REC ATELIER №2 COMPÉTENCES PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

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

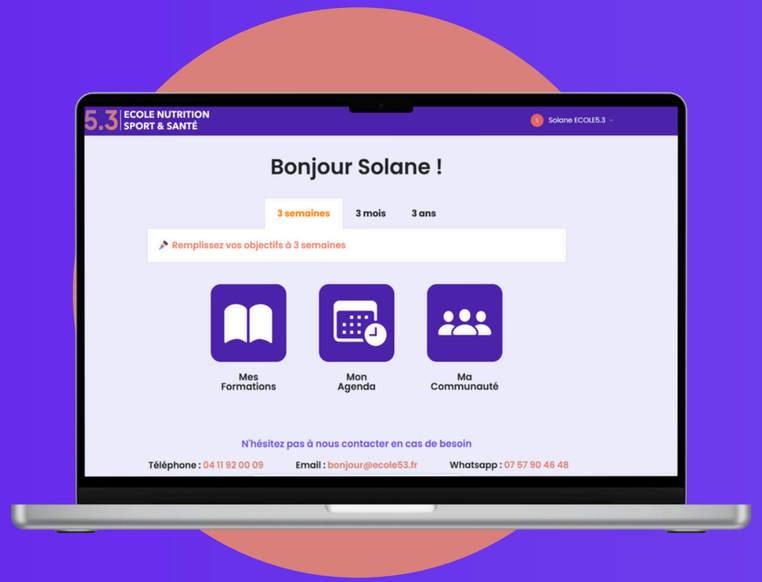
FOCUS SUR LA PHYTHOTHÉRAPIE

5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

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

1
BLOC
Nutrition
& Diététique

NEURONUTRITION
Gestion du stress
& Préparation
Mentale

2
BLOC
Parcours Entrepreneurs
du Bien-Être

3
BLOC

MICRONUTRITION
Phytothérapie
& Compléments
Alimentaires

4
BLOC

5
BLOC
Équilibre de Vie
& Bien-Être au Travail

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

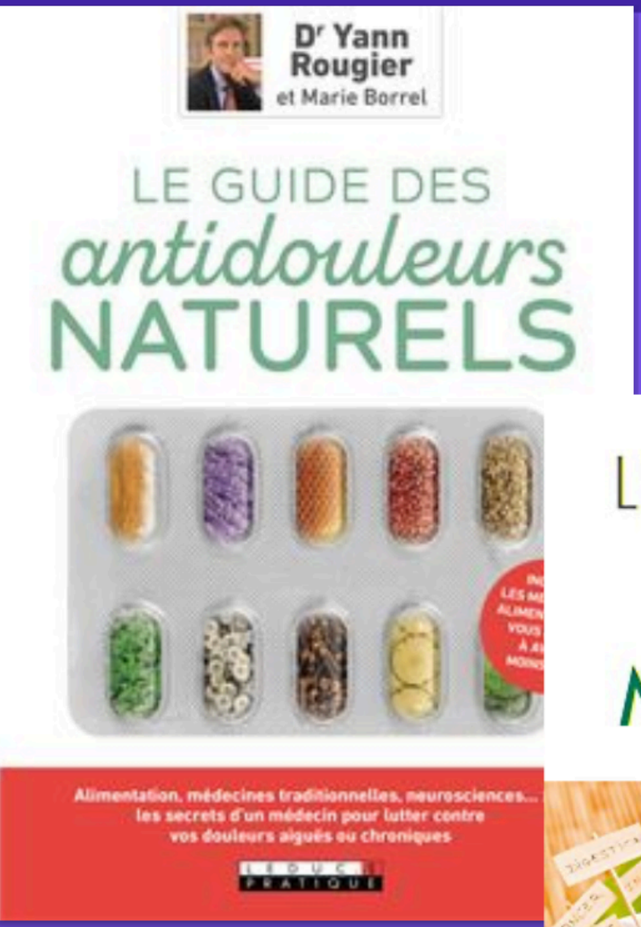
Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d’athlètes de haut niveau

