



CATALOGUE DE FORMATION

conseiller en naturopathie & hygiène de vie



première année

1. NATUROPATHIE & HUMANISME

Fondements de la naturopathie et place du naturopathe dans la recherche et l'entretien de la santé. Place de la naturopathie dans le contexte médical (allopathie, homéopathie). Historique de la naturopathie et de l'allopathie. Approche holistique. Principes fondateurs de la naturopathie. Notion de terrain, de force vitale, de transfert morbide. Philosophie du vitalisme. Grands principes pour se maintenir en santé. Causes des troubles et des dysfonctionnement organiques. Principe de l'auto guérison. Déontologie de l'éducateur de santé et du praticien naturopathe. Les différentes techniques insérées dans le cadre des cures, au service d'une stratégie santé vitalité globale. Origine des techniques. Présentation des principales cures: désintoxication, revitalisation, stabilisation, antioxydantes. Principales méthodes d'investigation: morphologies, typologies, constitutions, tempéraments.

- A Les médecines traditionnelles ;
- B La naturopathie, les quatre cures, les 10 techniques majeures de santé et les mots clés ;
- C L'humanisme ;
- D L'Egosophie ;
- E L'histoire de la naturopathie ;
- F Les maîtres de santé naturelle ;

2. BILAN VITAL : LES CONSTITUTIONS

Principales classifications.

- A Les règles générales du bilan vital
- B Les constitutions hippocratiques
- C Les constitutions naturopathiques
- D Les constitutions homéopathiques
- E Les constitutions iridologiques et les groupes sanguins
- F Les constitutions digitales et phrénologiques.

3. BILAN VITAL : LES TEMPÉRMENTS

Principes fondamentaux et limites.

- A Les tempéraments naturopathiques ⁽¹⁾
- B Les tempéraments naturopathiques ⁽²⁾
- C Quelques notions de psycho-morphologie
- D Les tempéraments neurologiques
- E Les corrections de terrain selon les tempéraments
- F Les tempéraments de Le Senne

4. BILAN VITAL : LES DIATHÈSES

Les cinq diathèses fondamentales. Le syndrome de désadaptation. Les oligo-éléments associés. Les marqueurs physiques. Les différentes analyses de vitalité.

- A Diathèses de Ménétrier
- B Diathèses de Ménétrier ⁽²⁾
- C Diathèses naturopathiques
- D La pulsologie chinoise
- E Les indices de vitalité
- F Les analyses de terrain, notion de BEV

5. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE BASE

Valeur réelle ajoutée des compléments alimentaires dans le cadre du bilan de vitalité, loin d'une démarche antisymptomatique au profit d'une approche globale de terrain. Nécessaire mise en place en amont d'une hygiène de vie. Modèle de cure sur la durée, précaution d'emploi.

- A Introduction ;
- B Les algues d'eau douce, d'eau de mer, algues sauvages ou cultivées ;
- C Les produits de la ruche ;
- D Le germe de blé ;
- E Le lait de jument ;
- F Le kombucha ;

6. LA CURE DÉTOX

Facteurs d'épuration organique. La restriction alimentaire: régimes, monodiètes et jeûnes. Facteurs biochimiques pour mieux comprendre les régimes. Incomptabilités, temps de digestion, surmenage et repos digestif. Grands principes de l'autolyse dans la cure de désintoxication. Principes et déroulement de l'autolyse: vitalité, durée, intensité, surveillance, limites et effets, facteurs clés de réussite. Crises curatives.

- A Introduction ;
- B Assèchement de la source des surcharges ;
- C Les aliments à privilégier ;
- D Stimulation des émonctoires (1) ;
- E Stimulation des émonctoires (2) ;
- F Déconnexion cortex-diencéphale ;

7. LA CURE DE REVITALISATION

Facteurs de stimulation organique. Besoins nutritionnels de base. Forces vitale et technique vitalogènes. Utilisation des éléments du milieu naturel porteurs d'énergie vitale: rayon, gaz, énergie, réflexologie. Relaxation et libération du cortex. Méthodes d'oxygénation.

