

Bloc 4 Phytothérapie et Naturopathie

## **Atelier #1** **Acquérir les connaissances de base** **en naturopathie**

pour conseiller des réformes liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

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



#OneTeamOneDream

50% de notre équipe  
sont des entrepreneurs

#Expérience Unique

Un accompagnement  
300% humain



# Accompagnement en Phytothérapie et Naturopathie

# 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 - Maitr

- 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.

- 1** **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).
- 2** **MANIFESTATIONS PHYSIQUES**  
La constitution physique de la personne, sa manière de bouger, la voix, le débit de la parole, le timbre de la voix...
- 3** **APPARENCE PHYSIQUE**  
Qualité de la peau, des ongles et des cheveux, la forme du lobe des oreilles.
- 4** **QUALITÉ D'ÉCOUTE**  
Une fois en confiance, la personne livre plus facilement des informations sur son problème.
- 5** **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

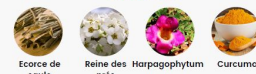
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



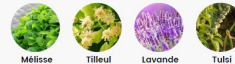
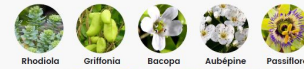
## LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

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.

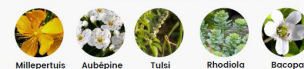
### DOULEURS



### STRESS



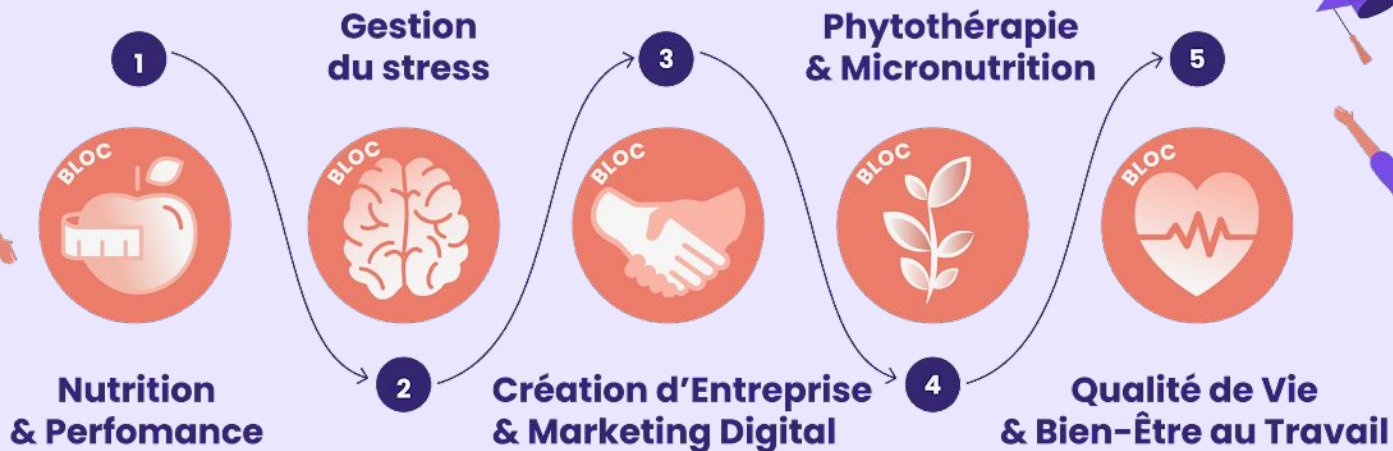
### DÉPRIME / BAISSÉ DE MORAL



[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 le Module 1 (Bloc 4)



## 1.1 - Découvrir et comprendre les grands princip...

DR YANN ROUGIER, ...

Dans ce premier module consacré aux « Grands principes de la naturopathie », nous allons découvrir le monde fascinant ...

👍 430 🗨️ 216 ! 2 😬 3 💬 9



## 1.2 - L'alimentation, le premier des outils santé

DR YANN ROUGIER, ...

Parce que l'alimentation est le premier des outils de la Pleine-santé, ce cours a l'ambition de répondre de façon pratique à...

