

## Programme global de l'ANAE - 1200h

DISCIPLINES	Tronc commun FENA	Heures ANAE
1. Principes de la Naturopathie : historique, philosophie, fondements, spécificités	48 h	74 h
2. Sciences fondamentales : anatomie, physiologie, biologie, pathologies	304 h	304 h
3. Bilan vital : morphopsychologie, iridologie, bilan biologique de terrain	128 h	128 h
4. Nutrition et micronutrition : théorie, régimes, compléments	88 h	93 h
5. Psychologie : principes généraux, psychopathologies, relaxation	40 h	90 h
6. Techniques manuelles : ajustements articulaires, massages et mouvements	96 h	120 h
7. Phytologie : plantes médicinales, huiles essentielles, gemmothérapie, homéopathie, Fleurs du Dr Bach	84 h	120 h
8. Energétique : médecine chinoise, protocoles énergétiques, Reiki	0 h	120 h
9. Hydrologie : historique, usage interne et externe	24 h	24 h
10. Techniques vitales complémentaires : pneumologie, rayonnements, compléments de santé	16 h	18 h
11. Le métier de naturopathe : consultation, relation d'aide, installation en cabinet, déontologie, législation, communication	8 h	61 h
12. Diplôme de secourisme	48 h	48 h

**Evaluations :** 18 h

**Examen final :** 18 h

**Stage professionnel :** 120 h

**Travail personnel :** 6 h /semaine (estimatif)

Le programme est indicatif et susceptible de modifications en cours de formation.

## Synthèse par année

Les deux premières années de la formation sont réparties en deux modules (A&B). Il est possible de débiter la formation soit par le module A, soit par le module B.



### CURSUS A

- Les principes fondamentaux de la naturopathie
- Sciences fondamentales : anatomie, physiologie, grandes pathologies
- Bilan vital et de terrain
- Nutrition et micronutrition, l'équilibre acido-basique
- Psychologie, les principes de la psycho-généalogie
- Introduction à l'Ennéagramme
- Hygiène de vie par le mouvement et la relaxation
- Massages bien-être : massage assis (RARE) et technique d'harmonisation articulaire (selon la méthode DORN)
- Techniques d'harmonisation énergétique et introduction à la médecine traditionnelle chinoise
- Protocole énergétique de libération des émotions négatives (de type EFT)
- Initiation au Reiki Tao Tö Qi
- Utilisation des plantes médicinales pour les troubles du système digestif, immunitaire, ORL, pulmonaire, cutané et ostéo-articulaire
- Apprentissage de l'aromathérapie
- Principes de la biodynamie avec visite d'une ferme biodynamique
- Herboristerie et botanique : reconnaissance des plantes médicinales dans la nature

## Synthèse par année



### CURSUS B

- Les principes fondamentaux de la naturopathie
- Sciences fondamentales : anatomie, physiologie, grandes pathologies
- Bilan vital et de terrain
- Nutrition et micronutrition, les régimes amincissants
- Psychologie et psycho-pathologie, protocole de libération des schémas de pensée
- Les Tempéraments anthroposophiques selon les humeurs
- Hygiène de vie par le mouvement et la relaxation
- Massages bien-être : massage Breus du dos, la pratique des postures curatives thérapeutiques
- L'utilisation des plantes médicinales pour les troubles du système cardio-vasculaire, génito-urinaire et le syndrome métabolique
- Apprentissage de l'homéopathie
- Apprentissage des Fleurs du Dr Bach
- Technique de développement : business plan, web, réseaux sociaux
- Visite d'une exploitation de plantes médicinales
- Herboristerie et botanique : reconnaissance des plantes médicinales dans la nature

## Synthèse par année



### ANNÉE 3

- Sciences fondamentales : anatomie, physiologie, grandes pathologies
- Bilan vital de la femme enceinte, de l'enfant et de la personne âgée
- Apprentissage de l'iridologie
- Nutrition et micronutrition, le jeûne et les cures détox
- Approfondissement des méthodes de psychologies
- Typologie en fonction des 5 éléments
- Hygiène de vie par le mouvement et la relaxation
- Réflexologie : massage yunani des pieds
- L'utilisation des plantes médicinales, des huiles essentielles, de la gemmothérapie, de l'homéopathie pour le soin des troubles hématologiques, endocrinologiques et des troubles de l'humeur (stress, insomnie, dépression)
- La prise en charge naturopathique de maladies spécifiques comme la maladie de Lyme, l'accompagnement du cancer
- Approfondissement des techniques d'EFT, protocoles spécifiques de traitement des allergies, des addictions et dépendances, de l'anxiété, d'amélioration des performances
- La consultation en naturopathie : interview, bilans, études de cas
- Approfondissement business plan et techniques de développement (communication)

