

● 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**

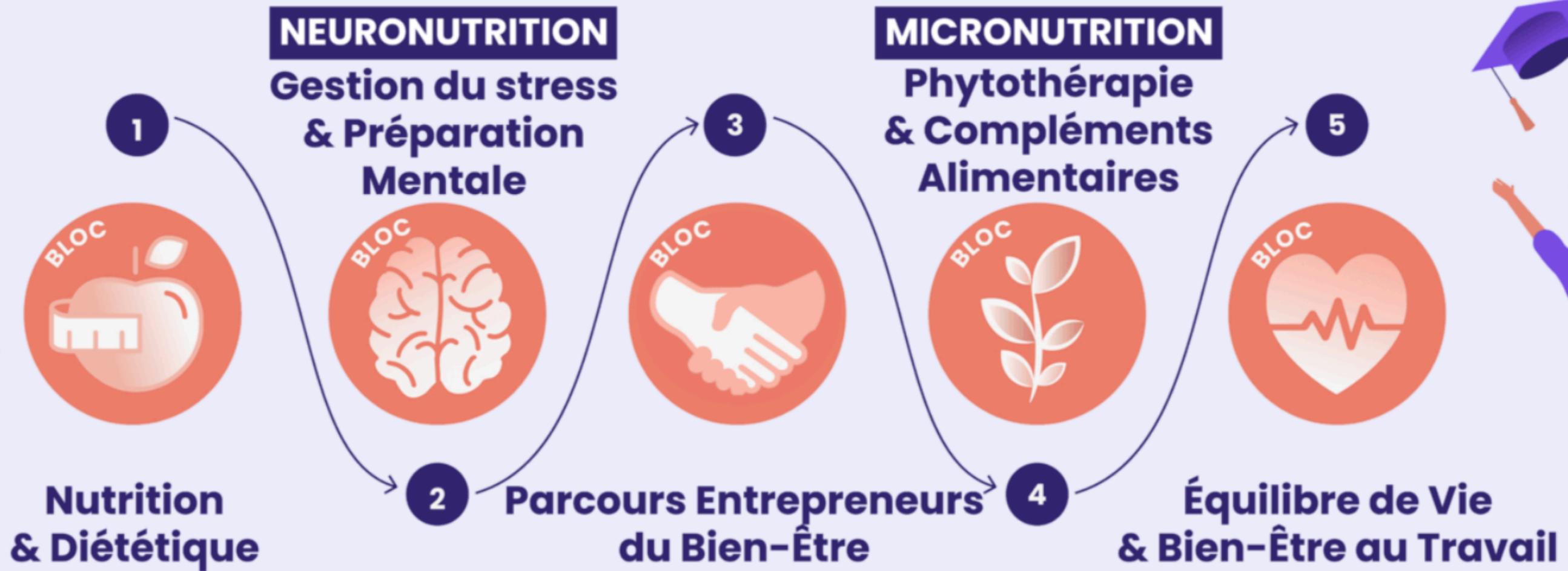
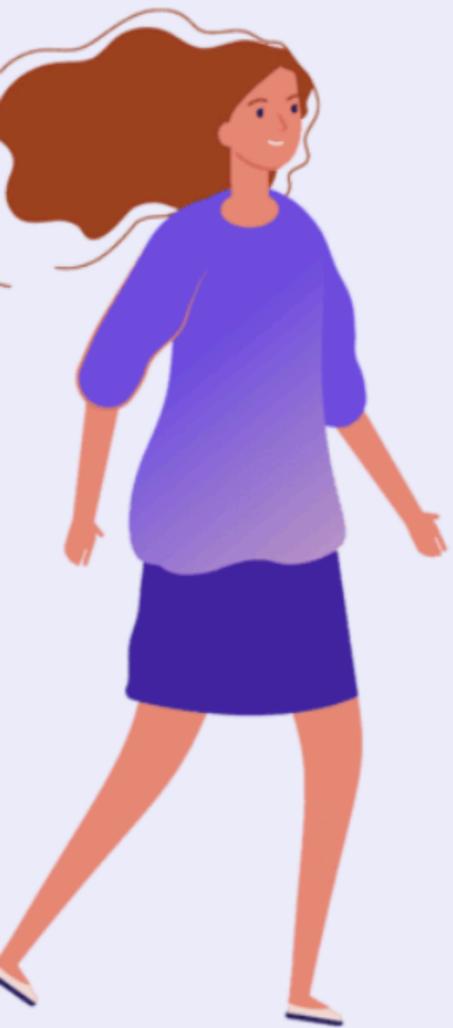
Vos Ateliers compétences groupe

