

# Praticien(ne) Naturopathe 2<sup>ème</sup> année



## PROGRAMME DE FORMATION NATUROPATHIE

### Public visé par la formation

- Professionnel du secteur médical ou paramédical
- Salarié ou indépendant du secteur des médecines non-conventionnelles
- Personne en reconversion professionnelle

### Prérequis

- Avoir 18 ans révolus
- Justifier d'un projet professionnel

Et

- Être en possession du baccalauréat au minimum ou de son équivalent validé  
(*en cas d'absence de ce prérequis, un entretien est réalisé*)

Ou

- Être issu du secteur médical ou paramédical

### Prérequis spécifique

- Avoir suivi la 1<sup>ère</sup> année du cursus de praticien naturopathe

### Durée de la formation et modalité d'organisation

Formation en présentiel ou en en E-learning (sous conditions)

Action de formation : de Septembre à Juin/Juillet de chaque année

Nombre d'heures : 224 en présentiel et 40 en E-learning (Pathologies)

Nombre de jours : 28

Horaires : 9h à 13h et de 14h à 18h

La formation est organisée pour un effectif maximum de 40 stagiaires par ville :

Bordeaux, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Paris, Strasbourg, Toulouse, Tours

### Moyens et méthodes pédagogiques

- Salles de séminaires (35 à 100 m<sup>2</sup>) avec tables et chaises ou chaises écriteires
- Équipement technique nécessaire à la formation : vidéo projecteur et paper-board
- Support de cours : oui en fonction de la formation
- Cartographies plantaires et iriennes
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Travaux dirigés

### Évaluation et sanction de la formation

- Tests de connaissance
- Examen écrit sur une journée sous forme de QCM, de questions ouvertes et fermées
- Rédaction d'un mémoire de fin d'études
- Certificat de compétence Praticien Naturopathe

### Qualité des formateurs

Professionnels de santé en exercice

## Tarifs

Financement personnel : 3 000,00 € (possibilité de payer en plusieurs fois sous conditions)

Employeurs / Indépendants : 3 240,00 €

Organismes de prise en charge : 3 360,00 €

## Objectifs de la formation

- Associer aux connaissances des modules de première année des techniques capables de régler et renforcer l'homéostasie de l'individu
- Proposer des bilans de santé personnalisés propres à la Naturopathie

## Blocs de compétence

- Réaliser des bilans de vitalité associés à l'alimentation et à l'hygiène dans une démarche préventive
- Définir le terrain individuel et les prédispositions du consultant par la lecture des signes et des colorations de l'iris et l'analyse morphotypologique du sujet.
- Concevoir un programme d'accompagnement personnalisé : approche physique, énergétique, nutritionnelle et fonctionnelle
- Mener une consultation en naturopathie
- Donner des conseils en hygiène vitale
- Mettre en œuvre des techniques de relaxation (gestion du stress)
  - Accompagner le consultant à vivre les bienfaits de son ressenti et à l'aider dans la répétition des exercices
- Mettre en œuvre des protocoles de réflexologie plantaire pour rétablir les déséquilibres énergétiques
- Développer une activité professionnelle de Praticien Naturopathe

## Contenus de la formation

Le cursus de praticien(ne) naturopathe est composé de 28 jours de formation :

- Cours 1 Gestion du stress** (*uniquement en présentiel*)  
Les bases pour bien comprendre le stress
- Cours 2 Réflexologie plantaire 1** (*uniquement en présentiel*)  
Introduction à la réflexologie plantaire
- Cours 3 Réflexologie plantaire 2** (*uniquement en présentiel*)  
Étude du système lymphatique, digestif et respiratoire
- Cours 4 Réflexologie plantaire 3** (*uniquement en présentiel*)  
Étude du système urinaire, locomoteur et nerveux
- Cours 5 Réflexologie plantaire 4** (*uniquement en présentiel*)  
Étude du système endocrinien, reproducteur et cardio-vasculaire
- Cours 6 Iridologie 1**  
Une première approche de l'iridologie moderne
- Cours 7 Iridologie 2**  
Approche dynamique de l'iridologie
- Cours 8 Iridologie 3**  
Étude des systèmes et organes dans l'iris
- Cours 9 Aromathérapie 2**  
Étude appliquée des Huiles Essentielles dans les maladies
- Cours 10 Phytothérapie 2**  
Le bon choix des plantes dans les pathologies
- Cours 11 Hydrothérapie**  
La bonne utilisation de l'eau par voie externe et par voie orale
- Cours 12 Anamnèse et bilans biologiques**
- Cours 13 Les clés pour réussir son installation professionnelle**  
Concrétiser un projet professionnel et optimiser son installation

**Travaux dirigés 5** – Gestion du stress et iridologie 1, 2 et 3

**Travaux dirigés 6** – Aromathérapie 2 et phytothérapie 2

### **Pathologies en E-learning**

Etude des maladies

### **Finalités sur la pratique professionnelle**

L'iridologie et la morphotypologie pour établir un panorama des tendances pathologiques.