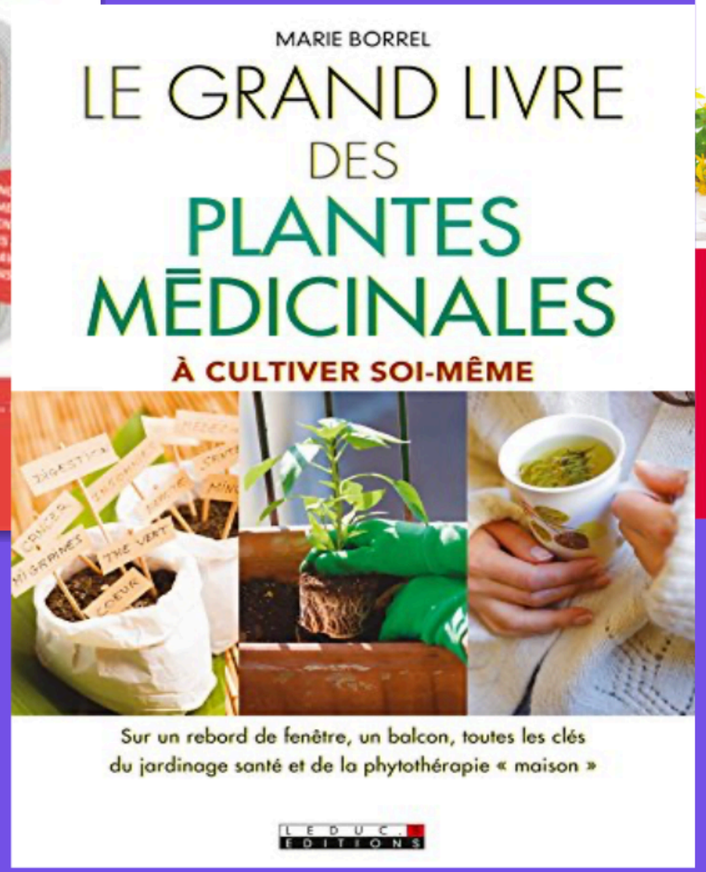
Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres

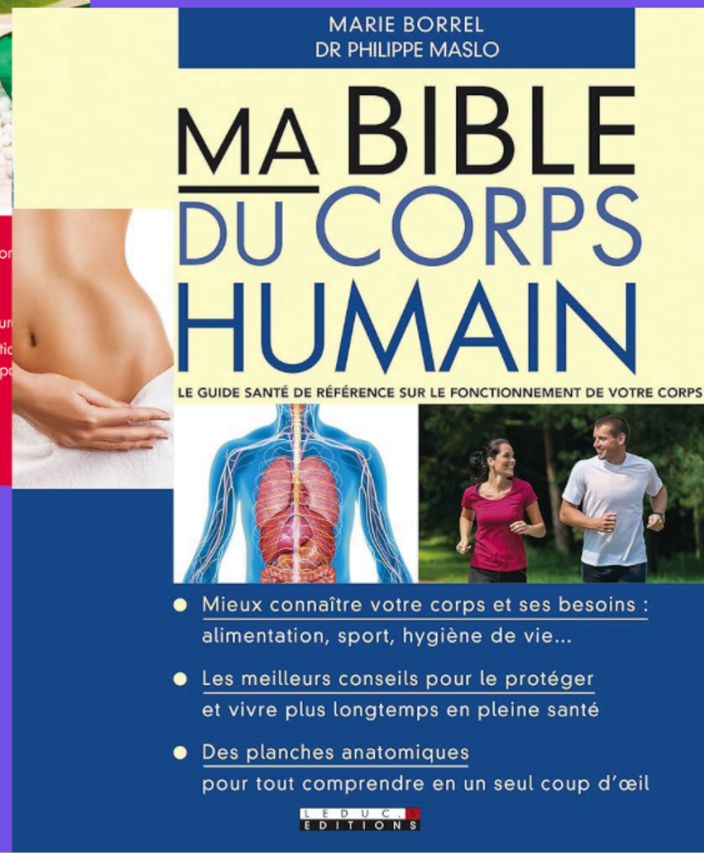
Fabrice Boutain

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


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
LEDUC 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 »
LEDUC 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 cour
Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapeuti
qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturop
LEDUC 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
LEDUC 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 alim
le plus souvent possible dans vot
• Ventre plat, effet brûle-graisse, ar
anticholesterol... Les aliments à p
pour réaliser vos objectifs
• Modes de cuisson sains, pièges
principes de la cuisine santé
LEDUC S
PRATIQUE