- A Introduction ;
- B Les céréales ;
- C La viande rouge ;
- D Les temps 3 et 4 de la cure ;
- E Introduction d'éléments vitalogènes ;
- F La nature, source essentielle de santé ;

8. LES AUTRES CURES

- A La cure de stabilisation
- B Le stress oxudatif et les radicaux libres
- C La cure antiradicalaire
- D Le soleil
- E Exercice physique et vieillissement
- F La sexualité

9. HYGIÈNE VITALE HOLISTIQUE, L'HOLISME

- A Introduction
- B Les précurseurs de la pensée holistique moderne
- C Les précurseurs de l'énergétique moderne
- D Les « mutants »
- E L'écologie
- F Approfondissement

10. HYDROLOGIE ET HYDROTHERAPIE

Objectifs et grands principes de l'eau et de son utilisation. Propriétés de l'eau. Points fondamentaux dans l'utilisation, en fonction de l'énergie vitale disponible. Milieux liquidiens et différentes fonctions physiologiques. Température de l'eau et adaptation. Hydrothérapie pour stimuler, relaxer ou désintoxiquer. Les différentes techniques: ablutions, affusions, compresses, bains, enveloppements, cataplasme, ventouses, pédiluves, maniluves. Les différents types de lavement.

- A Introduction
- B Place de l'hydrologie en naturopathie
- C L'eau, source de santé depuis toujours
- D Les grands principes de l'hydrologie
- E Techniques d'hydrologie utilisant la chaleur
- F Techniques d'hydrologie employant l'eau froide

11. PREMIÈRES NOTIONS DE NUTRITION

État des lieux de l'alimentation quotidienne. Dénaturation et appauvrissement des aliments. Nutrition humaine et besoins réels. Principes fondamentaux de la nutrition, caractéristiques individuelles, besoins, sources et recommandations.

- A Introduction ;
- B Les protéines ;
- C Les glucides ;
- D Les lipides ;
- E Vitamines et carences ;
- F Minéraux et oligo-éléments.

12. NUTRITION : ÉTUDE CRITIQUE DES DIFFÉRENTS RÉGIMES

Alimentation et encrassement du terrain. Recommandation du Plan National Nutrition Santé. Nutrition et médecines traditionnelles. Différentes pratiques nutritionnelles empiriques. Biochimie digestive et associations alimentaires. Recherche d'une synthèse alimentation et santé.

- A Régime officiel français ;
- B Végétarisme ;
- C Végétalisme ;
- D Crudivorisme ;
- E Régime Cétogène et paléo ;
- F Autres régimes (céréalisme, macrobiotisme, instinctivorisme, fruitarisme, Okinawa, viking, Seignalet).

13. LA DIGESTION

Organisation du système digestif : organes et muqueuses. Description, fonction et sécrétions de chaque organe : bouche, œsophage, estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas, intestine grêle et colon. Physiologie de la déglutition. Processus digestifs : l'ingestion, la propulsion, la digestion, l'absorption, la défécation. Fonction de digestion et d'assimilation des protéines, glucides et lipides. Action enzymatiques, hormonales et synthèse vitaminique, minéraux, acides nucléiques. Importance de la muqueuse intestinale et de sa flore.

- A Introduction ;
- B Fonctionnement au niveau sus diaphragmatique ;
- C Étage sous-diaphragmatique ;
- D Le pancréas ;
- E Le foie et la vésicule biliaire ;
- F L'intestin grêle et le gros intestin.

14. ÉTUDE CRITIQUE DES DIFFÉRENTS ALIMENTS

- A Le lait et les produits laitiers ;
- B Le soja ;
- C Les céréales ;
- D Les œufs et les poissons ;
- E Légumineuses (autres que soja) et oléagineux ;
- F Autres aliments qui posent questions (miel, vin, café, champignons, levure de bière, sel)

15. LES DIFFÉRENTES PSYCHOTHÉRAPIES

Relation corps-esprit. Bonne gestion du mental et du psychisme. Méthodes psycho-hygiénistes et incidences sur les fonctions cérébrales. Approches synthétiques et pratiques de la psychologie individuelle dans le dépistage des troubles et leurs corrections.