La nutrition pour corriger les excès, les carences et les mauvaises habitudes alimentaires.

La nutrithérapie encore appelée micro-nutrition pour évaluer et combler les carences.

La phytothérapie pour drainer et agir sur les fonctions vitales organiques : digestive, respiratoire, nerveuse ...

L'aromathérapie pour modifier un terrain spécifique : infectieux, inflammatoire, nerveux ...

L'oligothérapie qui, à faibles doses, relance les mécanismes et réactions enzymatiques qui régissent les fonctions organiques.

La réflexologie plantaire pour lancer les « flux » énergétiques.

L'hydrothérapie pour mettre à profit les propriétés et les bienfaits de l'eau aussi bien par voie interne (eau de boisson) qu'externe (bains, douches, enveloppements ...).

La gestion du stress pour repérer le « mal être » chez le consultant et lui apporter une solution personnalisée.

## Programme détaillé

### Cours 1 Gestion du stress (*uniquement en présentiel*)

Le stress :

- Définition du stress
- Historique : Seyle et SGA
- Quelques exemples de stress
- Échelle internationale
- Stresseur ou stressant ?

Comment notre cerveau résiste-t-il au stress ?

- Un mécanisme d'adaptation au danger
  - Que se passe-t-il lorsque la survie d'un animal est en danger ?
  - Que se passe-t-il lorsqu'il a la vie sauve ?
  - Que se passe-t-il si la réaction d'alarme persiste ?
  - Comment l'homme en est-il arrivé à utiliser ce mécanisme de survie dans sa vie quotidienne ?
  - Les 3 phases du stress : le SGA
- La mobilisation des hormones
- L'état de stress post-traumatique (ESPT)
- Le burn-out
- Comment peut-on savoir si l'on est stressé ?
  - Le « profil » du stressé
  - Les réactions face au stress
  - Les types psychologiques et le stress

Le psychosomatique et le somato-psychique

Le sommeil et le stress :

- le stress : comment y remédier ?
- la respiration, clé antistress majeure :
  - exercices respiratoires
  - respiration pour apaiser le mental : les 3 x 4
  - respiration pour apaiser les émotions : les 4-2-6

Étude de quelques techniques de relaxation :

- l'Eutonie
- la méthode Feldenkrais
- le training autogène de Schultz
- la relaxation progressive de Jacobson
- l'hypnose
- la sophrologie
- l'EMDR
- les thérapies cognitivo-comportementales
- la cohérence cardiaque

La méditation

Exercices pratiques

Annexes

Le stress et l'hygiène de vie en :

- nutrition
- micronutrition
- aromathérapie
- phytothérapie

Le stress et les pathologies associées :

- la fibromyalgie
- la spasmophilie
- le syndrome de fatigue chronique

Schémas d'exercices à pratiquer

## **Cours 2** **Réflexologie plantaire 1** (*uniquement en présentiel*)

Le toucher : la main, outil essentiel et la peau, surface de contact et d'échanges

Anatomie des pieds

Histoire de la réflexologie plantaire

Repères de la cartographie des pieds

La réflexologie, comment ça marche ?

Le déroulement d'une séance :

- les 3 phases
- les contre-indications à une séance de réflexologie plantaire
- les réactions suite à une séance de réflexologie

Les techniques de pression

La phase de relaxation

Le diaphragme

Le système urinaire :

- rappel anatomique
- le système urinaire en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

## **Cours 3** **Réflexologie plantaire 2** (*uniquement en présentiel*)

Le système lymphatique :

- rappel anatomique
  - les nœuds lymphatiques ou ganglions
  - la rate
  - le thymus
  - les amygdales
  - l'appendice
- le système lymphatique en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Le système digestif :

- rappel anatomique
  - la bouche
  - l'œsophage
  - l'estomac
  - l'intestin grêle
  - le côlon
  - le foie et la vésicule biliaire
  - le pancréas
- tableaux récapitulatifs de la digestion chimique
- le système digestif en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Le système respiratoire :

