

NEOFORMATION
PLAN DE FORMATION

Programme Conseiller en Naturopathie 32j (224h)

- 1 / Les bases fondamentales de la naturopathie (6j) 2
- 2/ Les grands systèmes naturo ou anatomie - physiologie (6 jours) 4
- 3 / Pathologies (2 jours) 7
- 4 / Diététique et nutrition (6 jours) 8
- 5/ La santé par les nutriments, les compléments alimentaires et les alicaments (4 jours) 10
- 6 / Phytothérapie (4 jours) 12
- 7 / Clinicat - cas pratiques - mise en situation (4 jours) 13

1 /Les bases fondamentales de la naturopathie (6j)

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Connaître les fondements de la naturopathie.

Comprendre l'origine et le sens de la maladie.

Être capable de donner des conseils hygiéniques adaptés afin d'aider à garder ou rétablir la santé.

PRESENTATION :

Lors de ce stage vous étudierez les bases fondamentales de la naturopathie. Cet enseignement vous permettra d'acquérir des bases solides sur les règles d'hygiène de vie et les différents outils à disposition du naturopathe. A l'issue de ce stage vous serez capable de donner des conseils d'hygiène de vie adaptés et personnalisés.

La connaissance des grands principes de la naturopathie est la base indispensable du cursus de formation en naturopathie.

CONTENU DE LA FORMATION :

La naturopathie

- définition
- histoire
- principes et concepts : vitalisme, humorisme et causalisme
- la complémentarité entre les différentes médecines conventionnelles ou non
- la naturopathie : pour qui ? pourquoi ?

Les 10 techniques du naturopathe

- l'alimentation, l'exercice physique, la psychologie, les plantes, les techniques manuelles, les techniques respiratoires, l'hydrologie, la réflexologie, les techniques vibratoires et les techniques énergétiques.

La santé et la maladie

- définition de la santé
- origine et étapes de la maladie

Le terrain

- approches et définitions
- constitutions ou typologies de Vannier

- constitutions naturopathiques
- tempéraments hippocratiques
- diathèses de Ménétrier

La toxémie

- définition
- sources de la toxémie
- conséquences de la toxémie
- les émonctoires : peau, rein, poumon, intestin et foie
- techniques de drainages
- cures naturopathiques : détoxification, revitalisation et stabilisation

La pratique

- le rôle du naturopathe
- le déroulement d'une séance
- l'anamnèse
- le programme d'hygiène vitale
- le suivi
- les limites de la naturopathie
- la déontologie

Cas clinique

2/ Les grands systèmes naturo ou anatomie - physiologie (6 jours)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Connaître les différents systèmes du corps humain et leur fonctionnement.

Comprendre la physiologie des pathologies les plus courantes.

PRESENTATION :

Lors de ce stage vous étudierez les différentes parties du corps humain et leurs grands principes de fonctionnement. Cet enseignement vous permettra d'acquérir des bases solides sur les fonctionnements vitaux de l'organisme avec une approche holistique de l'être humain. A l'issue de ce stage vous serez capable de faire des liens entre certaines affections courantes et des défauts d'hygiène vitale (alimentation, sédentarité, stress...)

La connaissance de l'anatomie et de la physiologie est une base commune et indispensable à toutes les professions de santé : naturopathe, praticien en massages bien-être, énergéticien, ostéopathe ...

CONTENU DE LA FORMATION :

1) Introduction au corps humain

- définition de l'anatomie et de la physiologie avec une vision holistique
- l'homéostasie
- l'organisation structurale du corps humain
- composante et fonction des systèmes du corps humain

2) Introduction à la chimie

- éléments chimiques composant le corps humain
- l'équilibre acido-basique

3) La cellule et tissus

- structure et fonctions de la cellule
- les différents types de tissus : fonction et structure

4) Le système tégumentaire

- structure et fonctions de la peau
- les annexes cutanées (poils, glandes, ongles)

- l'émonctoire cutané : voie d'élimination des toxines
- affections courantes et termes médicaux

5) L'appareil locomoteur

- fonction des os et du système squelettique
- type d'os et structure
- étude des différentes parties du squelette
- les articulations
- les muscles
- bienfaits de l'exercice sur le tissu osseux
- santé des os et nutrition
- affections courantes et termes médicaux

