

## C1 Semaine 2023 conseiller en magasin bio et en naturopathie spécialisation phyto gemmo partie 1 sur 2

### Contenus du cursus de formation :

- ANATOMIE PATHO PHYSIOLOGIE
- CONCEPTS FONDATEURS
- OUTILS DE GESTION DES EMOTIONS théorie mêlée à de la pratique  
*Informations pédagogiques : journée d'accueil accessible en visio pour les correspondants*
- NUTRITION JEUNES CURES ET DIETES
- PHYTOTERAPIE et GEMMOTHÉRAPIE (plus spécialisation partie 1 sur 2, 40h)
- ALIMENTATION SAIN ET HYGIENE DE VIE
- ALIMENTATION AU FIL DE LA VIE / ETUDES DE CAS
- LE MIEL, LES PRODUITS DE LA RUCHE,
- LES PRODUITS DE LA MER ET PLASMA DE QUINTON
- L'ARGILE - théorie mêlée à de la pratique si possible
- APPROCHE COMPLEMENTES ALIMENTAIRES
- NATURO ESTHETIQUE théorie mêlée à de la pratique si possible
- INTRODUCTION A L'AROMATHERAPIE
- Réflexologie Plantaire Chinoise (exception à Prades le Lez : méthode Ingham)

**Durée:** 316.00 heures ( jours)

### Profils des stagiaires

- TOUT PUBLIC

### Prérequis

- Maîtrise de la langue française à l'écrit et à l'oral
- Acceptation des candidatures après entretien de motivation avec la Directrice (en visio ou en présence)

### Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Apporter conseils aux clients des structures type magasins bio ou rayons spécialisés en Bio dans les domaines spécifiques dispensés dans cette formation (voir nos contenus de cours ci-dessous)

### Contenu de la formation

- ANATOMIE 32h
  - SEQUENCE 1 - 2H • Introduction • Généralités
  - SEQUENCE 2 - 6H • Les Cellules : structure et fonction • Les neurotransmetteurs • Les Tissus
  - SEQUENCE 3 - 6H • Le système digestif • Le Syndrome de l'intestin irritable • La Qualité des Selles

# Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

Email: [contact@jaimelanature.fr](mailto:contact@jaimelanature.fr)