👍 355 🗨️ 144 ! 9 😬 10 💬 10



## 1.3 - Savoir utiliser les compléments alimentaires

DR YANN ROUGIER, ...

Ce dernier cours du module 1 est consacré à la micronutrition. Vous allez découvrir les 5 familles d'élément...

👍 304 🗨️ 196 ! 12 😬 12 💬 23

12h45 – 13h00

## **Briefing**

13h00 – 13h40

## **Acquérir les connaissances de base en naturopathie**

- Principe de la Naturopathie
- Les 10 techniques
- Comment les utiliser ?

13h40 – 13h45

## **Débrief en 3 mots**

# L'équipe



**Dr Yann Rougier**

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



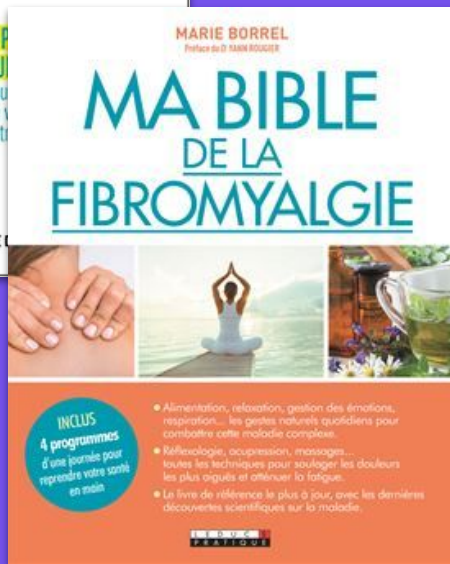
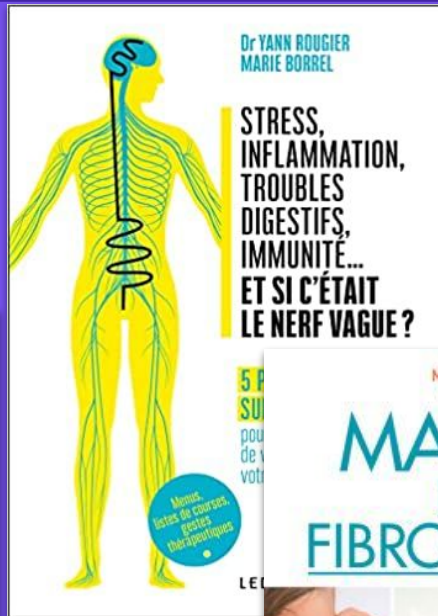
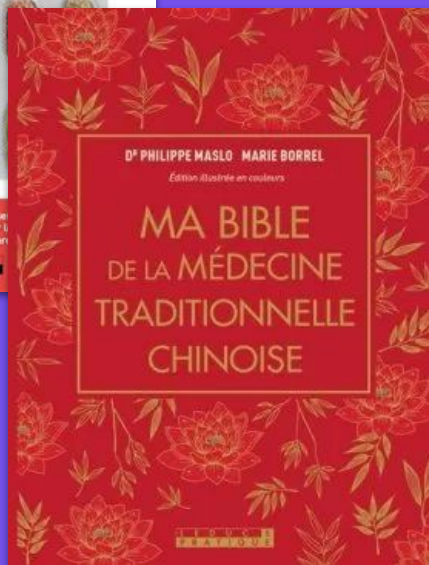
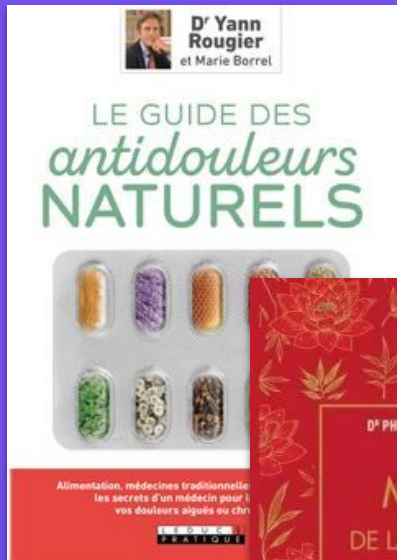
**Marie Borrel**

Journaliste  
Conférencière  
Autrice de plusieurs livres



**Fabrice Boutain**

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



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 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 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, 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 Phytothérapie et Naturopathie

## **Atelier #1** **Acquérir les connaissances de base** **en naturopathie**

pour conseiller des réformes liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



# Les principales techniques



# Les soins naturels et la phytothérapie



Quels objectifs ?