- A Introduction générale ;
- B Les thérapies brèves ;
- C La Gestalt et les thérapies psychocorporelles ;
- D Psychanalyse et psychologie analytique ;
- E Les thérapies transgénérationnelles ;
- F La thérapie transpersonnelle et le chamanisme ;

16. ÉTUDE DU JEÛNE ET DES MONODIÈTES

- A Les définitions ;
- B Le jeûne ;
- C Jeûne, mode d'emploi ;
- D Les monodiètes ;
- E Le jeûne intermittent ;
- F Les séjours Jeûne et Randonnée

17. ALIMENTATION ET ÉNERGÉTIQUE

- A L'alimentation individualisée ;
- B L'anthroposophie ;
- C Les Esseniens ;
- D Ayurvéda et alimentation ;
- E MTC et alimentation ;
- F Psycho-nutrition, symbolisme et comportement alimentaire.

18. HYGIÈNE VITALE DE LA GROSSESSE

Rôle du naturopathe dans la préparation et l'accompagnement de la grossesse. Pathologies majeures de la grossesse. Préparation physique et psychologique. Hygiène de vie pendant la grossesse. Modification physiologique. Vivre la grossesse mois par mois. Développement du fœtus. Situation à risque. Prévention des maladies infectieuses.

- A La préconception ;
- B Le premier et deuxième trimestre ;
- C Le troisième trimestre ;
- D Surveillance du travail et accouchement ;
- E L'accompagnement et la préparation à l'accouchement
- F Le post-partum.

19. HYGIÈNE ET CULTURE RESPIRATOIRE

Organisation du système respiratoire: organes et muqueuses. Description, fonction et sécrétions de chaque organe : nez, pharynx, larynx, bronches, poumons, alvéoles. Les étapes de la respiration : la ventilation pulmonaire, la respiration externe, le transport des gaz respiratoires dans le sang, la respiration interne. Processus ventilatoire, échanges gazeux. Contrôle de la respiration. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Introduction ;
- B Les différentes respirations ;
- C Stress et respiration ;
- D Sport et respiration ;
- E L'adaptation respiratoire à la naissance ;
- F Physiologie et anatomie : les voies aériennes et des poumons

20. HYGIÈNE VITALE DU JEUNE ENFANT

Allaitement. Relation mère-enfant. Les vingt-quatre premiers mois de l'enfant : approche naturopathique santé pour les nouveau-nés, hygiène vitale, rapport psycho-émotionnel avec la famille.

- A Introduction ;
- B L'allaitement maternel ;
- C Les alternatives ;
- D Les besoins physiologiques de l'enfant de 0 à 2 ans ;
- E Les clés d'un bon développement psychomoteur ;
- F Les autres clés d'hygiène vitale ;

21. AROMATHÉRAPIE (1/2)

Définition, grands principes et historique de l'aromathérapie : origine, composants aromatiques, qualité, propriétés. Origine des molécules aromatiques et les différentes familles. Mode d'extraction et distillation. Critères d'identification et de qualité. Chémotypes.

- A Quelques mots sur les huiles essentielles et leur histoire ;
- B Définition ;
- C Les neuf règles d'or ;
- D Comment choisir une huile essentielle ;
- E Les modes d'utilisation ;
- F Propriétés et composants.

22. LE SYSTÈME NERVEUX

Organisation du système nerveux. Système nerveux central, périphérique, végétatif. Système ortho et parasympathique. Description du tissu nerveux. Neurophysiologie. Régénération du système nerveux. L'activité réflexe. Vieillesse du système nerveux. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Généralités ;
- B La cellule nerveuse ou neurone ;
- C Les médiateurs chimiques ;
- D Le système nerveux central (l'encéphale) ;
- E Le système nerveux central (la moelle épinière)
- F La protection du SNC

23. AROMATHÉRAPIE (2/2)

Étude des huiles essentielles de base utilisées en naturopathie. Choix des essences et gamme.