Dr Marc Pérez
Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt
Préface du Dr Serge Rafal
Le guide des
compléments
alimentaires stars
Vitamine C
Vitamine D
Magnésium
Zinc
Oméga-3
Coenzyme Q10
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 enti
• Les 75 huiles essentie
• 1 100 formules perso
LED

JACQUES FLEURENTIN PHOTOGRAPHIES JEAN-CLAUDE HAYON
DU BON USAGE
des plantes
qui soignent
PRÉFACE JEAN-MARIE PELT
Éditions ouest france

FULL
Alimentation
anti-inflammatoire
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 divers propriétés propres à chaque individus..

AGENDA

12h45-13h00	**Briefing**
13h00-13h05	Introduction
13h05-13H35	Cas pratique
13H35-13H40	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

LORSQUE VOUS CONSEILLEZ DES PLANTES À UN CLIENT, QUELLES SONT LES PREMIÈRES CHOSES À VÉRIFIER ?

A **Les antécédents médicaux**

B **Les pathologies et allergies connues**

C **Le poids du client**

D **Son niveau de stress**

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Réponses : A et *B*

“Les antécédents médicaux”

“ Les pathologies et allergies connues “

Réponses C et D :

- **“Le poids du client”**

›› Le poids du client n'est pas un critère pertinent pour le choix des plantes.

- **“Son niveau de stress”**

›› Niveau de stress est en effet une information pertinente dans un contexte général de conseil.

On laisse la priorité à la récolte des informations médicales

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

QUELLES PLANTES POUVONS-NOUS LUI CONSEILLER POUR RÉDUIRE SA NERVOSITÉ ?

A **Passiflore**

B **Griffonia**

C **Guarana**

D **Millepertuis**

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Réponses : A, B et D

“Passiflore” - “Griffonia” - “Millepertuis”

FAKE

- **Réponse C**

“Guarana”

Plante qui contient une forte concentration de caféine, stimulant du système nerveux

FOCUS SUR LE GRIFFONIA

Bienfaits ?

Plante riche en tryptophane (5-HTP)

Sérotonine

Mélatonine

SONDAGE N°3

SONDAGE 3

QUELLES PLANTES POUVONS-NOUS LUI CONSEILLER POUR AMÉLIORER SA CONCENTRATION ?

A **Ginseng**

B **Maca**

C **Ginkgo biloba**

D **Tilleul**

SONDAGE N°3

SONDAGE 3

Réponses : A, B et C

“Ginseng” - “Maca” - “Ginkgo biloba”

FAKE

- **Réponse D**
  “Tilleul”

>> Plante apaisante, effet relaxant et non pour des concentrations intenses

SONDAGE N°4

SONDAGE 4

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES DIFFÉRENTES GALÉNIQUES DES PLANTES ?

A **Gélule d’infusion de plante**

B **Huile essentielle**

C **Bourgeon de plante**

D **Comprimés**

SONDAGE N°4

SONDAGE 4

Réponses : B, *C, D*

“Huile essentielle”

“Bourgeon de plante”

“Comprimés”

Réponse A : “Gélule d’infusion de plante”

›› Les infusions sont des préparations aqueuses buvables et ne sont pas encapsulées sous forme de gélules, qui contiennent plutôt des poudres ou extraits secs.

Les différentes galéniques

Infusion

Macération

Décoction

Huile essentielle

Hydrolat

Teinture-mère

Gemmothérapie

Poudre

Gélules/Comprimés

Gummie

Extrait fluide

...

