

Bloc 4 Phytothérapie et Naturopathie

Atelier #4

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

Les compléments alimentaires

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe d'entrepreneurs
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"](#)

Delta-book

Formation CONSEILLER EN PHYTHOTHÉRAPIE 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

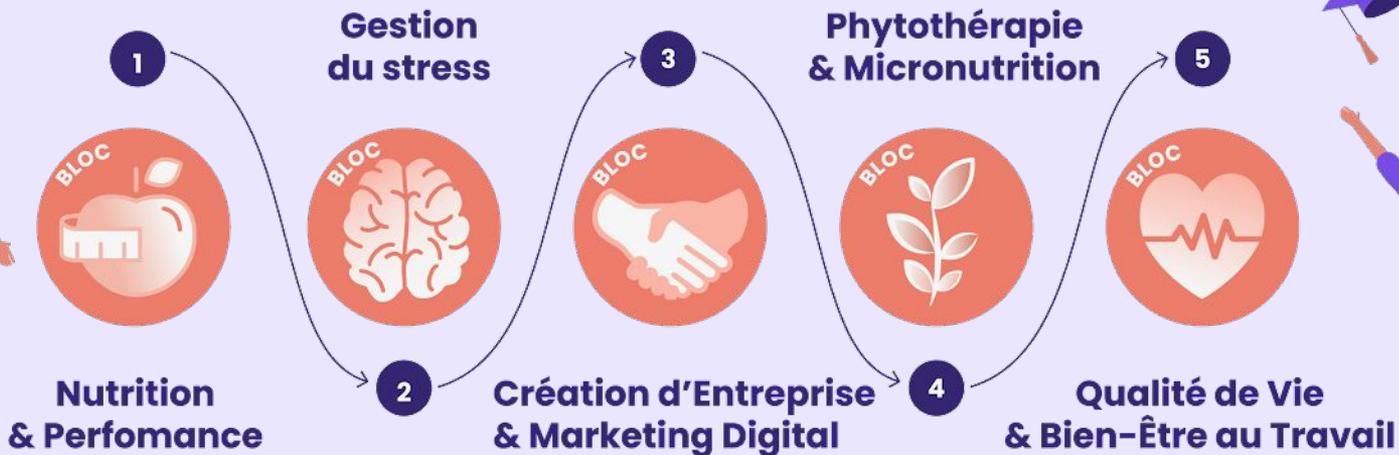


DÉPRIME / BAISSE DE MORAL



[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.

12h45 – 13h00 **Briefing**

13h00 – 13h45 **Compétences & Outils**

13h45 – 13h48 **Débrief en 3 min**

L'équipe



Dr Yann Rougier

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



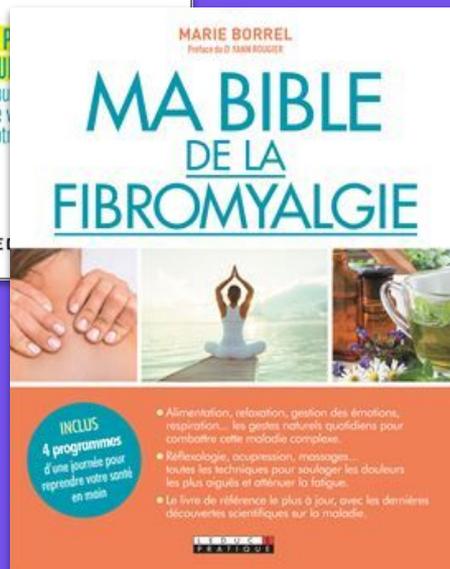
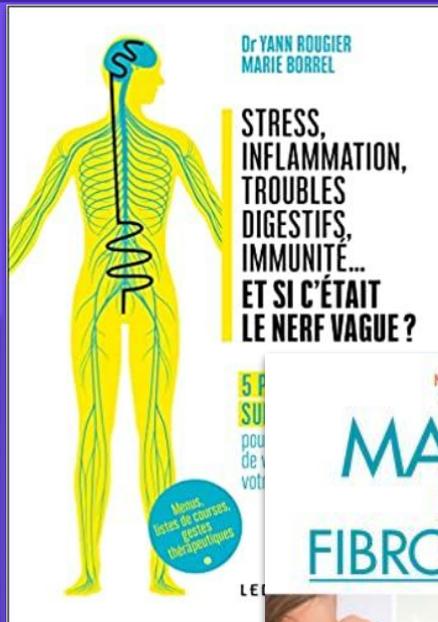
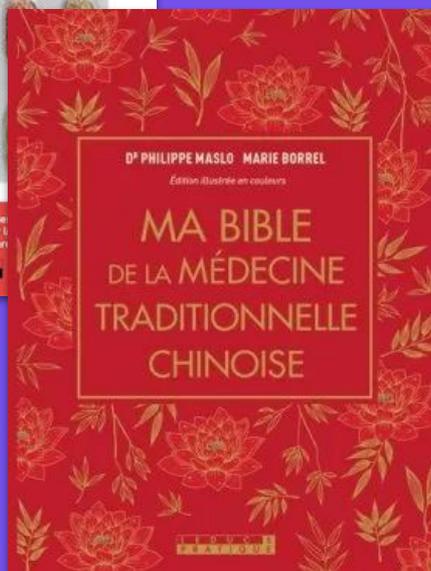
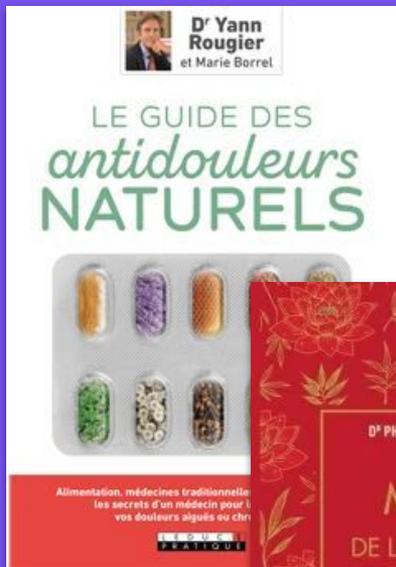
Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