Tel: 0684134961



- SEQUENCE 4 - 6H • Le Sang • La Lymphe et le Système Lymphatique
- SEQUENCE 5 - 6H • L'Inflammation et L'Immunité • La Peau • Les Sens
- SEQUENCE 6 - 6H • L'appareil Musculo-Squelettique
- ARGILE 8h
  - SEQUENCE 1 - 6H INTRODUCTION Préambule L'argilothérapie Définition Une utilisation vieille comme le monde Autres utilisations de l'argile Sa composition et ses origines Le cycle de l'argile Les différentes argiles UTILISATION DE L'ARGILE Ses Propriétés L'UTILISATION DE L'ARGILE EN NATUROPATHIE Les contre-indications de l'argile Son usage externe Son efficacité en externe Son usage interne
  - SEQUENCE 2 - 2H L'utilisation de l'argile pour les différents troubles Carte mentale : argile L'essentiel à retenir et à retravailler Exercices de révisions Bibliographie Erreur
- Les compléments alimentaires 14h
  - SEQUENCE 1 - 6H I - Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? II - Le choix des compléments alimentaires
  - SEQUENCE 2 - 6H III - L'utilisation des compléments alimentaires IV - Apprendre à lire une étiquette de complément alimentaire
  - SEQUENCE 3 - 2h exercices complémentaires
- Les concepts fondateurs de la naturopathie 8h
  - SEQUENCE 1 - 6H De la définition de la santé aux émonctoires
  - SEQUENCE 2 - 2H Des 3 cures à la Notion d'hérédité et d'épigénétique
- Cosméto naturo 12h
  - SEQUENCE 1 - 6H De: La naturo-esthétique à La gemmothérapie et l'alimentation
  - SEQUENCE 2 - 6H Du maquillage et soin des yeux au tableau des huiles végétales
- Nutrition et diètes 30h
  - SEQUENCE 1 - 6H NUTRITION 1ère PARTIE - DE LA NUTRITION AUX HUILES
  - SEQUENCE 2 - 6H DES GLUCIDES OU HYDRATES DE CARBONE AUX OLIGOÉLÉMENTS
  - SEQUENCE 3 - 6H DE L'ÉQUILIBRE ACIDO- BASIQUE A EXERCICES PARTIE 2 Introductions à Qu'est-ce que le jeûne
  - SEQUENCE 4 - 6H De L'intérêt de régénérer par les monodiètes aux Les jus et les bouillons
  - SEQUENCE 5 - 6H PARTIES 3 : LES DIFFERENTS REGIMES De La chrononutrition ETUDES DE CAS : la chrononutrition Les différents régimes alimentaires Le régime paléo Le régime cétogène L'alimentation low-carb (pauvre en sucre) Du régime crudivore à L'alimentation crétoise
- Phytothérapie Gemmothérapie 36H
  - SEQUENCE 1 - 6H LA PHYTOTHERAPIE 5 De Introduction à la botanique aux huiles végétales
  - SEQUENCE 2 - 6H DE LA PHARMACOGNOSIE aux plantes principales (p27)
  - SEQUENCE 3 - 6H LES PLANTES PRINCIPALES (suite) page 27 Les plantes dans l'assiette Les épices Les plantes aromatiques La mycothérapie
  - SEQUENCE 4 - 6H Classement par systèmes du corps humain Tableau des 35 principales plantes médicinales classés par système du corps humain (à compléter) Lexique des propriétés médicinales des plantes Lexique Botanique Exercices compatibles avec cette partie à la fin de la séquence : le tableau des 35 plantes par systèmes.
  - SEQUENCE 6 - 6H CLASSEMENT PAR SYSTÈMES DU CORPS HUMAIN 112 Cas pratique phytothérapie et gemmothérapie Exercices phytothérapie et gemmothérapie
  - SEQUENCE 5 - 6H GEMMOTHERAPIE Introduction à la gemmothérapie Principes de la gemmothérapie Les formes galéniques Les effets indésirables et contre-indications Les principaux macérats glycélinés utilisés en gemmothérapie De Airelle à Vigne rouge Exercices compatibles avec cette partie à la fin de la séquence
- Les produits de la mer 12H
  - SEQUENCE 1 - 6H INTRODUCTION. LES BIENFAITS DE LA MER. René QUINTON et le plasma de Quinton Conditions générales de consommation des produits Quinton. Le Quinton et les systèmes
  - SEQUENCE 2 - 6H Les produits de la mer morte LES SELS. LES ALGUES LA SPIRULINE L'EAU
- Spécialisation partie 1 sur 2 Phyto Gemmo 40H
  - Allégations et réglementation le matin avec Nathalie et début système digestif Clémence
  - Clémence Suite le système digestif partie 2 sur 3 en 8h
  - système musculo squelettique Gwendolyne en 8h
  - Système orl 8h avec Fanny
  - Suite et fin du système digestif avec Clémence, 8h
- Réflexologie plantaire chinoise 48H / COURS DISPENSE EN WEEK END OU EN SEMAINE PAR TRANCHES DE 6H SOIT SUR 8 JOURS
  - 8h THEORIE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT

# Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

Email: [contact@jaimelanature.fr](mailto:contact@jaimelanature.fr)