6) Le système nerveux

- structure du système nerveux
- le système nerveux central (l'encéphale, la moelle épinière, les nerfs)
- le système nerveux autonome (orthosympathique et parasympathique)
- les neurotransmetteurs : humeur et nutrition
- affections courantes et termes médicaux

7) Les sens

- l'odorat, le goût, la vision, l'ouïe et l'équilibre
- affections courantes et termes médicaux

8) Le système endocrinien (glandes et hormones)

- emplacement des glandes endocrines et fonctions des hormones
- hypothalamus et hypophyse
- thyroïde
- parathyroïdes
- pancréas – régulation de la glycémie
- les glandes surrénales - la réponse au stress
- ovaires et testicules
- affections courantes et termes médicaux

9) Le système cardio-vasculaire

- le sang : fonction et composition
- structure et fonction du cœur
- le système veineux
- le système lymphatique – notions d'immunité
- affections courantes et termes médicaux

10) Le système digestif

- les organes et glandes du système digestif
- les étapes de la digestion et l'absorption intestinale

- la flore intestinale ou microbiote
- notions d'intolérance alimentaire (gluten, lait, œuf...)
- l'émonctoire intestinal : voie d'élimination des toxines
- l'émonctoire hépatique : voie d'élimination des toxines
- affections courantes et termes médicaux

11) Le système respiratoire

- structure du système respiratoire
- les poumons - la respiration
- les bienfaits de l'activité physique
- l'émonctoire pulmonaire : voie d'élimination des toxines
- affections courante et termes médicaux

12) Le système urinaire

- organes et fonctions du système urinaire
- l'urine
- l'émonctoire rénal : voie d'élimination des toxines
- affections courantes et termes médicaux

13) Les systèmes génitaux

- le système génital de l'homme
- le système génital de la femme
- la reproduction et le cycle menstruel
- affections courantes et termes médicaux

3 / Pathologies (2 jours)

La naturopathie est une méthode qui vise à rééquilibrer le terrain : étude des différents terrains de l'organisme, leur fonctionnement et leur déséquilibre, donc les pathologies qui peuvent en découler. Voici la liste des grands thèmes:

Liste des terrains

- Terrain digestif avec notamment l'hyper-perméabilité intestinale
- Equilibre acido-basique
- Stress
- Equilibre des acides gras
- Stress oxydatif
- Régulation des sucres
- Détoxification

4 / Diététique et nutrition (6 jours)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Savoir conseiller une hygiène alimentaire pour préserver le capital santé.

Être capable de proposer une réforme alimentaire selon les besoins particuliers du sujet.

PRESENTATION :

Lors de ce stage vous apprendrez toutes les bases de la digestion, de la diététique et de la nutrition. Cet enseignement vous permettra de comprendre l'importance de l'alimentation dans la santé aujourd'hui. A l'issue de ce stage vous serez capable de mettre en place une réforme alimentaire personnalisée selon les besoins spécifiques de votre client.

« Que ton aliment soit ton premier médicament » Hippocrate.

CONTENU DE LA FORMATION :

Introduction :

- constats des maladies dites de civilisation
- les recommandations nutritionnelles officielles : le Programme National Nutrition Santé

La digestion :

- chimie et énergie de nos cellules
- chimie de la digestion
- l'appareil digestif (organes et fonctions)
- l'absorption et destination des nutriments
- métabolisme protides, lipides, glucides

Les aliments :

- l'alimentation moderne : variation de l'alimentation au cours des âges
- nature et classification des aliments
- qualité des aliments - l'agriculture biologique
- décrypter les étiquettes alimentaires
- les pollutions alimentaires (additifs, pesticides...)
- viandes, poissons, œufs, produits laitiers, fruits et légumes, céréales et légumineuses, matières grasses, sucre...