Fabrice Boutain

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



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

Les compléments alimentaires

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



A person's hand is shown holding a bunch of lavender flowers. The background is a vast field of lavender under a soft, hazy sky. The entire image has a warm, orange-pink color cast. A white rectangular box is centered over the middle of the image, containing the text.

**Pourquoi les compléments
alimentaires sont-ils indispensables ?**

A person's hand is shown holding a bunch of lavender flowers. The background is a soft-focus field of lavender under a warm, orange-toned sky. The text is overlaid on a white rectangular box in the center.

**Une pomme par jour éloigne le
Dr pour toujours ? Ah bon ?**



**Qui est prêt pour un QUIZZ sur
les compléments alimentaires ?**



Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? (facile)

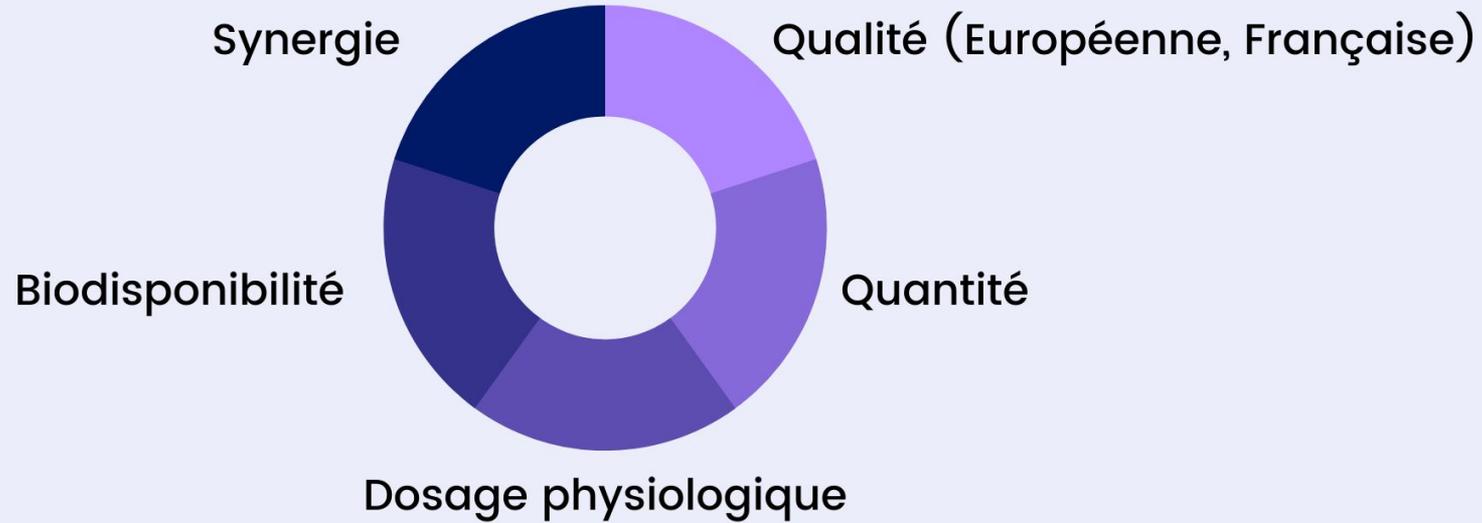
- a) Un médicament pour être en bonne santé
- b) Un comprimé magique pour manger sans grossir
- c) Un produit qui complète l'alimentation pour répondre aux besoins nutritionnels



Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? (facile)

c) Un produit qui complète l'alimentation pour répondre aux besoins nutritionnels

Comment choisir un complément alimentaire ?





Quel est l'ingrédient principal des compléments alimentaires ?



