



Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

www.plantasante.fr

L'enseignement est vivant, interactif, avec le double appui des connaissances médicales et scientifiques actualisées régulièrement et des connaissances traditionnelles qui ont fait leurs preuves depuis des années et parfois des siècles. Les cours ont lieu en salle.

Dans notre monde en mutation rapide, où l'homme cherche à la fois le sens de sa vie et de ses racines dans une nature qui est à la source de la vie, les méthodes de Micronutrition nous aident à maintenir notre santé, et à comprendre les fondements de notre potentiel de vitalité, en particulier sur la base de l'alimentation, et de la connaissance et utilisation à bon escient des compléments alimentaires et autres produits naturels.

Toutes nos formations sont faites dans un sens holistique parce que la personne est considérée dans son ensemble, englobant ainsi les aspects physiques, émotionnels et psychologiques.

Programme pédagogique du cours de Micronutrition à Distance – Webinaire en Direct + Replay – 2023 : une formation surtout pratique et interactive :

- ❑ Nature de l'action de formation : actions d'adaptation et de développement des compétences.
- ❑ Formateurs : Anne-Lise COLLET, ingénieur chimiste de formation, qui a d'abord travaillé dans l'industrie avant d'exercer pendant 10 ans le métier de consultante en stratégie bas carbone. En 2015-2016, elle obtient le certificat en naturopathie de l'Ecole Plantasanté.
« Initialement inscrite pour assouvir ma propre curiosité, je réalise que mes nouvelles connaissances intéressent beaucoup mon entourage. C'est ainsi que j'ai décidé d'en faire une activité professionnelle !
Passionnée de nutrition, de sports d'endurance et de nature-aventure, je partagerai avec vous mes connaissances acquises lors d'un DU en micronutrition, un certificat en nutrition et micronutrition auprès de l'institut Health Activ (A. Berthou) et surtout, mes nombreux retours d'expériences acquis lors des consultations. »
Avec la participation de Christian BUSSE.
- ❑ Modalités de paiement :
L'Ecole Plantasanté pratique deux tarifications (détails dans le contrat ou la convention) :

- **Le tarif « formation professionnelle »** (prise en charge par l'employeur ou un organisme externe). Ce tarif de référence s'applique à la Formation Continue des salariés : les conventions avec devis et tarif formation professionnelle concernent une prise en charge par l'employeur ou un organisme externe, par exemple dans le cas d'un licenciement collectif : envoi des papiers sur demande par mail. Les Congés Individuels de Formation (CIF) sont remplacés depuis 2019 par le PTP (projet de transition professionnelle) ; le PTP comme le compte personnel de formation (CPF) ne concernent pas les formations de médecine non conventionnelle.

- **Le tarif « inscription individuelle »** est un tarif préférentiel qui s'applique à l'étudiant(e) lorsque celle-ci ou celui-ci prend sa formation à ses frais : voir contrat ou convention.

