

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

## Atelier #3

# Les étapes de l'accompagnement

Focus sur des conseils en phytothérapie et micronutrition

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe de passionnés  
vous accompagne tout  
au long de votre formation



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe  
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

Un accompagnement  
300% humain



# Accompagnement en Phytothérapie et Micronutrition

# Vos Rendez-vous & Outils

## Vos Ateliers de groupe

**MARDI** - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite 5F**  
Bloc 4 - Phyto et Micronut  
Questions/réponses des élèves

**MARDI** - 12h45/13H45

- **Atelier 5 facteurs du vivant**  
Bloc 4 - Phyto et Micronut

**MERCREDI** - 18h30/19H15

- **Le Réseau des élèves**  
avec les Mentors 5.3

**VENREDI** - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**  
Les réussites de nos étoiles 5.3

## Vos Ateliers individuels

- 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
  - L'album  
["Mes fleurs de Bach"](#)

# Album en cadeau



# Delta-book

## Formation CONSEILLER EN PHYTOTHÉRAPIE ET NATUROPATHIE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION  
SPORT & SANTÉ

## Sommaire

### Module 1 - Comprendre les grands principes de la naturopathie

- 7 La naturopathie, de quoi parlons-nous ?  
Les 10 techniques de la naturopathie  
Les organes énonciateurs  
Le terrain en naturopathie  
Les 7 principes d'Hippocrate  
Les critères d'analyse d'un aliment  
Les différents modes d'alimentation  
Les apports nutritionnels d'un repas santé  
Le marché des compléments alimentaires  
Les 5 types d'actifs des compléments alimentaires  
5 repères pour choisir un complément alimentaire  
Choisir les compléments en fonction du terrain  
Une complémentation adaptée aux terrains spécifiques

### Module 2 - Placer les 4 éléments au cœur du bien-être

- 22 L'appareil respiratoire  
Les bienfaits de la respiration consciente  
La delta-respiration  
Le rôle de l'eau  
L'eau comme so  
Douche froide  
Les critères à co  
Le chaud et le fr  
Les vertus du m  
Les bienfaits de

### Module 3 - Maitriser

- 34 Les tisanes : mo  
Les plantes qui t  
Les huiles essen  
Bien lire les étiqu  
Inhalation, diffu

## LE BILAN DE VITALITÉ

Le bilan de vitalité permet de cerner le "terrain" d'une personne en l'observant dans toutes ses dimensions, afin de lui délivrer des conseils adaptés. Il ne faut pas le confondre avec un bilan de santé, qui implique une présence médicale et la réalisation d'analyses biologiques.

- PHASE D'OBSERVATION**  
L'humeur ou l'émotion dominante chez quelqu'un est un premier niveau d'indication. Il faut essayer de percevoir ce qui est en trop, en trop peu ou bizarre (atypique).
- MANIFESTATIONS PHYSIQUES**  
La constitution physique de la personne, sa manière de bouger, la voix, le débit de la parole, le timbre de la voix...
- APPARENCE PHYSIQUE**  
Qualité de la peau, des ongles et des cheveux, la forme du lobe des oreilles.
- QUALITÉ D'ÉCOUTE**  
Une fois en confiance, la personne livre plus facilement des informations sur son problème.
- ENQUÊTE DE NEUROSCIENCES**  
Basée sur les 5 facteurs du vivant, elle fournit des infos complémentaires sur la personne : sa manière de manger, de respirer, de se détacher, de penser et de ressentir des émotions.

Chaque élément du bilan de vitalité est un indice, et non une vérité absolue. C'est en les recroisant que l'on cerne vraiment le terrain d'une personne.

## LES 10 TECHNIQUES DE LA NATUROPATHIE

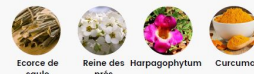
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



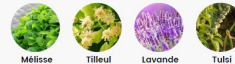
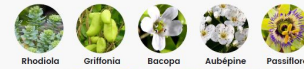
## LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

Ces plantes essentielles ont le pouvoir de rééquilibrer 90 % des terrains. Elles vont apaiser l'organisme et amener l'individu qui les utilise vers un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel... Ce qu'on appelle la Plaine-santé.