## Contenu de la formation

### 1. Principes de la naturopathie

- Historique, concept, champs d'application : rôle et limites du naturopathe
- Philosophie vitaliste : les trois piliers (vitalisme, humorisme, causalisme), les émonctoires, les sources de toxémie, approche naturopathique de la maladie
- Hygiène vitale : les dix techniques hygiénistes, le terrain (diathèse de Ménétrier, terrains Lagarde, iridologie), les constitutions et tempéraments naturopathiques de Marchesseau, les bilans (bio-électronique de Vincent)
- Les 3 cures fondamentales : détoxination, revitalisation et stabilisation évolutive. Les autres cures de détoxination (drainage des émonctoires, métaux lourds, vésicule biliaire, Breuss...)
- Consultation de naturopathie
- Spécificités de l'hygiène vitale de l'enfant, de la femme enceinte (grossesse, accouchement, post-partum, contraception) et de la personne âgée (accompagnement du grand-âge ; prévention primaire, secondaire et tertiaire, vieillissement, oxydation...)

### 2. Sciences fondamentales : anatomie, physio-pathologie et sémiologie, pathologies

- Historique, concept, champs d'application : rôle et limites du naturopathe
- Notions d'anatomie fonctionnelle, de physiologie, de pathologie générale, de sémiologie et d'histologie
- Abréviation et étymologie médicale
- Étude de l'hématologie, de la bactérioviro-parasitologie, des systèmes : digestif, rénal, pulmonaire, génital, cardiovasculaire et lymphatique, ostéo-musculaire, nerveux, immunitaire, tégumentaire, organes de sens, endocrinien
- Étude du syndrome métabolique, de l'immunité et de l'inflammation chronique, de la physiologie de la douleur
- Biochimie et biologie cellulaires (organisation cellulaire, échanges cellulaires, métabolisme énergétique, information génétique)
- Étude des 150 principales pathologies, en particulier les maladies chroniques et de terrain
- PNEI : psycho-neuro-endocrino-immunologie et mécanismes du stress
- Interprétation des bilans sanguins et autres examens de santé
- Sémiologie différentielle d'exclusion appliquée à tous les systèmes et appareils : les cas à orienter vers le médecin, les urgences à déceler
- Pharmacologie allopathique et interactions avec les plantes médicinales
- Notions de base en infirmerie : outils et soins de secours (bandage, pansement...)
- Certificat en premiers secours FSE 1

### 3. Bilan vital et de terrain = bilan de santé naturopathique

- Morphopsychologie : analyse des traits de caractère sur le visage et les liens avec le comportement
- Iridologie : lecture des différentes informations de terrain dans l'iris, utilisation d'un iridoscope et d'une loupe
- Bilans biologiques et de terrain : interprétation des prises de sang
- Bioélectronique de Vincent
- Reconnaissance des constitutions et tempéraments naturopathiques
- Bilan énergétique, étude de la langue et du pouls chinois

### 4. Module nutrition et micronutrition (bromatologie)

- Biologie nutritionnelle : composition de base des aliments
- Vitamines, minéraux, acides gras
- Micronutrition
- Les 12 règles d'or de la nutrition
- Les aliments spécifiques : gluten, produits laitiers, les superaliments
- Les intolérances et allergies alimentaires
- Hygiène alimentaire spécifique de l'adulte, de l'enfant, de la femme enceinte, de la personne âgée et du sportif
- Les différents régimes (végétarien, végétaliens, macrobiotique, sans gluten...)
- Accompagnement de l'obésité et du surpoids
- Programmes de détoxination
- Jeûne et monodiètes
- Écosystème intestinal : comprendre l'impact de l'alimentation sur les dysfonctions intestinales
- Équilibre acido-basique
- Les étiquettes des produits alimentaires
- Pratiquer un bilan alimentaire
- Conseils alimentaires en cas d'arthrose, de cancer, d'acné, de dépression, d'ostéoporose, de diabète, de cholestérol, de surpoids
- Les compléments alimentaires : leur rôle, savoir les analyser (qualité, prix...)
- Principes de la biodynamie avec visite d'une ferme biodynamique
- Atelier pratique : introduction à la cuisine végétarienne, vivante et de santé