- Effectif maximum : 25 personnes ; contrôle par fiches de présence avec les horaires.
- Dates des sessions :
Formation sur 6 jours en webinaire direct soit 42 heures de formation :
 - ✓ Du Vendredi 30 juin au Samedi 1er juillet 2023
 - ✓ Du Vendredi 13 au Samedi 14 octobre 2023
 - ✓ Du Vendredi 17 au Samedi 18 novembre 2023
- Horaires : De 9h-12h30 à 13h30-17h.
- Niveau requis : niveau baccalauréat, souhaitant pratiquer la micronutrition.
- Prérequis :
Cours d'anatomie, physiologie, dysfonctionnements : avoir suivi un cours d'anatomie, physiologie, dysfonctionnements ou à travers une formation de naturopathie, de phyto-aromathérapie ou de réflexologie pluridisciplinaire de l'école Plantasante ou professions médicales (infirmières, kinésithérapeutes, sage-femmes, pharmaciens, médecins, ostéopathes...) ; à défaut nous consulter pour suivre une formation d'anatomie sur 5 jours. Dispense possible du 1^{er} WE sur demande pour les naturopathes et professions de santé, mais une participation à ces 2 jours (sur les ingrédients des compléments alimentaires de micronutrition avec leurs fonctions, précautions ou contre-indications, interactions, associations à favoriser ou éviter, les marqueurs sanguins/urinaires, les signes cliniques d'excès ou de carence...) est hautement souhaitable pour profiter au maximum des enseignements et de la pratique.
- Les objectifs : Cette formation constitue une action d'adaptation et d'acquisition de compétences nouvelles. Action d'adaptation des salariés à leur poste de travail, à l'évolution des emplois, ainsi que leur maintien dans l'emploi.
- Objectifs scientifiques : Acquérir les compétences pratiques de la micronutrition (nutriments et micronutriments, microbiote, déficits micro-nutritionnels et fonctionnels...). Connaître la réglementation des compléments alimentaires, les différents domaines de la micronutrition et leur mise en pratique.
- Objectifs pédagogiques : Acquérir les savoir-faire pour la pratique du conseil en micronutrition avec les outils de l'entretien en micronutrition. Connaître les micronutriments et leurs rôles dans le métabolisme. Savoir mener un bilan nutritionnel, connaître le rôle des carences et excès en micronutriments dans notre époque ; savoir utiliser les questionnaires micro-nutritionnels ; dépister, hiérarchiser et restaurer les carences micro-nutritionnelles. Apprendre à guider et accompagner le client ou en prévention ; savoir utiliser les compléments alimentaires de micronutrition en pratique.
- Méthodes pédagogiques et moyens techniques : supports papiers, vidéo-projection. Nombreux exemples pratiques et mises en situation professionnelle ; QCM et cas pratiques d'entraînement.

- ❑ Attestation : cette formation donne lieu à une attestation de réussite aux évaluations du Cours de micronutrition de l'Ecole Plantasanté ou pour ceux qui ne passent pas les évaluations : une attestation de participation au Cours de Micronutrition de l'Ecole Plantasanté.
- ❑ Contrôle des acquis : évaluations en QCM sur le 1^{er} WE (y compris en cas de dispense, le QCM portera dans ce cas sur les acquis) ; questions ouvertes sous forme d'exercices pratiques au travers d'ateliers et/ou de jeux de rôle en cours ; nous encourageons les participants à voir des cas pratiques hors cours.
- ❑ L'encadrement : il est exercé par Christian BUSSE (intervenant permanent), directeur de l'Ecole, docteur en pharmacie et en ethnologie, ancien directeur de recherche, de laboratoire et producteur de plantes médicinales, ancien pharmacien d'officine, et formateur en Facultés de pharmacie, de médecine et d'ethnologie, et dans diverses écoles privées en phyto-aromathérapie.
- ❑ Le suivi de l'exécution du programme : feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires, les évaluations effectuées.

Modalités de déroulement ; programme et progression pédagogique détaillés :

Une formation très pratique et interactive :

La formation comprendra un enseignement théorique sans rappel d'anatomie physiologie dysfonctionnements (voir prérequis) et laissera la place la plus importante aux enseignements dirigés et pratiques sur la base de cas pratiques avec de nombreux exemples de formulations « standard » ou idéales (comprenant tous les ingrédients recherchés) issues de nombreux laboratoires.

La formation est indépendante de tout laboratoire.

Note : le but de ces cours est d'apporter un socle de connaissances de base indispensable en micronutrition : il est indispensable de connaître le fonctionnement du corps humain pour optimiser les conseils d'hygiène de vie et de micronutrition dans le sens naturopathique et savoir les recommander dans chacun de ces dysfonctionnements. Le but de ce cours est aussi de savoir reconnaître les limites de la pratique, savoir conseiller aux clients de consulter leur médecin et d'éviter l'exercice illégal de la médecine : le micro-nutritionniste conseille par les techniques qui lui sont propres mais ne traite pas de pathologies ce qui relève de l'exercice médical.

Les termes utilisés dans ce qui suit ne concernent que les dysfonctionnements qui nous écartent du bien-être et en aucun cas les pathologies qui relèvent toutes de l'exercice médical.