Maux et douleurs



Fatigues durables non  
pathologiques et l'excès de stress



Problèmes chroniques

# Les 7 principes d'Hippocrate

## *PRIMUM NON NOCERE*

D'abord, ne pas nuire

## *VIS MEDICATRIX NATURAE*

Suivre la nature qui guérit

## *TOLLE CAUSAM*

Identifier et traiter la cause

## *HOME TOTUS, TOLLE TOTUM*

Considérer l'homme dans sa globalité

## *DEINDE PURGARE*

Ensuite, détoxifier




## *DOCERE*

Enseigner




## *PREVENTARE*

Prévenir

# Les différents terrains en naturopathie

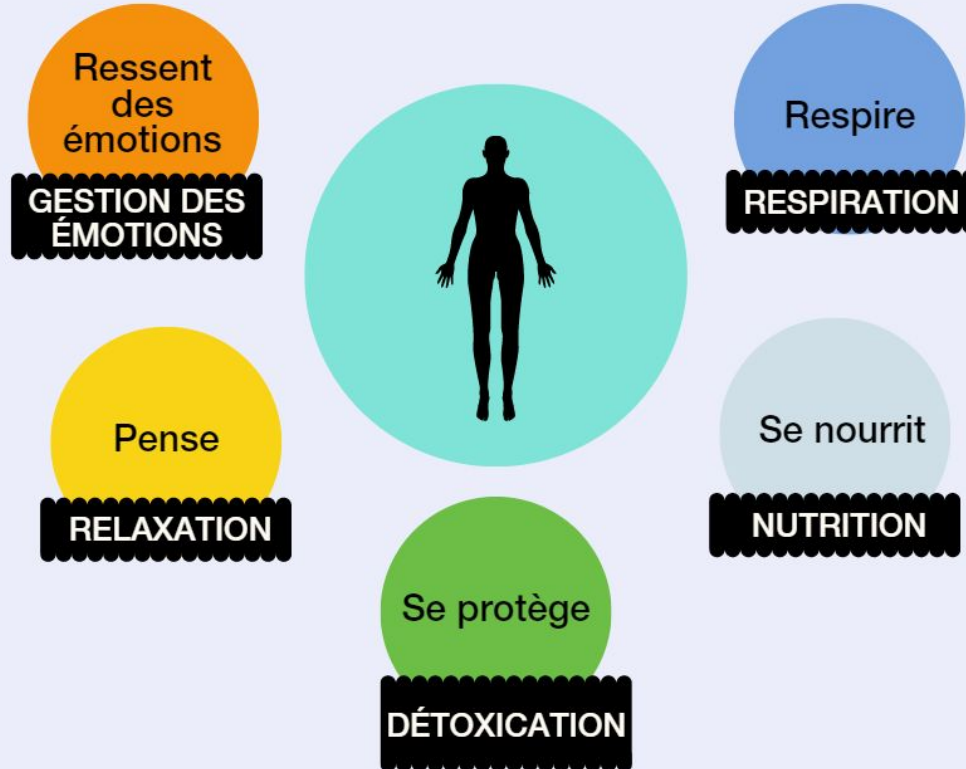
	<b>SUB-ACIDE</b>	<b>MICRO- INFLAMMATOIRE</b>	<b>SUB-CARENÉ</b>
<b>Problématique</b>	 <p>Terrain acide et stressé de type inflammatoire</p>	 <p>Maladies chroniques</p>	 <p>Carences nutritionnelles et fatigue</p>

# L'alimentation : correction du terrain

	<b>SUB-ACIDE</b> 	<b>MICRO-INFLAMMATOIRE</b> 	<b>SUB-CARENÉ</b> 
<b>Problématique</b>	Terrain acide et stressé de type inflammatoire	Maladies chroniques	Carences nutritionnelles et fatigue
<b>Action à mettre en place</b>	ALIMENTATION + BASIFIANTS	CORRECTION DES LIPIDES + SUCRE ET IG + SEL	FIBRES + OMEGA 3 + VITAMINES B + PROBIOTIQUES

# La méthode des 5 Facteurs du vivant

Tout ce qui est vivant et humain...