- 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

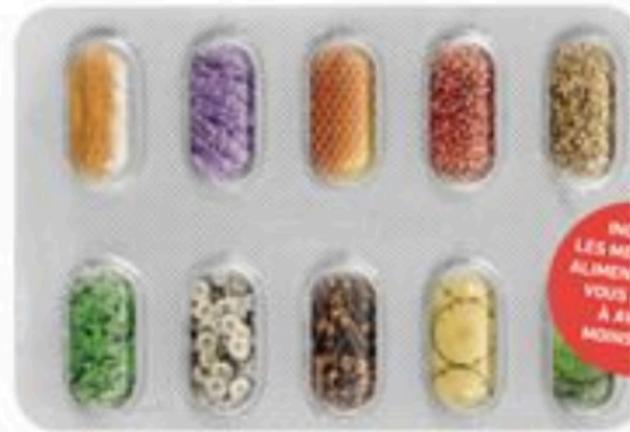


Fabrice Boutain

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



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 A à Z, 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



- 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-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 révisée
- Les 75 huiles essentielles les plus utilisées
- 1100 formules personnalisées

LE D

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 • Le Briefing

13H00 • Compétences & Outils

13H40 • Le Débrief en 3 minutes

CAS PRATIQUE

MONSIEUR RENTRÉE

Mr Rentrée, 35 ans, vit des tensions récurrentes avec sa femme depuis plusieurs mois. Il se sent incompris et doute de la stabilité de leur relation.

Il éprouve des difficultés à s'endormir le soir.

Il a tendance à se réveiller fatigué le matin.

En plus des troubles du sommeil, il ressent des douleurs dans la région lombaire.

Il vient vous voir pour **améliorer son sommeil** et sa **qualité de vie**.



SONDAGE N°1



SONDAGE 1

QUELLES PLANTES SONT RECONNUES POUR SOULAGER LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES, COMME CELLES RESSENTIES PAR M. RENTRÉE AU NIVEAU LOMBAIRE ?

A

Harpagophytum (Griffe du diable)

B

Reine des près

C

Camomille

D

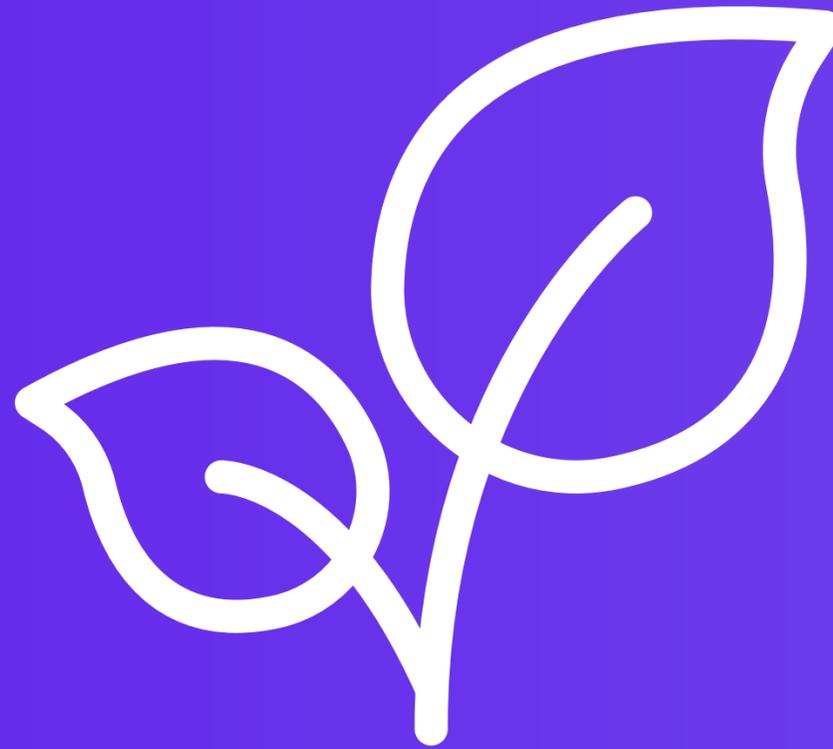
Curcuma

E

Jasmin

SONDAGE N°1

SONDAGE 1
Réponses : A, B et D



Réponse C et E : ce sont des plantes plutôt apaisantes (utile pour le stress/anxiété)



