

Bloc 4 Phytothérapie et Micronutrition

## Atelier #1

**Acquérir les connaissances de base  
en micronutrition 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

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

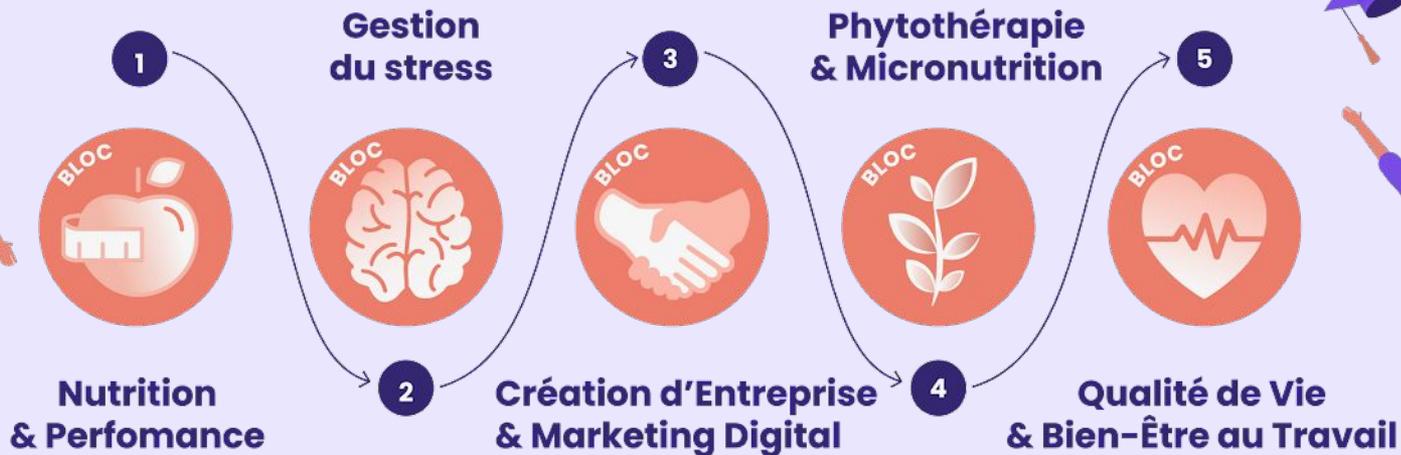


### DÉPRIME / BAISSÉ DE MORALÉ



[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 Micronutrition (Bloc 4 du parcours Pleine Santé)

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

-  **#1 Acquérir les connaissances de base en micronutrition 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 conseiller des compléments alimentaires selon les besoins et le mode de vie.
-  #4 Mettre en place un programme personnalisé incluant l'alimentation, la phytothérapie, les compléments alimentaires, la gestion du stress, la respiration, l'activité physique et la détox, 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 – 13h40 **Compétences & Outils**

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  
livres de courses,  
recettes  
thérapeutiques

MARIE BORREL  
Professeure de Dr **YANN ROUGIER**

# MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE

**INCLUS**  
4 programmes  
d'une journée pour  
reprenre 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 Phytothérapie et Micronutrition