- rappel anatomique
- fonctions des principaux organes respiratoires
- le système respiratoire en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

## **Cours 4** **Réflexologie plantaire 3** (*uniquement en présentiel*)

Le système locomoteur :

- le rachis vertébral
  - rappel anatomique
  - le rachis vertébral en réflexologie plantaire
  - les correspondances organiques des nerfs spinaux

- la ceinture scapulaire
  - rappel anatomique
  - la ceinture scapulaire en réflexologie plantaire
- la ceinture pelvienne
  - rappel anatomique
  - la ceinture pelvienne en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Le système nerveux :

- rappel anatomique
- le système nerveux en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

## **Cours 5 Réflexologie plantaire 4** (*uniquement en présentiel*)

Le système endocrinien :

- rappel anatomique
- les 2 grands types d'hormones
- le système endocrinien en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Le système reproducteur :

- le système reproducteur masculin
- le système reproducteur féminin
- le système reproducteur en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Les zones de la tête et organes des sens :

- les 5 sens
- les zones de la tête en réflexologie plantaire
- les yeux et oreilles en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Le système cardio-vasculaire :

- rappel anatomique
- le système cardio-vasculaire en réflexologie plantaire

Exercices pratiques

Évaluation

## **Cours 6 Iridologie 1**

L'iridologie : définition et intérêts diagnostiques

Histoire de l'iridologie : les pionniers

Étude anatomique de l'œil :

- partie antérieure
- partie postérieure

Anatomie descriptive de l'iris

Physiologie de l'iris

Les mécanismes de retransmission irienne :

- la voie vasculaire
- la voie nerveuse

Étude des différents plans dans l'iris :

- plan interne ou pupillaire
- plan externe, ciliaire ou radiaire

Étude des couleurs de l'iris :

- couleurs originelles : les constitutions iriennes
- couleurs ajoutées : les dyschromies iriennes partielles et totales

Étude de la densité irienne

Étude des anomalies :

- radiaires : les radii solaris
- circulaires : les anneaux de contraction

Étude de la pupille et de ses anomalies : couleurs et dimensions

Étude des cercles

Étude des 12 terrains selon Patrice PONZO

Le matériel en iridologie

Analyse de cas cliniques

## **Cours 7 Iridologie 2**

Étude des constitutions iriennes : lymphatique, hématogène, bilio-pancréatique

Étude de la pupille et de ses anomalies de :

- formes : les aplatissements et les ovalisations
- situation : les décentrement
- diamètre : mydriase et myosis

Comment conseiller les oligo-éléments par rapport à l'examen irien ?

Étude des signes lésionnels dans l'iris :

- les ogives,
- les lacunes
- les cryptes

Analyse de cas cliniques

## **Cours 8 Iridologie 3**

Étude des projections organiques dans l'iris :

- le système nerveux : central et végétatif
- l'appareil urinaire
- l'appareil génital
- l'appareil respiratoire : ORL et broncho-pulmonaire
- l'appareil cardio-vasculaire
- l'appareil digestif : estomac, duodénum, foie, vésicule biliaire, pancréas, intestin grêle, côlon
- les glandes endocrines

Analyse de cas cliniques

## **Cours 9 Aromathérapie 2**

Les pathologies en aromathérapie :

- neuro-végétatives : des troubles du sommeil aux troubles digestifs
- circulatoires : des jambes lourdes aux varices
- respiratoires : de la bronchite à la grippe
- rhumatismales : de l'arthrite à l'arthrose
- génito-urinaires : de la cystite à la dysménorrhée
- digestives : de la constipation au côlon irritable
- cutanées : de l'eczéma à l'herpès
- dentaires : de l'aphte à la gingivite
- pédiatriques : de l'otite à la varicelle

Analyse de cas cliniques

## Cours 10 Phytothérapie 2

Exemples de formulations dans les pathologies :

- nerveuses : de la spasmophilie à la dépression
- respiratoires : de la bronchite à la rhino-pharyngite
- rhumatismales : de l'arthrite à l'arthrose
- cardio-vasculaires : des troubles du rythme à l'hypertension
- circulatoires : des varices à l'athérosclérose
- cutanées : de l'acné au psoriasis
- urinaires : de la cystite à la lithiase
- endocriniennes et génitales : de l'asthénie au syndrome prémenstruel
- digestives : de la gastrite à la colite
- métaboliques : du diabète à la surcharge pondérale

## Cours 11 Hydrothérapie

L'hydrothérapie, qu'est-ce que c'est ?