SONDAGE N°2



SONDAGE 2

QUELLES PLANTES POUVONS-NOUS LUI
CONSEILLER POUR SON BIEN-ÊTRE
MENTAL ET EMOTIONNEL ?

A

Passiflore

B

Aubépine

C

Menthe (poivrée)

D

Eucalyptus (radié)

SONDAGE N°2

SONDAGE 2
Réponses : A et B



FAKE

Réponse C : Plante stimulante

Réponse D : Plante ayant son action sur les voies respiratoires

SONDAGE N°3



SONDAGE 3

**EST-CE QUE CES PLANTES, PASSIFLORE ET AUBÉPINE,
SERAIENT-ELLES AUSSI INTÉRESSANTES À
CONSEILLER POUR CES PROBLÈMES
D'ENDORMISSEMENT ?**

Réponse dans le chat

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

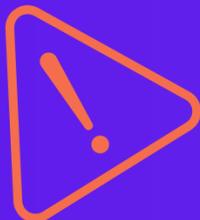
Comprimés

SONDAGE N°4

SONDAGE 1 Réponses : B, C, D



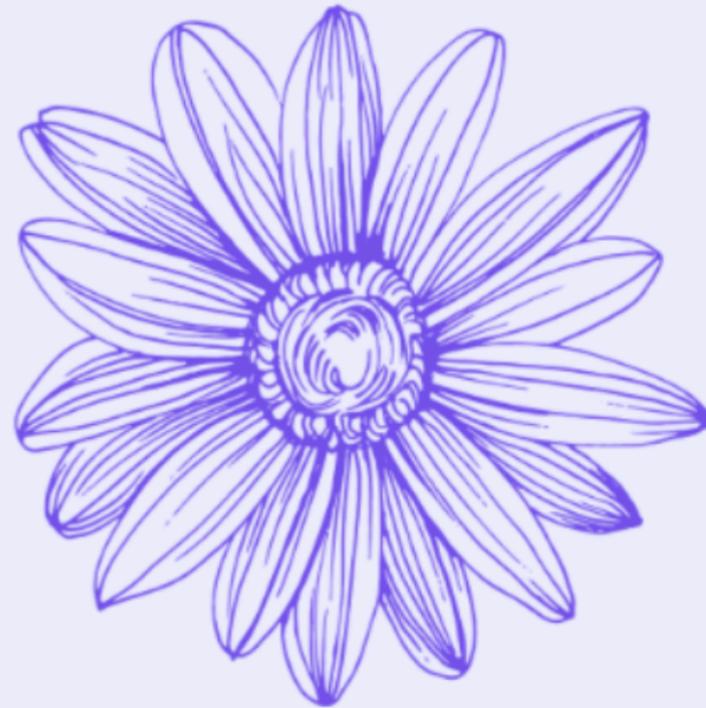
Réponse A : Les infusions sont des préparations aqueuses buvables et ne sont pas encapsulées sous forme de gélules, qui contiennent plutôt des poudres ou extraits secs.