## Atelier #1

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

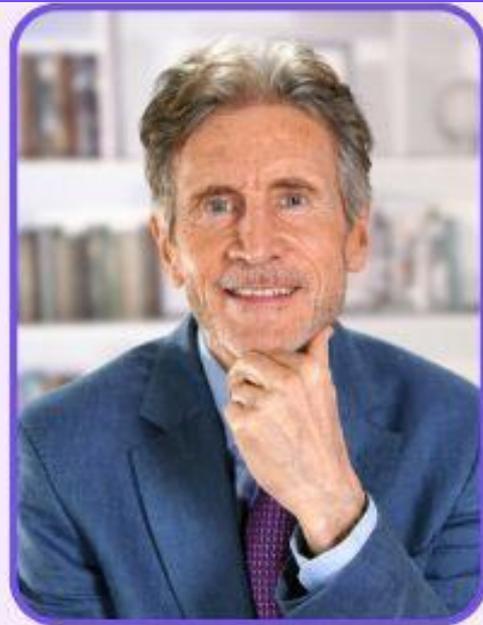
#TeamWaouw



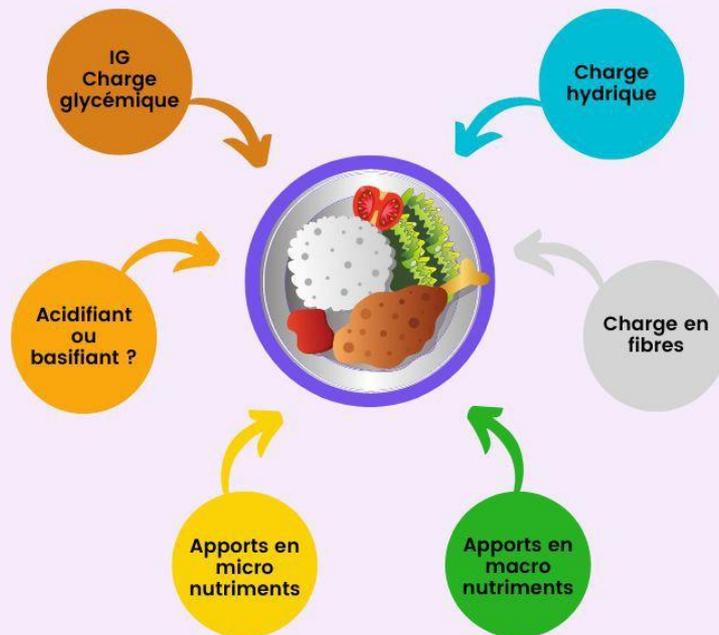


*Notre alimentation  
a plus changé  
en 50 ans  
qu'en 50 siècles.*

*Dr Yann Rougier*



# L'alimentation, le premier des outils-santé



## **Sondage : Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?**

**Un médicament naturel pour rester en bonne santé**

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

**Un produit naturel qui vise à remplacer les médicaments**

## Sondage : Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?



Un médicament naturel pour rester en bonne santé



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



Un produit naturel qui vise à remplacer les médicaments

**Sondage : *Pensez-vous que les compléments alimentaires sont, de nos jours, indispensables ?***

**Oui**

**Non**

**De temps en temps**

## **Sondage : *Pensez-vous que les compléments alimentaires sont, de nos jours, indispensables ?***



Oui



Non



De temps en temps

→ **Importance de cibler et d'adapter le(s) complément(s) alimentaire(s) au client.**

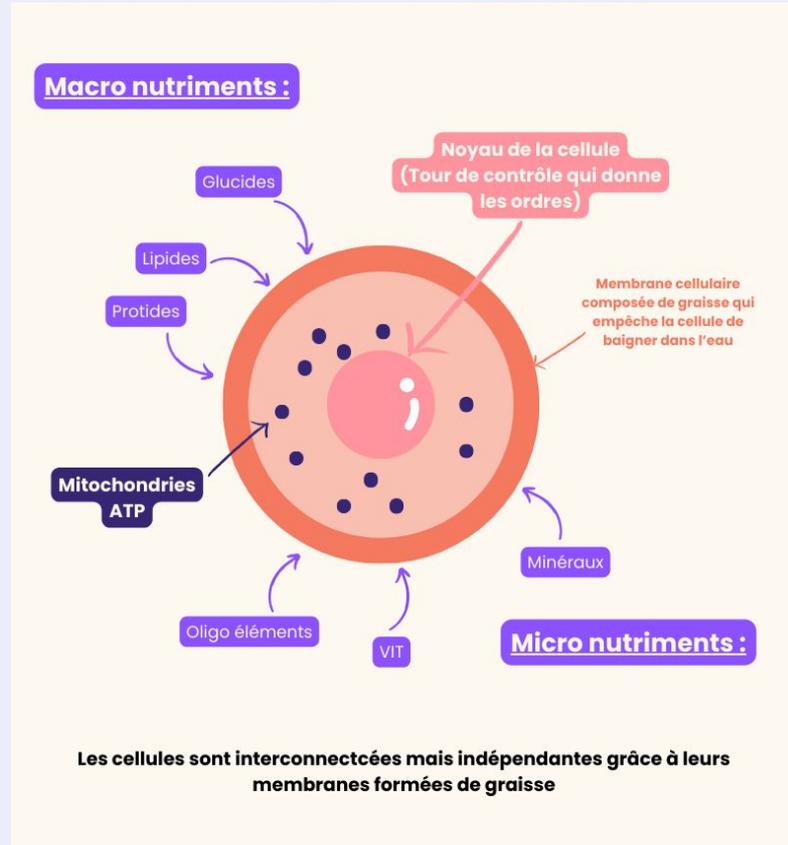
A hand holding a bunch of lavender flowers in a field. The background is a soft, warm-toned landscape of lavender fields under a hazy sky. The text is overlaid on a white rectangular box in the center.