SONDAGE N°5

SONDAGE 5

QUELLE(S) EST/SONT L(ES) AVANTAGES D'UTILISER UN HYDROLAT PLUTÔT QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

A L'hydrolat est plus doux et peut être utilisé directement sur la peau sans dilution

B L'hydrolat contient plus de principes actifs que l'huile essentielle et est donc plus puissant

C L'hydrolat peut être consommé en usage interne contrairement aux huiles essentielles

SONDAGE N°5

SONDAGE 5

Réponses : A et C

“L'hydrolat est plus doux et peut être utilisé directement sur la peau sans dilution”

“L'hydrolat peut être consommé en usage interne contrairement aux huiles essentielles”

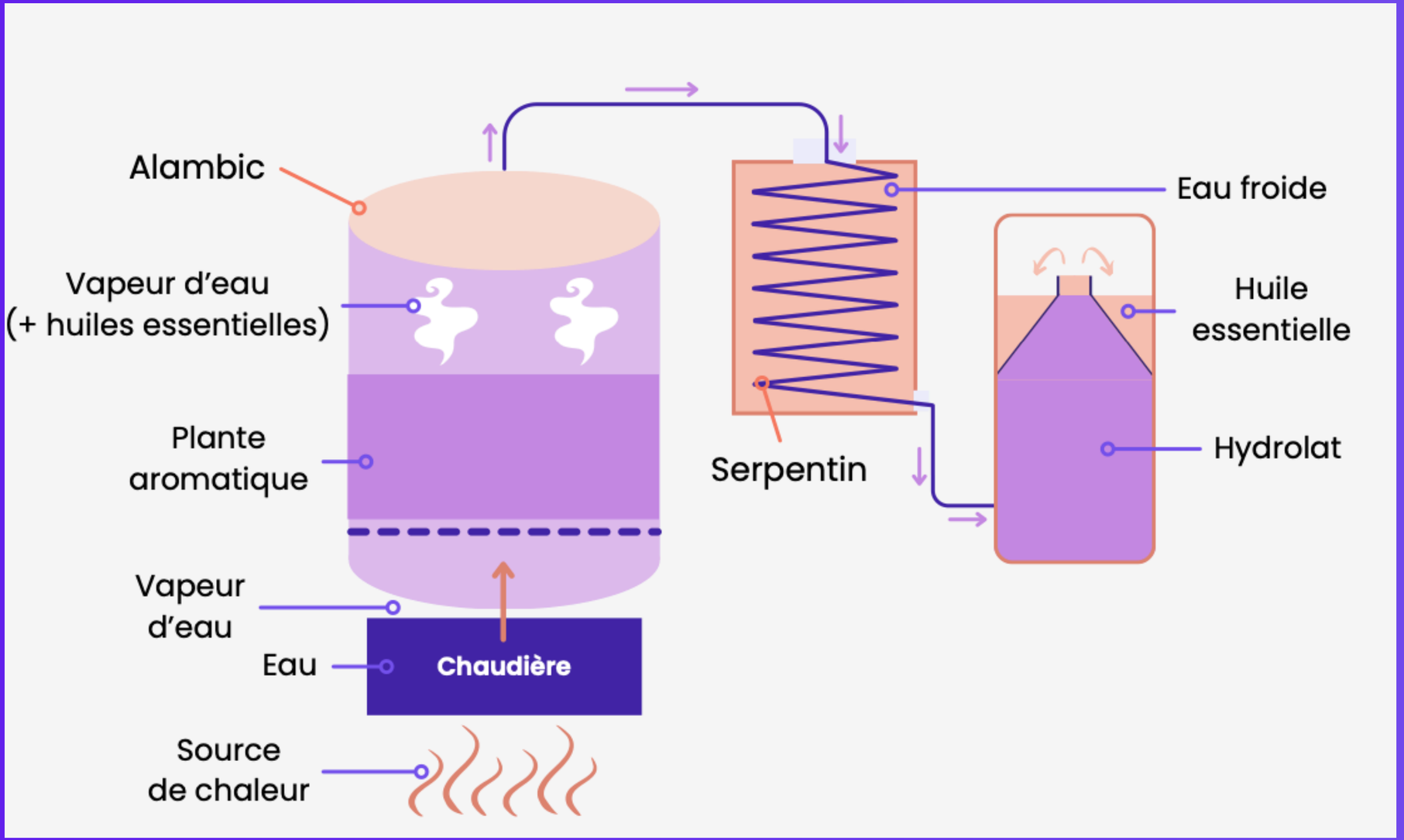
Vs

Réponse B :

“L'hydrolat contient plus de principes actifs que l'huile essentielle et est donc plus puissant”

›› Les hydrolats sont moins concentrés que les HE

Procédé de distillation



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

AGENDA

12H45 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • **Le Débrief en 3 minutes**