Différentes utilisations de plantes



Infusion



Macération



Décoction

SONDAGE N°5



SONDAGE 5

**COMMENT UTILISER LES HUILES
ESSENTIELLES ?**

A

Application pure sur la peau

B

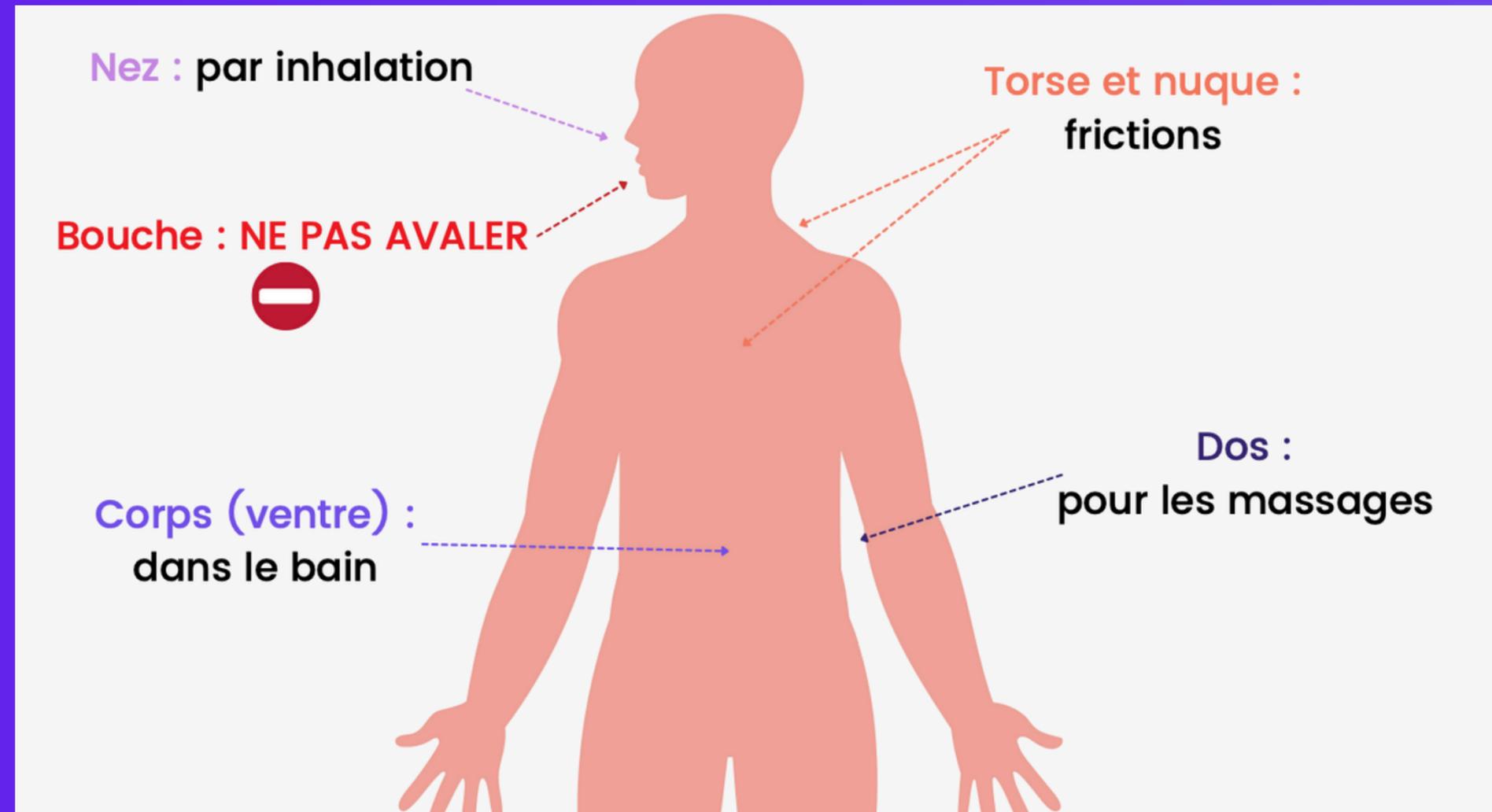
Diffusion dans l'air

C

Inhalation

SONDAGE N°5

SONDAGE 5 Réponses : B et C



Réponse A : Pas en application pure.

Peut provoquer des irritations ou des réactions allergiques ; elles doivent être diluées dans une huile végétale

FAKE

DÉCRYPTER LES HUILES ESSENTIELLES

Nom de la plante

Nom botanique

Chemotype

N° de lot / DLUO

Coordonnées
du Fabricant



CT et/ou les principaux
composants biochimiques

Allergènes

Partie utilisée

Origine

Logo Bio alimentaire

Contenance

100 % pure et naturelle

SONDAGE N°6



SONDAGE 6

**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°6

SONDAGE 6
Réponses : A, B et D



Réponse C : la gaulthérie couchée est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs.
> action sur les inflammations et tensions musculaires.

FAKE

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**