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

# Assimilation

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

# C'est quoi l'assimilation ?



# Sondage : *La digestion commence où ?*

**Estomac**

**Nez**

**Yeux**

**Bouche**

## Sondage : *La digestion commence où ?*

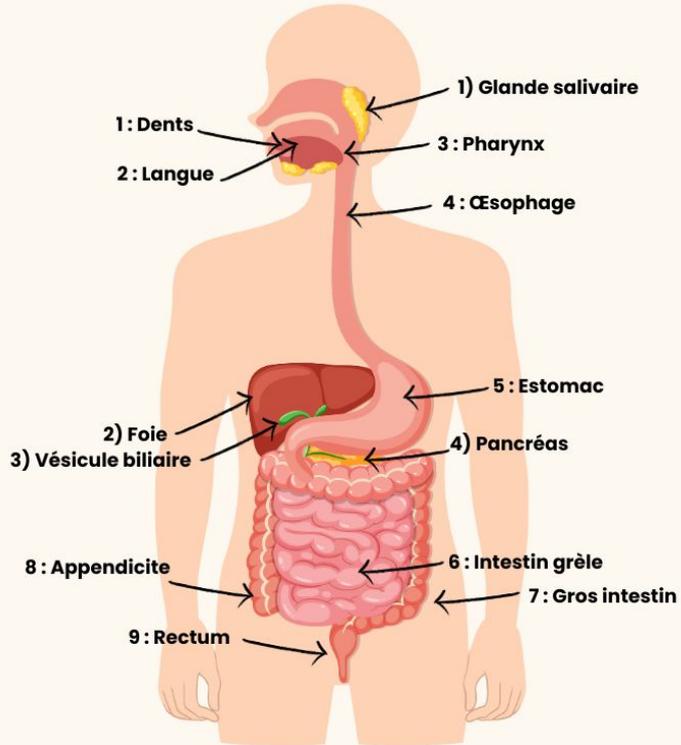
Estomac

Nez

Yeux

Bouche

# Les étapes de la digestion



**1- Les dents:** broyage des aliments, mastication.

**2- La langue:** permet de diriger les aliments pour la mastication.

**3- Le pharynx:** Les aliments passent dans le pharynx au moment de la déglutition. Il sert à propulser les aliments vers l'œsophage.

**4- L'oesophage:** Il achemine la nourriture vers l'estomac et sécrète du mucus.

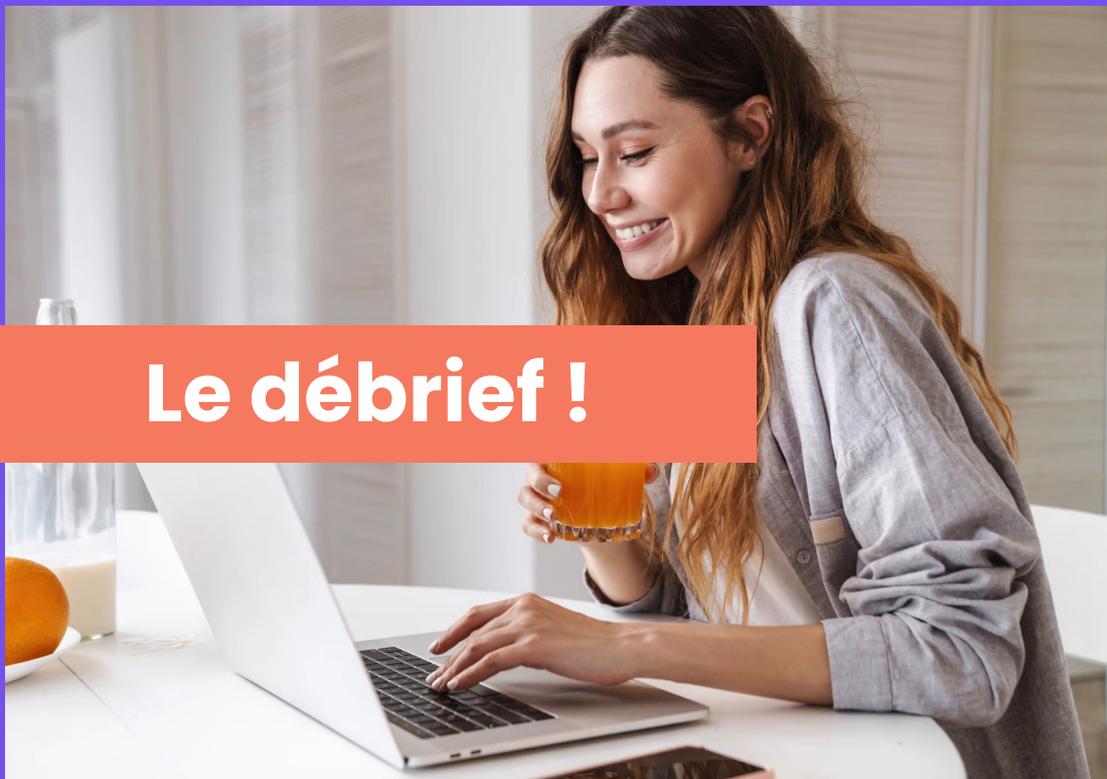
**5- L'estomac:** Réservoir où la nourriture va être retenue et malaxée.

**6- L'intestin grêle:** La muqueuse de l'intestin grêle contient des cellules absorbantes qui digèrent les aliments. ces cellules portent des microvillosités qui absorbent les nutriments.

**7- Le gros intestin:** Ses principales fonctions consistent à achever l'absorption, à produire certaines vitamines, à former les fèces et à les expulser du corps.

**8- L'appendice:** contient des follicules qui produisent des réactions immunitaires permettant de contrôler la croissance des bactéries qui entrent dans le gros intestin.

**9- Le rectum:** Expulsion des déchets déclenchée par des mouvements péristaltiques.



**Le débrief !**

## Pour résumer :

- 1** Notre alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles.
- 2** Les compléments alimentaires sont devenus indispensables.
- 3** Le métier de conseiller pleine santé et l'accompagnement individualisé.