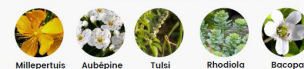
### DOULEURS



### STRESS



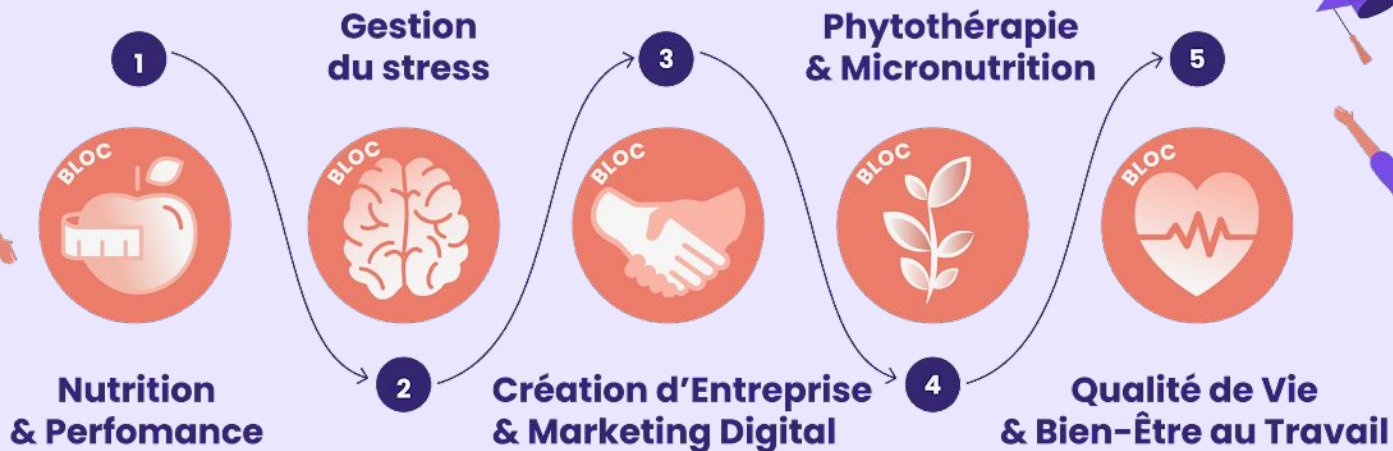
### DÉPRIME / BAISSE DE MORAL



[Le télécharger](#)



# LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

# Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 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 UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24  
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



# **Les compétences du Parcours Phytothérapie et Naturopathie (Bloc 4 du parcours Pleine Santé)**

## Les 5 compétences visées par le parcours Phyto (Bloc 4)



**#1** Acquérir les connaissances de base en naturopathie pour conseiller des réformes liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie



**#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention et d'optimisation de la santé pour savoir les transmettre et les expliquer**



**#3** Savoir interpréter un bilan de vitalité pour affiner la notion de Terrain-biologique



**#4** Mettre en place un programme personnalisé pour augmenter le bien-être d'un individu



**#5** Acquérir les techniques et la pédagogie pour accompagner un client avec des conseils individualisés et adaptés à son profil.

# Les cours abordés dans les Modules 3, 4 et 5



## Module 4 - Accueillir en pleine présence

DR YANN ROUGIER, ...

Dans les modules 4 et 5 de cette formation, votre formateur Dr Yann aider à transmettre les outils-de-santé de la naturopathie. De cette fa

👍 816 🧡 464 ! 9 😊 8 💬 22

🚩 9 / 17 🕒 89 %



## Cours 4.2 - Les 5 facteurs du vivant et le bilan de vitalité

DR YANN ROUGIER, ...

Ce second cours du module 4 est essentiel pour votre future pratique vous accompagner au quotidien dans votre mission de conseiller en p

👍 1065 🧡 437 ! 2 😊 3 💬 24

🚩 9 / 17 🕒 89 %



## Cours 4.3 - Accueillir et conseiller

DR YANN ROUGIER, ...

Ce cours numéro 3 est une mine d'or pour vous mettre en situation d naturopathie. Il s'intéresse, d'un point de vue fonctionnel et pratique,

👍 847 🧡 369 💬 15

🚩 8 / 17 🕒 81 %

12h45 – 13h00

**Briefing**

13h00 – 13h40

**Compétences & Outils**

→ Accueillir

→ Écouter

→ Transmettre

13h40 – 13h45

**Débrief en 3 min**

# L'équipe



**Dr Yann Rougier**

Créateur des formations 5.3  
Médecin spécialiste  
Passionné de neurosciences  
Accompagnement de  
nombreux athlètes



**Marie Borrel**

Journaliste  
Conférencière  
Autrice de plusieurs livres



**Fabrice Boutain**

Fondateur de l'Ecole 5.3  
Entrepreneur  
Ancien athlète  
Passionné de nutrition, sport  
et santé