La diététique :

- les différents modes de cuisson : avantages et inconvénients
- les différents régimes alimentaires (végétarisme, Kousmine, Seignalet, Shelton, groupes sanguins...)
- le jeûne et les monodiètes

La nutrition :

- les besoins énergétiques et apports nutritionnels conseillés
- acides aminés, acides gras, vitamines, minéraux et oligoéléments, antioxydants, fibres...
- la chrono-nutrition
- l'alimentation aux différentes périodes de la vie

Santé :

- les maladies et troubles liés à l'alimentation (diabète, hyperlipidémie, obésité, troubles du transit, carences, acidose tissulaire, candidose...)
- proposer une réforme alimentaire selon les besoins particuliers du sujet

5/ La santé par les nutriments, les compléments alimentaires et les alicaments (4 jours)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Posséder une connaissance approfondie des nutriments et des alicaments.

Pouvoir identifier et corriger un état de carence et/ou d'excès nutritionnel dans les troubles de santé et maladies les plus courantes.

PRESENTATION :

Lors de ce stage vous étudierez les différents micro-nutriments et leur assimilation au sein de la cellule. Cet enseignement vous apportera les bases scientifiques nécessaires afin de détecter une carence et /ou un défaut d'assimilation. A l'issue de cette formation vous serez apte à corriger une carence par l'alimentation-santé et par l'apport de nutriments.

CONTENU DE LA FORMATION :

Les nutriments : macronutriments et micronutriments

Rappel des besoins nutritionnels

Problèmes de l'alimentation moderne

Décalage entre apport et besoin

Déficits et sur-utilisation

Objectif de la complémentation alimentaire

Notion de terrain et de nutrition cellulaire

Décalage entre apport et assimilation – flore et muqueuse intestinale

Cartes d'identité des micro-nutriments (sources alimentaires, choix en compléments, utilisation...)

- les vitamines
- les minéraux et oligoéléments
- les acides aminés
- les acides gras
- prébiotiques et probiotiques
- enzymes
- extraits de plantes...

L'alimentation vivante - Les alicaments

Comment détecter les carences micronutritionnelles ? – exemples de questionnaires

Accompagner les troubles de santé et pathologies les plus courantes avec les alicaments et les micro-nutriments

- troubles cutanés
- troubles digestifs
- troubles ostéo-articulaires
- troubles cardio-vasculaires
- troubles hormonaux
- troubles psychologiques
- surpoids
- fatigue
- intolérances alimentaires...

Les bilans biologiques nutritionnels

Études de cas

6 / Phytothérapie (4 jours)

OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, le stagiaire maîtrise la connaissance des plantes ainsi que de leurs utilisations. Il est capable de conseiller des plantes.

- * Historique de la Phytothérapie
- * Étude des propriétés des plantes
- * Indications et contre indications.
- * modes de culture des plantes.
- * Les différents produits utilisés (infusions, décoctions, extraits secs ou poudres micronisées, teinture mère, teinture officinale, extraits hydro alcooliques, extraits fluides)
- * Étude détaillée des différentes présentations
- * Étude des principales plantes et leur utilisation au quotidien
- * Étude des principales plantes dans leur utilisation au quotidien (suite)
- * Étude des grandes pathologies et choix des plantes.
- * Étude de cas pratiques

7 / Clinicat - cas pratiques - mise en situation (4 jours)

OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable d'écouter les demandes et de conseiller une diététique appropriée

- * Étude de cas pratiques
- * mise en situation réelle sur clients
- * améliorer la qualité d'écoute
- * améliorer la qualité des conseils en diététique et alimentation
- * discussions collégiales sur la mise en situation.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

En Présentiel :

- * support de cours
- * Tableau, marqueurs
- * Vidéoprojecteur
- * Exposés
- * questions réponse

- * Exercices pratiques de mise en situation.
- * discussions collégiales sur la mise en situation
- * Requiert la participation complète et continue des stagiaires.
10 stagiaires au maximum par formation

En Distanciel

- * support de cours (powerpoint)
- * logiciels (partagés sur écran)
- * Exposés
- * questions réponse

- * Exercices pratiques de mise en situation.
- * discussions collégiales sur la mise en situation
- * Requiert la participation complète et continue des stagiaires.

30 stagiaires au maximum par formation

MODALITÉS :

EN DISTANCIEL (Visio conférence ZOOM) pour les 7 modules
ou en PRESENTIEL (pour la plupart des modules (sauf module 3)

Lieu : La formation se déroule à l'Institut Ling Dao, 107, rue Chabrier à 83220 LE PRADET.