# Votre activité de conseiller

**ACCUEILLIR EN  
PLEINE-PRÉSENCE**

**ASSURER UNE  
QUALITÉ D'ÉCOUTE**

**DÉLÉGUER ET  
RÉFÉRER**

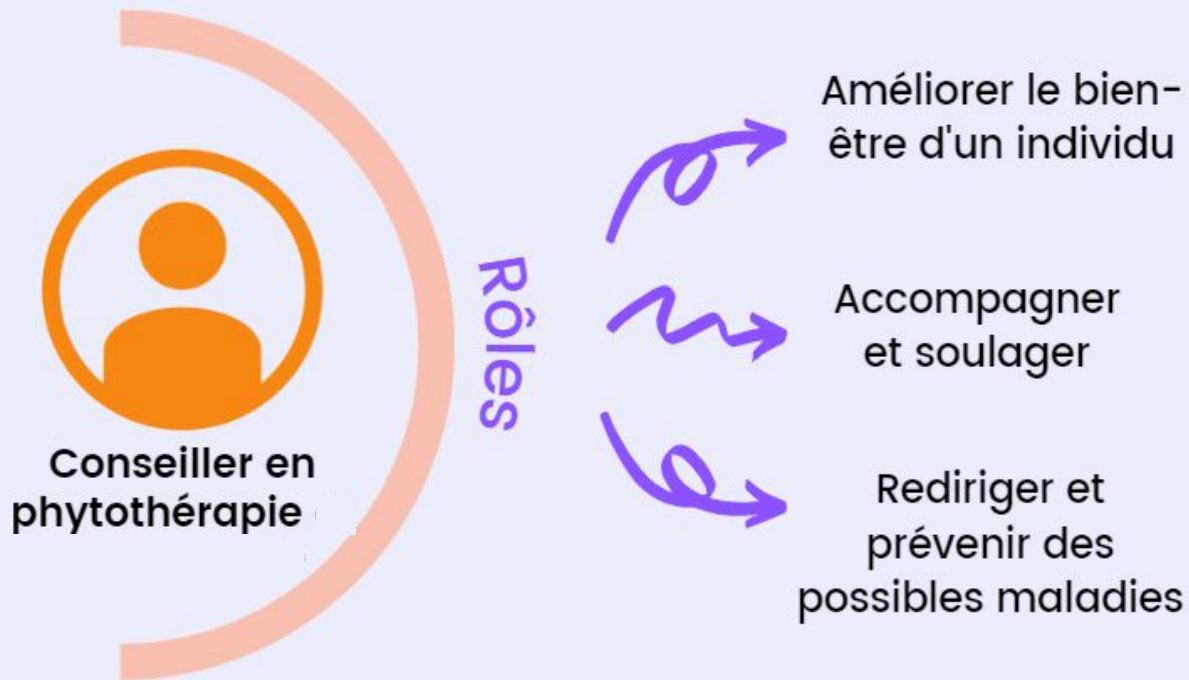
**DÉCRYPTER LE BILAN  
DE VITALITÉ**

**MENER UNE ENQUÊTE  
DE NEUROSCIENCES**

**EFFECTUER UN TEST  
DE PERSONNALITÉ**

**TROUVER DES  
SOLUTIONS ADAPTÉES**

# Les rôles du conseiller



## Pour résumer :

**1** La naturopathie c'est améliorer la santé des individus

**2** Ils existent plusieurs techniques pour conseiller et améliorer l'hygiène de vie

**3** La phytothérapie et les compléments alimentaires sont indispensables dans la prise en charge

# Le débrief !