**Dr Yann Rougier**  
et Marie Borrel

## LE GUIDE DES antidouleurs NATURELS

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

**LE DUC  
L'ÉDITIONS**

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  
L'ÉDITIONS**

Dr **YANN ROUGIER**  
**MARIE BORREL**

## STRESS, INFLAMMATION, TROUBLES DIGESTIFS, IMMUNITÉ... ET SI C'ÉTAIT LE NERF VAGUE ?

Menus  
livrés de courses,  
recettes  
thérapeutiques

MARIE BORREL  
Professeure de Dr **YANN ROUGIER**

# MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE

**INCLUS**  
4 programmes  
d'une journée pour  
repandre votre santé  
en main

- Alimentation, relaxation, gestion des émotions, respiration... les gestes quotidiens pour combattre cette maladie complexe.
- Réflexologie, acupuncture, massages... toutes les techniques pour soulager les douleurs les plus aiguës et atténuer la fatigue.
- Le livre de référence le plus à jour, avec les dernières découvertes scientifiques sur la maladie.

**LE DUC  
L'ÉDITIONS**

## 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 sol, et de diriger une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, que l'on appelle le non sol.

### 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 la 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, protégées) ce qui va nous permettre de développer divers propriétés propres à chaque individu.



# Les experts



**Amanda  
Boccardo**

Responsable Bloc 4  
Naturopathe  
Mentor 5.3



**Solane Marmin  
Buriez**

Responsable Bloc 2  
Diététicienne  
Mentor 5.3



**Laurence  
Alborno**

Naturopathe  
Mentor 5.3



**Stephanie  
Lebault**

Naturopathe  
Mentor 5.3

Bloc 4 Naturopathie et Phytothérapie

## Atelier #3

# Les étapes de l'accompagnement

Focus sur des conseils en phytothérapie et micronutrition

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw

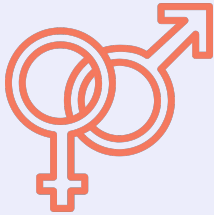


# Cas pratique fictif

## Joelle 35 ans



# Quelles informations



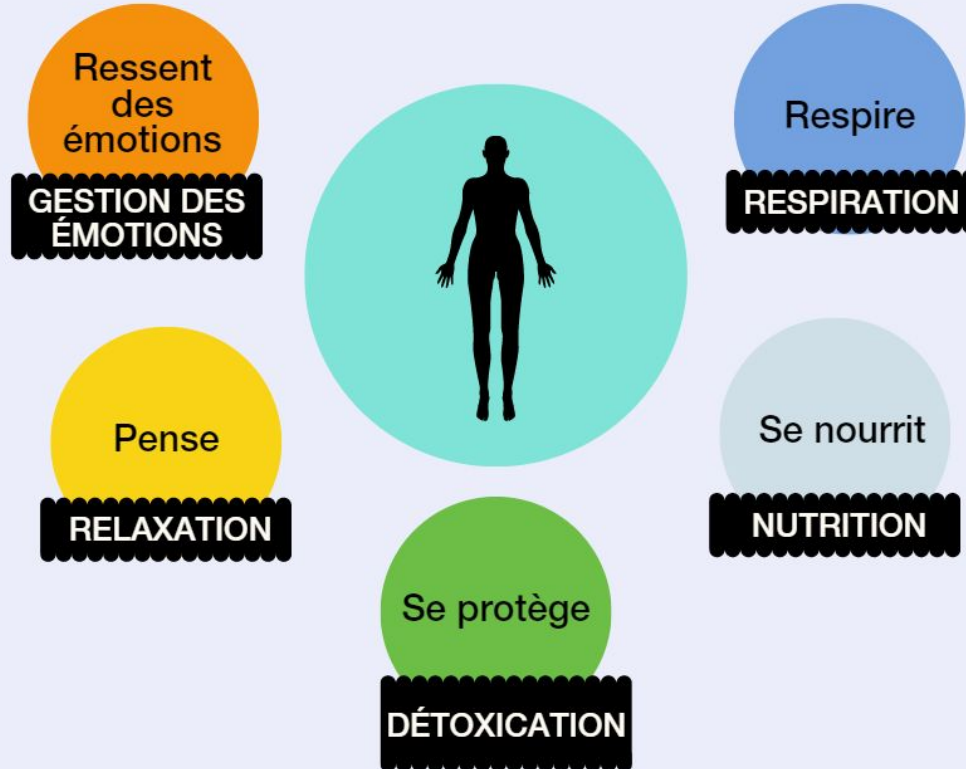
Femme qui aime le sport  
2/3 x par semaine va faire du  
cardio et de la musculation



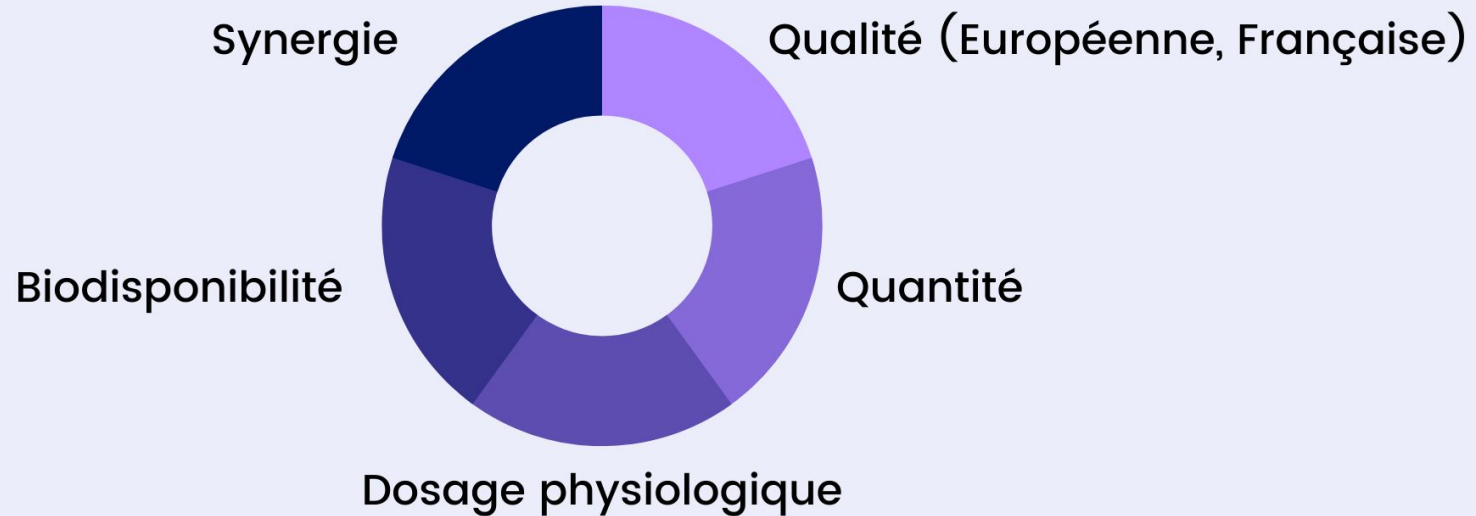
Ressent  
fréquemment des  
douleurs articulaires  
et musculaires

# La méthode des 5 Facteurs du vivant

Tout ce qui est vivant et humain...



# Comment choisir les compléments alimentaires?



# Les différents compléments alimentaires

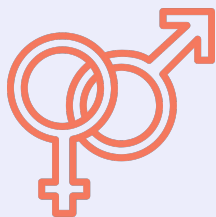


# Biodisponibilité

**“Nous ne sommes pas ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous assimilons.”**



## Cas de Joelle



Femme qui aime le sport  
2/3 x par semaine va faire du  
cardio et de la musculation



Ressent  
fréquemment des  
douleurs articulaires  
et musculaires

## QUIZZ : que pouvez-nous conseiller à Joëlle pour ses douleurs ?

Du curcuma

Du magnésium

Du charbon actif

De poser un cataplasme d'argile sur les endroits inconfortables

De l'harpagophytum

De se recouvrir d'huile essentielle de menthe poivrée pure sur ses douleurs pour un côté rafraichissant

## QUIZZ : que pouvez-nous conseiller à Joëlle pour ses douleurs ?



Du curcuma



Du magnésium



Du charbon actif



De poser un cataplasme d'argile sur les endroits inconfortables



De l'harpagophytum



De se recouvrir d'huile essentielle de menthe poivrée pure sur ses douleurs pour un côté rafraichissant

**QUIZZ : Avec quoi pourrions-nous associer le curcuma ?**

# Curcuma + Poivre noir

**QUIZZ : Quelle argile pour quel usage ?**

## ARGILE BLANCHE



### Plutôt par voie interne

- ▶ lutte contre les ballonnements et l'inconfort digestif
- ▶ élimine les toxines
- ▶ soulage les maux de ventre
- ▶ calme les brûlures d'estomac

## ARGILE VERTE



### Plutôt par voie externe

- ▶ soulage les articulations douloureuses
- ▶ détoxifie et régénère la peau
- ▶ apaise les maux de tête
- ▶ favorise le travail du foie



## À BOIRE

- Une cuillerée à café d'argile blanche fine dans un verre d'eau,
- On mélange et on laisse reposer toute la nuit.
- Le lendemain, on boit l'eau qui surnage (eau d'argile)
- **Attention aux excès pour les intestins paresseux !**



## EN CATAPLASME

- Un demi-bol d'argile verte en poudre, avec un peu de liquide (eau chaude ou froide, infusions...).
- On mélange (avec une cuillère en bois) pour obtenir une pâte ni trop épaisse ni trop liquide.
- On étale, on couvre d'un linge et on laisse agir 20 minutes, avant de rincer à l'eau tiède.



**QUIZZ : Avec quoi pourrions nous *associer* le magnésium ?  
Et sous quelles formes ?**

**Magnésium bisglycinate ou citrate associé à de la *taurine*  
et/ou *vitamine B6***

**Joelle souhaiterait absolument un ou des conseil(s) en huile essentielle pour ses courbatures.**

***Avez-vous des idées pour elle ?***

**Ex : Eucalyptus citronné et/ou gaulthérie couchée**  
**+**  
**Huile végétale**  
**› en auto-massage**

# Rappel des précautions d'emplois et utilisations des huiles essentielles

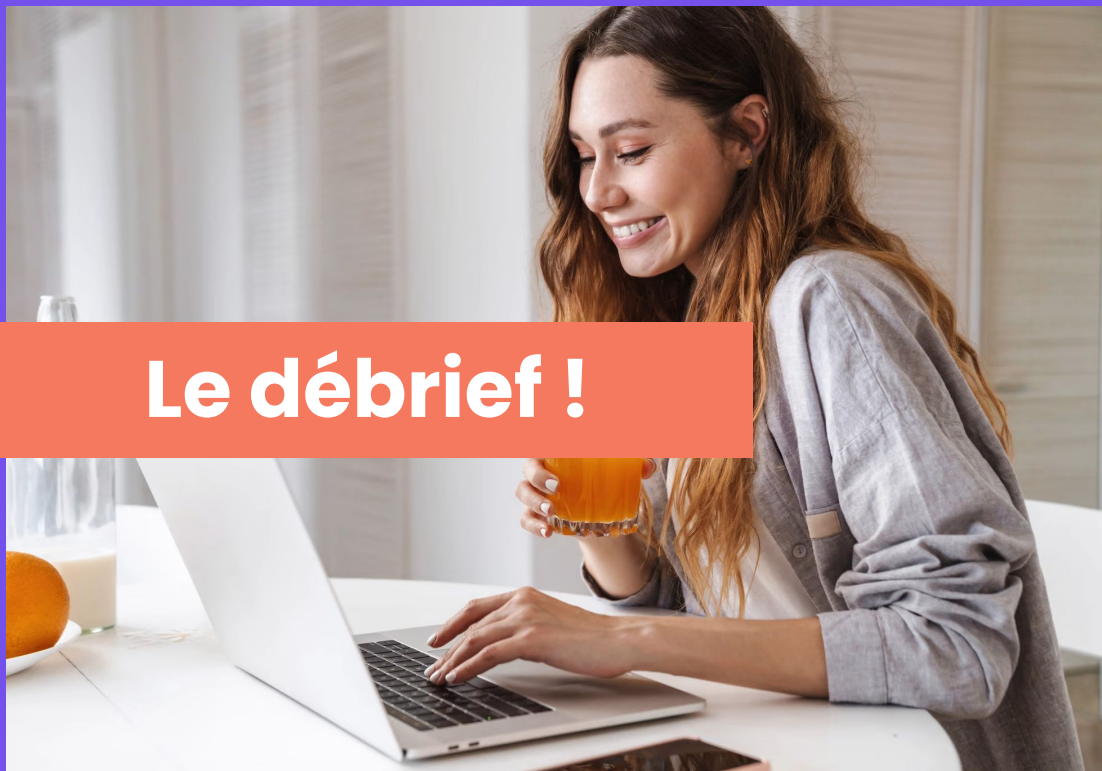
- Utilisation exclusive par voie externe
- Tester la tolérance
- Diluer dans de l'huile végétale
- Vérifier les contre-indications et précautions d'emploi de chaque huile essentielle conseillée



A vertical purple bar is located to the left of the text.

# Conseiller Et accompagner





**Le débrief !**

## Pour résumer :

**1** Toujours veiller aux contre-indications, précautions d'emploi et interactions médicamenteuses lors de conseils en remèdes naturels

**2** L'enquête des 5 facteurs du vivant pour accompagner de façon individualisé

**3** Le métier de conseiller pleine santé et l'accompagnement individualisé