## 5. Psychologie

- Historique et principes généraux, grands courants
- Psychologie périnatale, construction psychique de l'enfant
- La relation d'aide
- Les psychopathologies : les névroses, les personnalités pathologiques
- Reconnaissance des cas psychiatriques
- Les différents écoles de psychothérapie (thérapie brève, analyse transactionnelle, gestalt thérapie, sophrologie, hypnose ericksonienne...)
- Introduction à la thérapie systémique et à la psychogénéalogie
- Notion de psycho-somatique
- Le réseau thérapeutique
- Introduction à l'Ennéagramme
- Typologie en fonction des 5 éléments
- Les Tempéraments anthroposophiques selon les humeurs
- Psychologie de l'être : double nature de l'être humain, les différents règnes, les trois centres, les traits du caractère...
- Techniques de gestion du stress et de relaxation, de méditation
- Mise en place d'un atelier gestion du stress

## 6. Modules techniques manuelles

- Apprentissage des repères cliniques, de la palpation, des mesures, de la posture
- Massage bien-être : massage assis, massage Breus et postures curatives
- Technique d'harmonisation articulaire (auto-ajustements)
- Importance de la colonne vertébrale et du système nerveux  
Répercussions bénéfiques des manipulations sur nos organes
- Réflexologie plantaire : massage yunani des pieds, définition du réflexe, localisation des zones réflexes, anatomie du pied. Utilité et spécificités
- Drainage lymphatique : pratique des manœuvres spécifiques de drainage lymphatique : vidange des différentes zones, collecte et rejet dans le sang
- Exercices corporels et mouvements : minute de santé, exercices vietnamiens du sourire, méditation d'harmonisation énergétique, Arkana majeurs, postures curatives

## 7. Phytologie

- Galénique et posologies, précautions d'emploi, contre-indications
- Législation européenne et champ d'action
- Monographie des plantes par système. Choix et utilisation des plantes et de leur forme en naturopathie
- Les principes actifs des plantes médicinales
- Aromathérapie : monographie des 80 huiles essentielles majeures
- Oligo, litho, organo, gemmothérapie
- Botanique : reconnaissance des plantes dans la nature
- Homéopathie
- Fleurs du Dr Bach
- Visite d'un producteur de plantes médicinales
- Herboristerie et botanique : reconnaissance des plantes médicinales dans la nature

## 8. Énergétique

- Bases de la médecine traditionnelle chinoise : 5 éléments chinois ; yin et yang ; le Qi ; la physiologie des organes selon la médecine chinoise, applications en naturopathie ; prise de pouls et étude de la langue pour le bilan énergétique...
- Initiation aux principes de la physique quantique
- Techniques d'hygiène énergétique quotidienne
- Apprentissages de techniques énergétiques issues de l'EFT, protocoles spécifiques de traitement des allergies, des addictions et dépendances, de l'anxiété, d'amélioration des performances
- Protocole de libération du subconscient pour se libérer des schémas de pensée limitants
- Introduction à la kinésiologie avec des tests musculaires
- Magnétisme et Reiki : histoire, principes philosophiques ; initiation au premier degré de Reiki Tao Tö Qi

## 9. Hydrologie

- Comprendre l'eau et ses possibilités thérapeutiques (internes et externes) : Kneipp, Khune, Salmanoff, Brandt...  
usages des eaux chaudes, froides, tièdes, locales, internes, externes ; thalasso et thermalisme. L'eau support vibratoire
- La dynamisation de l'eau, les expériences d'Emoto
- Les cures d'eau interne ou externe

## 10. Techniques vitales complémentaires

- Pneumologie : techniques respiratoires, bol d'air Jaquier, respiration tibétaine, cohérence cardiaque et biorespiration : l'influence de la respiration sur le fonctionnement du cœur, mise en place d'un protocole thérapeutique
- Les autres compléments en naturopathie : algues, produits de la ruche, argile, silicium organique...

## 11. Installation professionnelle : le métier de naturopathe

- La consultation naturopathique : conduite de l'entretien, interview, structure de l'entretien, l'écoute active
- Le bilan vital en pratique : reconnaissance des priorités, synthèse cohérente et progressive des techniques
- Etude de cas
- Installation en cabinet : les différents statuts permettant l'exercice de la profession
- Accompagnement professionnel : business model
- Les bases d'une communication efficace
- Encadrement d'un groupe
- Préparation des conférences
- Déontologie et législation

## 12. Divers

- Diplôme de secourisme (hors académie)
- Stage professionnel
- Mémoire