Tel: 0684134961



- 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT
- Produits de la ruche 8H
  - SEQUENCE 1 - 6H INTRODUCTION . à LA CIRE
  - SEQUENCE 2 - 2H LE MIEL EN RAYON aux Etudes de cas
- Introduction à l'aromathérapie 12H
  - SEQUENCE 1 - 6H INTRODUCTION I. ACQUERIR LES CONNAISSANCES DE BASE EN AROMATHERAPIE jusqu'aux contre indications et restrictions page 12 3. Choix et utilisation des huiles essentielles Qualité et carte d'identité de l'huile essentielle Conservation des huiles essentielles Principales propriétés des huiles essentielles Voies d'utilisation
  - SEQUENCE 2 - 6H II. LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE jusqu'au gingembre inclus II. LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE suite et fin III. ETUDES DE CAS
- HYGIENISME 16H
  - SEQUENCE 1 - 6H 1ère PARTIE HYGIÈNE DE VIE PRÉCISIONS IMPORTANTES SUR L'INTESTIN LE ROLE DU SYSTEME NERVEUX ENTERIQUE LE MICROBIOTE L'ALIMENTATION SAINTE LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE LA QUALITE DES ALIMENTS COMPRENDRE LES LABELS ET LES ORGANISMES CERTIFICATEURS
  - SEQUENCE 2 - 6H LES ALIMENTS : LISTE DES ALIMENTS DECONSEILLES AUX PLUS SAINS L'IMPORTANCE DE L'EAU CAS PRATIQUES PARTIE 1 LE GLUTEN INTOLERANCE ET ALLERGIE 2ème PARTIE ZOOM SUR QUELQUES ALIMENTS . PREPARATION ET CUISSON DES ALIMENTS LE JEUNE
  - SEQUENCE 3 4H HYGIENE PHYSIQUE ET MUSCULAIRE HYGIÈNE NERVEUSE & PSYCHO-ÉMOTIONNELLE LES POISONS DU QUOTIDIEN
- ALIMENTATION AU FIL DE LA VIE 32H
  - SEQUENCE 1 - 2H Instructions : CONSTRUIRE SA FICHE MÉMO TYPE TUTO FICHES TROUBLES
  - SEQUENCE 2 - 6H • La conception • La femme enceinte • L'allaitement maternel • Le bébé à partir du sixième mois • L'enfant à partir de 3 ans • L'adolescent • L'âge adulte • Le troisième âge • Les commandements d'une vie saine valable dès le plus jeune âge ALIMENTATION EN FONCTION DES TEMPÉRAMENTS CAS PRATIQUES : LES TEMPÉRAMENTS ALIMENTATION EN FONCTION DES ACTIVITÉS
  - SEQUENCE 3 - 6H LE SYSTÈME IMMUNITAIRE CAS PRATIQUES : PROBLÈMES DE PEAU LE SYSTÈME RESPIRATOIRE ET ORL • La mucoviscidose ALIMENTATION DES MALADIES DITES « DE CIVILISATION » Liste des troubles travaillés par les élèves selon notre répartition pour cette séquence : 1. Acné, 2. Perte de cheveux, 3. Cellulite, 4. Vergeture, 7. La covid.
  - SEQUENCE 4 - 6H LE SYSTÈME NERVEUX CAS PRATIQUES : SOMMEIL LES CANCERS LE SYSTÈME OSTÉO-ARTICULAIRE Liste des troubles travaillés pour cette séquence : 5. Perte de poids 6. Allergie saisonnière 8. burn-out 9. fatigue 10. sommeil 11. syndrome des jambes sans repos
  - SEQUENCE 5 - 6H CAS PRATIQUES : DOULEUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE CAS PRATIQUES : CIRCULATION SANGUINE LE SYSTÈME URINAIRE CAS PRATIQUES : PROBLÈMES URINAIRES LE SYSTÈME GÉNITAL Liste des troubles travaillés par les élèves pour cette séquence : 12. jambes lourdes 13. endométriose 14. ménorragie
  - SEQUENCE 6 - 6H LE SYSTÈME HORMONAL LE SYSTÈME DIGESTIF . LES PROBLÈMES DE VUE Liste des troubles travaillés par les élèves pour cette séquence : 15. ballonnement 16. RGO 17. pulsion de sucre 18. halitose 19. oxyures

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Des intervenants sous traitants

### Moyens pédagogiques et techniques

- Feuilles de présence. Questions orales ou écrites (QCM). Evaluation via Evalbox un logiciel qui permet de s'assurer du passage des examens en conditions d'examen, anti fraude / correction assurée à 80 % par les intervenants, seule la partie QCM des évaluations est automatique. Formulaire d'évaluation de la formation à froid et à chaud. Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation