

## C1 Semaine 2024 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)
- CBD

**Durée:** 341.00 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

# Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

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

Tel: +33684134961



- 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
- 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
  - o SEQUENCE 1 - 6H LA PHYTOTHERAPIE 5 De Introduction à la botanique aux huiles végétales
  - o SEQUENCE 2 - 6H DE LA PHARMACOGNOSIE aux plantes principales (p27) Système urinaire Bruyère Pissenlit Cassis Reine des prés Les plantes du Syst digestif Fenouil Mélisse Psyllium Camomille r Matricaire Artichaut
  - o SEQUENCE 3 - 6H LES PLANTES PRINCIPALES (suite) Système génitale Ortie (rac) Achillée m Sauge o Syt tégumentaire Bardane Souci des j Lavande v Mauve Plantain Syst nerveux Millepertuis Passiflore Tilleul Cbd verveine
  - o SEQUENCE 4 – 6H Système musculo-squel Prêle Valériane Bouleau b Système immu/ respi Echinacée Bouillon blanc Thym Sureau Romarin Menthe Système cardio-circulatoire Ail Olivier Hammamelis Vigne r Aubépine + 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.
  - o SEQUENCE 5 - 4H - Les plantes dans l'assiette Les épices Les plantes aromatiques La mycothérapie 112 Cas pratique phytothérapie et gemmothérapie Exercices phytothérapie et gemmothérapie
  - o SEQUENCE 6 - 8H GEMMOTHERAPIE Introduction à la gemmothérapie Principes de la gemmothérapie Les formes galéniques Les effets indésirables et contre-indications Les principaux macérats glycinés utilisés en gemmothérapie De Airelle à Vigne rouge Exercices compatibles avec cette partie à la fin de la séquence NB il sera possible de présenter les bourgeons également par système pour rendre le cours plus attrayants pour les élèves
- 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

# Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

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

Tel: +33684134961



- 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 INTRODUCTION Définitions La relaxation RAPPELS Notions générales de médecine traditionnelle chinoise La théorie du Yin et du Yang La théorie des 5 mouvements La chronobiologie chinoise : LE SYSTÈME MÉRIDIEUX LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE LE PIED EN MTC ANATOMIE DU PIED LES DIFFÉRENTES ZONES RÉFLEXOGÈNES DES PIEDS LES ZONES RÉFLEXES PAR SYSTÈMES Dessin des différentes zones réflexes. PIED VUE PLANTAIRE PIED VUE MÉDIALE PIED VUE LATÉRALE PIED VUE DORSALE
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT Questions / Réponses des élèves LA SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE TECHNIQUES ET MANŒUVRES CHINOISES PROTOCOLE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE LES PRINCIPAUX POINTS DE MÉRIDIEUX Commencement de la pratique du pied gauche Alternance : - Démonstration - Pratique dictée par l'intervenant - Dessin sur le livret D'abord pied gauche, face plantaire, face médiale, face latérale, face dorsale
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT Retour sur la pratique du pied gauche si il y a eu entre les séquences 2 et 3 des élèves LA SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE TECHNIQUES ET MANŒUVRES CHINOISES PROTOCOLE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE LES PRINCIPAUX POINTS DE MÉRIDIEUX Commencement de la pratique du pied droit Alternance : - Démonstration - Pratique dictée par l'intervenant - Dessin sur le livret Pied droit, face plantaire, face médiale, face latérale, face dorsale
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT Questions / Réponses et retour de la pratique des élèves entre séquences 3 et 4 des élèves ( si élèves des lundis ) PROTOCOLE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE Pratique du protocole de réflexologie plantaire en entier dicté par l'intervenant Retour entre élèves après chaque pratique Dessin de la bande dessinée sur une feuille A4 recto / verso afin que les élèves aient un support / une aide lors de leurs pratiques.
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT Questions / Réponses et retour de la pratique des élèves entre séquences 4 et 5 des élèves ( si élèves des WE ) OBSERVATION DES PIED PROTOCOLE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CHINOISE FIN DU PROTOCOLE Pratique du protocole en binôme en autonomie, retour sur la pratique pour chaque élève
  - 8h PRATIQUE EN PRESENCE OBLIGATOIRE EN CENTRE DE FORMATION SELON VOTRE CENTRE DE RATTACHEMENT Evaluation théorique écrite Evaluation pratique orale
- 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 RÔLE DU SYSTÈME NERVEUX ENTERIQUE LE MICROBIOTE L'ALIMENTATION SAINTE LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE LA QUALITÉ DES ALIMENTS COMPRENDRE LES LABELS ET LES ORGANISMES CERTIFICATEURS
  - SEQUENCE 2 - 6H LES ALIMENTS : LISTE DES ALIMENTS DÉCONSEILLÉS AUX PLUS SAINS L'IMPORTANCE DE L'EAU CAS PRATIQUES PARTIE 1 LE GLUTEN INTOLÉRANCE ET ALLERGIE 2ème PARTIE ZOOM SUR QUELQUES ALIMENTS . PRÉPARATION ET CUISSON DES ALIMENTS LE JEUNE
  - SEQUENCE 3 4H HYGIÈNE 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 TEMPÉRAMEMENTS CAS PRATIQUES : LES TEMPÉRAMEMENTS 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

# Ecole de naturopathie J'Aime La Nature

15 rue des Jonquilles Montchaud

43200 Yssingeaux

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

Tel: +33684134961



- 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
- CBD -6H
- La plante et son histoire Caractéristiques botaniques du Chanvre L'action des phytocannabinoïdes sur le système endocannabinoïde (SEC) Risques de l'utilisation des produits à base de CBD La Commercialisation et le choix des produits au CBD Comment conseiller le CBD ? Comment conseiller le CBD pour les animaux de compagnie ? Décision du Conseil d'État du 29 décembre 2022 Liste des molécules connues à ce jour rentrant en interaction avec le CBD

## 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