- Définition de l'hydrothérapie

Hydrothérapie et naturopathie

- Les trois techniques majeures en naturopathie
- La cure naturopathique : 3 temps

L'utilisation de l'eau en externe

- Mécanismes d'action
- Formes d'utilisation
- Applications thérapeutiques par système
- Quelques définitions

Le thermalisme

La thalassothérapie

L'hydrothérapie froide

- Précurseur majeur
- Principes d'action
- Règles d'utilisation
- Différentes applications
- Les bains partiels
- Les compresses
- L'hydrothérapie chaude
- Précurseur majeur
- Principes d'action
- Règles d'utilisation
- Différentes applications
- Les bains hyperthermiques
- Les bains partiels
- Bouillotte chaude
- Compresses chaudes
- Les bains chauds du thermalisme
- Les bains chauds d'eau de mer
- Le lavage de gorge (gargarisme)
- Le lavage du nez
- L'hygiène auriculaire (bougies HOPI)



## L'hydrothérapie alternée : usage du chaud et du froid

- Le sauna
  - 1 - La préparation
  - 2 - Le passage en cabine (cycle chaud)
  - 3 - La Relaxation
- Récapitulatif du sauna
- Le sauna infra-rouges lointains
- Hammam
- Méthode de Gardelle

## L'hydrothérapie dérivative

- Les pédiluves
- La détoxination/détoxication ionique (bain de pieds électrolytique)
- Les bains dérivatifs de France Guillaïn

## L'argile et ses pouvoirs

- Généralités
- Sa composition
- Ses propriétés
- Les familles minérales
- Les principales argiles utilisées en médecine
  - L'argile blanche
  - L'argile verte
- Les utilisations de l'argile
- Préparation pour un usage externe
- Préparation en cataplasme
- Température d'application : les grandes règles
- Les contre-indications de l'argile
- Les pathologies traitées par l'argile
  - 1 - Argile et pathologies ostéo-articulaires
  - 2 - Argile et pathologies digestives
  - 3 - Argile et pathologies uro-génitales
  - 4 - Argile et pathologies cutanées
  - 5 - Argile et pathologies respiratoires

## L'hydrothérapie par voie interne

- L'eau dans l'organisme
- Répartition dans le corps
- Absorption et transit de l'eau
- Rôle de l'eau
- Adaptation de la ration hydrique aux besoins physiologiques
- Signes de déshydratation

## Quelle eau boire ?

- La bio-électronique de Vincent
- Caractéristiques des eaux en bouteille
- Composition des eaux
- Obtenir une eau vivante à partir de l'eau du robinet
- Quelques eaux particulières
- Le sérum de Quinton
- L'eau Hydroxydase
- L'eau dialytique

- Les lavements internes
- La douche rectale
  - La douche Xantis
  - L'hydrothérapie ou irrigation du côlon

## **Cours 12 Anamnèse et bilans biologiques**

L'anamnèse : donner un sens à la Maladie (« Le Mal a dit »), une direction, une orientation

Apprendre à connaître son consultant :

- histoire personnelle, individuelle et familiale :
  - les antécédents médicaux personnels
  - les antécédents familiaux
  - la génétique
- Circonstances d'apparition de la maladie
- Analyse alimentaire et du sommeil

Les bilans de santé

- Les bilans médicaux et naturopathiques :
  - introduction aux bilans médicaux
  - bilans naturopathiques : la morphotypologie et les 12 terrains en iridologie
- Les bilans «hors nomenclatures» en médecine préventive :
  - bilans anti-radicalaire et nutritionnel
  - statut en acides gras
  - bilan des neurotransmetteurs
  - bilan du stress oxydatif
  - profil protéique complet

« System Rapid Screening Tool » : outil de dépistage rapide par système organique  
Développé par Patrice PONZO ND

**Le choix thérapeutique :**

- quelle méthode thérapeutique utiliser ?
- pourquoi privilégier une méthode plutôt qu'une autre ?