- A Quelques huiles essentielles ;
- B D'autres huiles essentielles ;
- C Les quatre précieuses ;
- D Les eaux florales ;
- E Recettes ;
- F Recettes (suite)

24. LES CONCEPTS FONDAMENTAUX DE PSYCHOLOGIE

Grands principes de l'approche de la psyché en naturopathie. Les systèmes nerveux central et autonomes. Les trois cerveaux. Préférences cérébrales. Organisation de la pensée. Réalité psychologique globale et individuelle. Approche de la personnalité psychique selon les auteurs : Freud, Jung, Adler.

- A Introduction ;
- B Les grandes figures de la psychologie classique (freud)
- C Les mécanismes de défense chez Freud ;
- D Les grandes figures de la psychologie classique (Jung) ;
- E Les grandes figures de la psychologie classique ;
- F L'école de Palo Alto, la systémie

deuxième année

25. SPORT ET RELAXATION

Anatomie et la physiologie du muscle. Propriétés du muscle sain. Différents modes de travail musculaire. Différentes méthodes : culture physique, gymnastique douce, yoga. Effets du mouvement sur les tissus et fonctions organiques : respiration, digestion, assimilation, reins et peau, système nerveux. Les effets généraux : transport des liquides et des gaz, vascularisation, élimination, thermorégulation, renforcement de l'immunité et amélioration du terrain. Analyse et recherche de l'exercice le mieux adapté au tempérament et à la vitalité du sujet. Pratique de l'exercice physique, préparation et organisation de l'entraînement, différents types de mouvement. Récupération.

- A L'exercice corporel ;
- B Observations et corrections ;
- C Exercices énergétiques et transpersonnels ;
- D Qu'est-ce que la relaxation ? ;
- E La méthode Schultz ;
- F La méthode Jacobson.

26. ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE ET PHYSIOPATHOLOGIQUE DE L'ENFANT

- A L'accompagnement de l'enfant en naturopathie ;
- B Les bactéries et les virus ;
- C Les troubles digestifs ;
- D Les troubles ORL ;
- E La bobologie ;
- F Les troubles du comportement.

27. ALIMENTATION GÉNÉRALE

- A Histoire de l'alimentation ;
- B Histoire de l'alimentation (suite) ;
- C L'alimentation des populations célèbres pour leur longévité ;
- D Les solutions minceurs à proposer ;
- E Le comportement alimentaire ;
- F Les troubles du comportement alimentaire ;

28. ETUDE DU SOMMEIL ET CLÉS NATUROPATHIQUE

Comportement physiologique et psychologique de l'organisme pendant le sommeil. Rythme personnel et habitude. Les problèmes et les solutions proposées en naturopathie. Rythme personnel et habitude.

- A Introduction ;
- B Les troubles du sommeil ;
- C Les publics spécifiques, enfants et personnes âgées ;
- D Les traitements habituels de l'insomnie ;
- E Les traitements naturopathiques face à l'insomnie ;
- F Les nouvelles solutions ;

29. LE SYSTÈME HORMONAL, LES GLANDES ENDOCRINES ET LES TROUBLES ASSOCIÉS

Définition des glandes et de l'appareil endocrinien. Les hormones, composition chimique, les récepteurs hormonaux. Mécanismes d'action et interaction. Régulation des sécrétions. Anatomie et physiologie des principales hormones. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Généralités ;
- B L'hypophyse ;
- C Les glandes surrénales ;
- D La thyroïde ;
- E Le pancréas ;
- F Les hormones sexuelles ;

30. PATHOLOGIES DIGESTIVE ET PRÉVENTION

Données épidémiologiques, prévalences et incidences. Pathologies, principaux signes, facteurs de risqué, examens complémentaires, prévention et approche globale de terrain.

- A Les pathologies de l'œsophages ;
- B Les pathologies gastriques.
- C Les pathologies hépatiques ;
- D Les pathologies du pancréas ;
- E Les pathologies de l'intestin grêle et du côlon.
- F Les pathologies du rectum et de l'anus.