- a) La poudre de plantes
- b) Les cactus du Mexique
- c) Les nutriments



Quel est l'ingrédient principal des compléments alimentaires ?



c) Les nutriments

Les différents compléments alimentaires





Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?

- a) Pour avoir des muscles d'acier
- b) Pour éviter de manger des légumes
- c) Pour avoir une pleine santé



Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?

c) Pour avoir une pleine santé



Quel est le meilleur moment pour prendre des compléments alimentaires ?

- a) Pendant un repas équilibré
- b) Après un bon repas, devant la télévision
- c) Pendant une séance de méditation



Quel est le meilleur moment pour prendre des compléments alimentaires ?

a) Pendant un repas équilibré



Qui est-ce ?



**Je suis riche en nutriments, notamment
présents dans les fruits. Je suis le plus
connu des compléments alimentaires. Je
suis essentiel en changement de saison.
Nécessaire pour les sportifs et trop
souvent oublié par eux !
Qui suis-je ?**



**Je suis de plus en plus célèbre, c'est mon
heure de gloire !
Certains me préfèrent au frais, d'autres
au chaud. Je suis le copain du système
immunitaire. Je suis plus vivant que tous
mes confrères.
Qui suis-je ?**



**Je suis le meilleur ami des entrepreneurs
qui vivent à 100 à l'heure.**

**Je vous en mets plein les yeux lorsque je
suis en carence. Sans moi, vous aurez mal
partout ! On me retrouve dans les épinards,
les choux et même les bananes !**

**Le système nerveux est mon équilibre, qui
suis-je ?**

A person's hand is shown holding a bunch of lavender flowers. The background is a soft-focus field of lavender under a warm, orange-toned sky. The overall image has a warm, golden-hour aesthetic.

Alors ? Vous avez trouvé ?

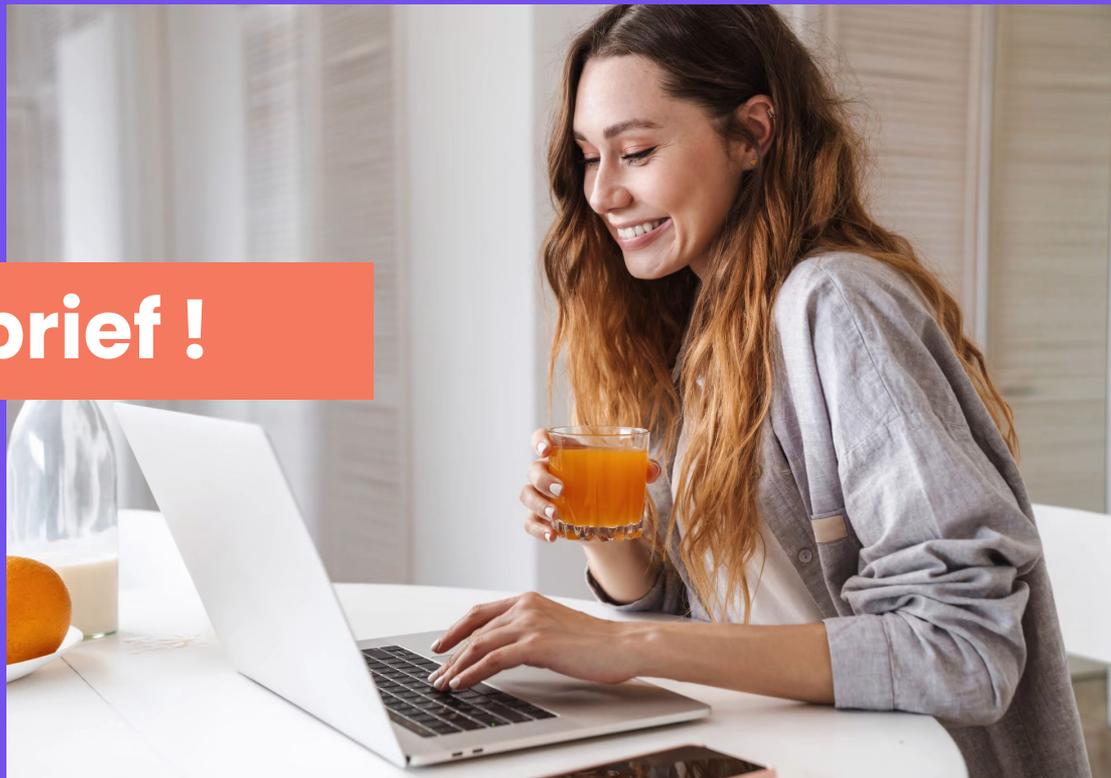
**C'était : Les vitamines, les probiotiques
et le magnésium !**

Bravo !!



**Vous êtes l'inspecteur des compléments alimentaires !
Pour découvrir quel déficit est le coupable :
5 questions 🔍**

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** L'importance de la complémentation au 21^e siècle.
- 2** Les différents types de compléments alimentaires.
- 3** Comment choisir un complément alimentaire.

Des questions ?

