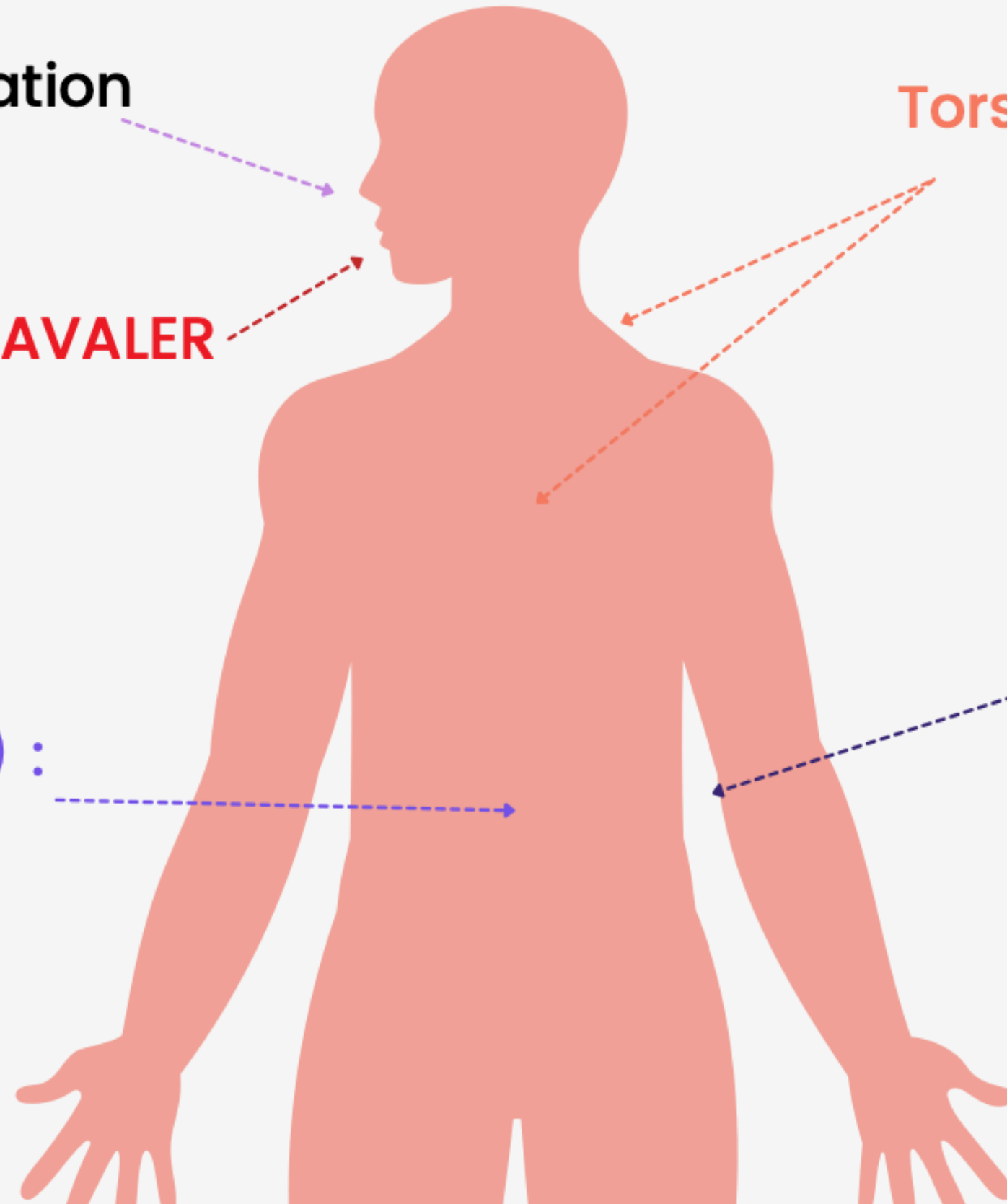
Bouche : NE PAS AVALER



Corps (ventre) :
dans le bain

Torse et nuque :
frictions

Dos :
pour les massages



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**