31. LES DIFFÉRENTS ÉMONCTOIRES

Importance des émonctoires en naturopathie. Rappel anatomique. Règles d'hygiène et plantes permettant d'agir à leur niveau.

- A Le foie ;
- B Les intestins ;
- C Les reins ;
- D La peau
- E Le système respiratoire ;
- F Les autres voies.

32. PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE

Notions de psychopathologie. Solutions et limite dans le cadre de l'approche naturopathique. Spécificité de la démarche du naturopathe par rapport à un professionnel de la sphère psychologique. Impacts croisés des troubles psychiques et physiologiques.

- A Généralités ;
- B Les névroses et les troubles anxieux ;
- C Les troubles de l'humeur ;
- D Les troubles de la personnalité ;
- E Les troubles psychotiques ;
- F Les conduites addictives ;

33. STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION ET SPASMOPHILIE

Définition et impact sur la santé. Différentes méthodes et outils, les bases de la relaxation. Relation d'aide. Application dans le cadre du bilan de vitalité.

- A Stress ;
- B Les outils de gestion du stress ;
- C L'anxiété ;
- D Dépression ;
- E Spasmophilie et le burn-out ;
- F L'EFT et les thérapies énergétiques.

34. DYSBIOSE & CANDIDOSE

Importance et impact de la candidose dans nos sociétés. Conséquence en termes de pathologie. Solutions et remèdes dans le cadre du bilan de vitalité.

- A Voyage intérieur dans la flore digestive ;
- B Le microbiote, un nouvel organe ;
- C Maintenir sa flore en bonne santé ;
- D La candidose ;
- E Les MICI ;
- F L'hyperperméabilité intestinale.

35. APPAREIL URINAIRE & ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Déséquilibre du Ph du corps et pathologies associés. Solutions et limite dans le cadre de l'approche naturopathique.

- A L'appareil urinaire ;
- B Le fonctionnement du rein ;
- C Les fonctions du rein ;
- D L'équilibre acido-basique ;
- E Principaux dérèglements de la physiologie ;
- F Stratégies naturopathiques des pathologies du système rénal.

36. LECTURE DES ANALYSES MÉDICALES & APPAREIL LOCOMOTEUR

Examens classiques de laboratoire: exploration du métabolisme glucidique, lipidique, de l'inflammation et des protéines, du fer, des troubles hépatiques, de la fonction rénale, la numération sanguine, le bilan thyroïdien. Autres techniques, conventionnelles et énergétiques. Rappel des fondamentaux concernant l'appareil locomoteur, anatomie et physiologie.

- A Analyse de sang ;
- B Les différentes analyses existantes et leurs significations ;
- C Les différentes analyses (2^{ème} partie
- D Le squelette ;
- E Les articulations ;
- F Les muscles ;

37. APPAREIL CARDIO-VASCULAIRES, PATHOLOGIES & PRÉVENTION

Rappel d'anatomie et physiologie. Principales caractéristiques et risques de complication.

- A Le système cardiovasculaire ;
- B Les vaisseaux sanguins ;
- C Les principaux dérèglements ;
- D Hyper et hypotension
- E Pathologies artérielles et veineuses ;
- F Accidents hémorragiques.

38. IMMUNITÉ, ALLERGIES ET PRÉVENTION

- A Le Système Immunitaire ;
- B Les mécanismes de défense ;
- C Naturopathie et immunité ;
- D Allergies : généralités ;
- E Les différentes manifestations allergiques ;
- F Accompagnement de l'allergie en naturopathie.

39. DIABÈTE & SOLUTIONS NATUROPATHIQUES

- A États des lieux ;
- B Diabète de type 1 ;
- C Diabète de type 2 ;
- D Le diabète gestationnel ;
- E Les solutions naturopathiques ;
- F Le protocole de Newcastle.

40. BIOTHÉRAPIES DIVERSES

Fondements, approches, fabrications, qualités, mode d'action, sélection, approche systémique d'amélioration du terrain.