## **Cours 13 Les clés pour réussir son installation professionnelle**

### **I. Le projet : se poser les bonnes questions**

- A) S'installer en tant que naturopathe : des possibilités infinies
- B) Construire son projet : la nécessité de prendre le temps et de poser sa réflexion personnelle :  
D'où je pars ? Comment je veux travailler ? Quelles sont les valeurs importantes pour moi à respecter dans ma pratique ?
- C) Les principales étapes de la mise en route des démarches administratives

### **II. Penser sa stratégie marketing, de communication et commerciale**

- A) La stratégie marketing
  - Définir son positionnement et son expertise technique (parcours de formation, spécialités...)
  - Répondre à une demande et à un environnement
  - Observer et se positionner par rapport à ce que fait la concurrence directe et indirecte et s'en inspirer : réaliser un benchmarking
  - Définir ses prestations : consultations individuelles, ateliers, stages, être revendeur, proposer des produits numériques, écrire des livres,
  - Définir la/les cible(s) et la/les connaître : âge, sexe, lieu de vie, habitudes de consommation, type de lecture, niveau professionnel, niveau d'études...

## B) La stratégie de communication

- Se faire connaître
- Développer sa notoriété
- Pouvoir être trouvé par ses clients : l'importance du site web et du référencement
- Les outils de communication adaptés aux médecines naturelles (print, digitale et événementielle)
- Développer une cohérence et un ton approprié sur tous les supports de communication (logo, typo, univers)

## C) La stratégie commerciale

- Choisir des objectifs ROISTES
- Définir des objectifs quantitatifs et qualitatifs
- Mesurer son ROI (retour sur investissement) sur les actions menées pour ajuster le tir : se construire un tableau par projet, par action ou utiliser Google Analytics
- Fidéliser sa clientèle

## III. S'organiser pour être efficace

- Prévoir les grands axes à 1 an
- Définir les actions à 6 mois
- Automatiser vos actions : auto-répondeur, tunnels de vente
- Se prévoir du temps pour prendre du recul
- Déléguer : choisir un agenda en ligne, préférer le portage salarial pour l'administratif

## IV. Avoir confiance en soi

- Débusquer les croyances limitantes à l'expansion de mon business (ex.)
- Être prêt à recevoir l'argent et à se faire payer
- Développer sa propre cohérence et légitimité : reconnaître sa valeur
- Savoir dire NON, savoir orienter vers un autre praticien
- Se constituer un socle de ressources

## Travaux dirigés 5 et 6

Appliquer les connaissances apprises pendant les cours théoriques

Travailler individuellement et en sous-groupes sur des exercices d'application ou de découverte, en présence du formateur

Appliquer le cours à des cas concrets

Permettre un travail d'approfondissement

## Pathologies en E-learning

### Les troubles digestifs

#### Les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI)

- La rectocolite hémorragique (RCH)
- La maladie de Crohn

#### Les troubles digestifs hauts

- Le reflux gastro œsophagien
- L'œsophagite
- La gastrite
- L'ulcère gastro duodénale (UGD)

#### La stéatose hépatique

- La stéatose hépatique non alcoolique ou NAFLD
- La stéatohépatite non alcoolique ou NASH

#### Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

#### Les troubles endocriniens

- L'hypothyroïdie
- L'hyperthyroïdie
- La maladie de Basedow
- Le diabète : le diabète de type 2

### **Les troubles osseux**

- L'arthrite : la goutte  
la polyarthrite rhumatoïde
- L'arthrose
- L'ostéoporose

### **Les troubles cardio-circulatoires**

- L'artériosclérose
- L'athérosclérose
- L'hypertension artérielle
- Les troubles du rythme
- Les varices
- Les hémorroïdes

### **Les troubles du système nerveux**

- L'anxiété
- La dépression
- La fibromyalgie
- L'insomnie
- La migraine
- La spasmophilie
- Le syndrome de fatigue chronique (SFC)
- La maladie d'Alzheimer
- La maladie de Parkinson
- Le stress

### **Les troubles respiratoires**

- L'angine
- L'asthme
- Le bouchon de cérumen
- La bronchite
- La grippe
- L'otite
- La rhinopharyngite

### **Les troubles urinaires**

- Les infections urinaires
- Les lithiases urinaires

### **Les troubles de l'appareil uro-génital**

#### **Les troubles masculins**

- L'andropause
- L'hypertrophie bénigne de la prostate

#### **Les troubles féminins**

- Les infections génitales basses
- La vaginite
- La vaginose bactérienne
- La candidose
- La ménopause
- Le syndrome prémenstruel (SPM)

### **Les troubles cutanées**

- L'acné
- L'eczéma
- L'herpès
- La maladie de Lyme
- Le psoriasis
- Le zona