WE 1 (2 jours) : Introduction à la micronutrition, définitions et carte d'identité des micronutriments – outils d'aide à la consultation de micronutrition

Après une introduction sur la micronutrition, des définitions et des aspects réglementaires, seront abordés tous les composés micro-nutritionnels :

- Vitamines.
- Minéraux.

- Acides aminés.
- Acides gras.
- Neuromédiateurs et hormones.
- Antioxydants.
- Probiotiques.
- Autres micronutriments.

Pour chaque élément présenté, seront donnés :

- Les fonctions dans le fonctionnement du corps humain.
- Les AJR/VNR.
- Les sources alimentaires.
- Des exemples de compléments alimentaires et points de vigilance pour bien les choisir.
- Les précautions ou contre-indications, interactions.
- Les associations à favoriser ou éviter.
- Les marqueurs sanguins/urinaires, les signes cliniques d'excès ou de carence

Présentation des outils d'aide à la consultation (permettant d'identifier des carences en micronutriments).

Enfin, à l'issue de ce premier week-end de formation, un premier exemple sous forme de cas pratique illustrera la hiérarchisation à appliquer lorsque de nombreuses carences sont détectées.

WE2 (2 jours) : Micronutrition appliquée : système nerveux, troubles digestifs, immunité

Présentation pour chaque application des différentes solutions que propose la micronutrition, appuyées de cas concrets.

Système nerveux central et autonome, accompagnement du stress et de ses somatisations.

Déprime, dépression, troubles de l'humeur.

Agressivité, irritabilité.

Sommeil, insomnie, fatigue.

Mémoire et concentration.

Compulsions, addictions (sevrage).

Nutrition du cerveau.

TDAH, troubles de l'attention.

Somatisations : TFI (troubles fonctionnels de l'intestin) – en lien avec le point suivant.

Troubles digestifs et MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin).

Somatisations du stress.

Troubles gastriques, hépatiques, intestinaux.

Immunité

Troubles de l'immunité.

Maladies auto-immunes.

Allergies.

WE 3 (2 jours) : Micronutrition appliquée pour les dysfonctionnements suivants : circulation et métabolisme, appareil locomoteur, sport, la peau et les phanères, vie de la femme, personne âgée et anti-ageing

Présentation pour chaque application des solutions que propose la micronutrition, appuyées de cas concrets.

Gestion du poids, circulation et troubles métaboliques.

Surpoids-obésité.

Diabète, insulino-résistance.
Dysfonctionnements circulatoires.
Dysfonctionnements de la thyroïde.
Appareil locomoteur.
Arthrose, ostéoporose, douleurs, tendinites.
Micronutrition du sportif.
Préparation, récupération, besoins spécifiques du sportif (endurance, résistance).
Dermatologie.
Dysfonctionnements dermatologiques, altération des phanères.
Vie de la femme et de l'enfant.
Ménstruations, grossesse, allaitement, ménopause, SOPK.
Micronutrition de l'enfant.
Micronutrition et personne âgée.
Anti-ageing.
Introduction à la micronutrition d'accompagnement du cancer (soins de support).
Dysfonctionnements du système nerveux.

Précisions : L'ensemble du cursus abordera également les dysfonctionnements suivants :

L'importance du microbiote, comment l'évaluer et l'optimiser ; système digestif et écosystème intestinal ; microbiote intestinal, probiotiques, prébiotiques, dysfonctionnements de la muqueuse.

La protection cellulaire : stress oxydatif, inflammation, détoxification, glycation ; anti-oxydants, modulateurs de l'inflammation, de la détoxification, de la glycation.

La communication cellulaire : Fluidité membranaire ; les AGPI ; l'équilibre acido-basique ; les oméga 3, les oméga 6, les alcalinisants, la chrono-alimentation.

Les fonctions cérébrospinales : les neurotransmetteurs, la neuro-inflammation ; du stress à la dépression ; les précurseurs de neurotransmetteurs ; les acteurs de la mémoire et du sommeil ; la fatigue et les déficits en fer et en magnésium.

Les fonctions circulatoires : de l'adiposité abdominale au diabète de type 2 ; le syndrome métabolique.

L'importance des anti-oxydants et des oméga 3 ; les modulateurs de l'insuline ; dysbiose et inflammation métabolique.