- A Fleurs de Bach 1 ;
- B Fleurs de Bach 2 ;
- C La gemmothérapie ;
- D La mycothérapie ;
- E Les argiles ;
- F Introduction à la spagyrie ;
- G Vitamines et minéraux

41. PHYTOTHÉRAPIE (1)

Plantes utilisées dans les cures selon leur action sur l'organisme sans objectif anti-symptomatique, mais dans une approche de revitalisation ou de detox du terrain. Usage, dose optimum et mise en pratique.

- A Un peu d'histoire ;
- B Études des principes actifs des simples ;
- C Étude de la galénique ;
- D Plantes à tropisme hépatique et vésiculaire ;
- E Plantes à tropisme rénal ;
- F Les plantes à tropisme digestif ;

42. PHYTOTHÉRAPIE (2)

- A Les plantes à tropisme circulatoire et cardiaque ;
- B Les plantes à tropisme pulmonaire et ORL ;
- C Les plantes à tropisme cutané ;
- D Les plantes du stress, de la fatigue et du sommeil ;
- E Plantes et appareil génital ;
- F Les plantes à tropisme intestinal

43. LA MALADIE DE LYME

- A Introduction ;
- B Informations complémentaires ;
- C Le diagnostic sérologique et les tests ;
- D Les traitements médicaux ;
- E L'accompagnement en naturopathie ;
- F Pour aller plus loin...

44. CANCER & ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE

- A Généralités
- B Allopathie et cancer : la chimiothérapie ;
- C Les autres méthodes ;
- D L'accompagnement naturopathique du cancer : généralités ;
- E Mode de vie, alimentation et exercice physique ;
- F Les compléments alimentaires

45. INTRODUCTION À L'IRIDOLOGIE

- A Historique ;
- B L'iris et sa lecture ;
- C Les indices de vitalité ;
- D Les différentes constitutions ;
- E Les signes iriens ;
- F Synthèse.

46. ÉTUDES DE PATHOLOGIES DIVERSES

- A Anatomie et physiologie des yeux ;
- B Pathologies ophtalmiques ;
- C Anatomie et physiologie de la peau ;
- D Pathologies dermatologiques et leur accompagnement naturopathique ;
- E Les affections neurologiques et l'accompagnement naturopathique ;
- F Les affections neurologiques et l'accompagnement naturopathique (suite).

47. MASCULIN-FÉMININ

- A Anatomie et physiologie de l'appareil reproducteur masculin ;
- B Anatomie et physiologie de l'appareil reproducteur féminin ;
- C Le cycle féminin et ses répercussions dans la vie des femmes ;
- D Contraception ;
- E Les troubles gynécologiques ;
- F Les troubles de la sexualité ;

48. APPRENDRE À (BIEN) VIEILLIR

Vieillesse et gérontologie. Différents facteurs de longévité, théories scientifiques du vieillissement. Attitude naturopathique d'accompagnement face à la dégradation du terrain. Principales pathologies courantes. Recommandations de synthèse.

- A Prévention des troubles prostatiques ;
- B Prévention de l'ostéoporose ;
- C Le trouble métabolique ;
- D Accompagner la personne âgée ;
- E Prendre soin de ses yeux ;
- F Prendre soin de ses dents ;

49. GÉOBIOLOGIE & BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

Comment évalue-t-on les zones pathogènes ou équilibrée d'un lieu. Influence sur le corps humain. Seuils de tolérance. Recommandations. Solutions. Neutralisations. Cas pratiques, mesures et préconisation.

- A La géobiologie 1 ;
- B La géobiologie 2 ;
- C Le feng-shui 1 ;
- D Le feng-shui 2 ;
- E Les problématiques électromagnétiques ;
- F « Il faut cultiver notre jardin » ;

50. LA CNV & L'ART DE COMMUNIQUER

Les principes de base de la communication et de la gestion des émotions dans le cadre de la relation d'aide.

- A La CNV 1 ;
- B La CNV 2 ;
- C Gérer ses émotions 1 ;
- D Gérer ses émotions 2 ;
- E De la compétition à la coopération 1
- F De la compétition à la coopération 2



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

69, Rue De Chabrol 75010 Paris

+33 6 84 37 25 29

contact@inh.life