

PROGRAMME SIMPLIFIÉ DE LA FORMATION

CYCLE I – Fondements des sciences du corps humain

Module 1 – Anatomie structurale

1. Organisation générale du corps humain
 2. Anatomie cellulaire et tissulaire
 3. Système locomoteur (os, muscles, articulations)
 4. Système digestif
 5. Système cardio-vasculaire
 6. Système respiratoire
 7. Système nerveux
 8. Système endocrinien
 9. Système immunitaire
 10. Système uro-génital
-

Module 2 – Physiologie fonctionnelle

1. Homéostasie et régulation interne
 2. Physiologie digestive
 3. Métabolisme énergétique
 4. Régulation hormonale
 5. Neurophysiologie et stress
 6. Inflammation et immunité
 7. Détoxification hépatique
 8. Microbiote intestinal
-

Module 3 – Biochimie du vivant

1. Structure cellulaire et biochimie fondamentale
 2. Macronutriments (glucides, lipides, protéines)
 3. Micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments)
 4. Enzymes et cofacteurs
 5. Oxydation, radicaux libres et stress oxydatif
 6. Équilibre acido-basique
 7. Biochimie de l'inflammation
-

Module 4 – Pathologie fonctionnelle

1. Troubles digestifs courants
2. Déséquilibres hormonaux
3. Troubles métaboliques
4. Fatigue chronique et inflammation
5. Déséquilibres nerveux et émotionnels
6. Lecture naturopathique des pathologies modernes

Module 5 – Lecture et compréhension des examens biologiques

1. Principes généraux de la biologie médicale
2. Lecture d'un hémogramme (NFS)
 - Globules rouges, hémoglobine, hématocrite

- Globules blancs et formule leucocytaire
 - Plaquettes
 - 3. Bilan inflammatoire
 - CRP
 - VS
 - Marqueurs indirects
 - 4. Bilan hépatique
 - ASAT, ALAT
 - GGT
 - Phosphatases alcalines
 - 5. Bilan rénal
 - Créatinine
 - Urée
 - DFG
 - 6. Bilan lipidique
 - HDL
 - LDL
 - Triglycérides
 - 7. Glycémie et régulation glucidique
 - Glycémie à jeun
 - HbA1c
 - 8. Bilan thyroïdien
 - TSH
 - T3 / T4
 - 9. Fer et inflammation
 - Ferritine
 - Transferrine
 - 10. Limites légales et éthiques du praticien
-
- Ne pas poser de diagnostic médical
 - Savoir orienter vers un médecin
 - Collaboration interdisciplinaire

CYCLE II — Sciences du végétal et phytothérapie

Module 5 — Physiologie des Plantes

Sommaire détaillé

Introduction du module

- Objectifs pédagogiques
- Place de la physiologie végétale dans la pratique du naturopathe/herbaliste
- Vocabulaire clé et prérequis

1. Anatomie végétale

1.1 Organisation générale de la plante

- Les grands systèmes : racinaire, caulinaire, foliaire, reproducteur
- Tissus végétaux : méristèmes, tissus de conduction, tissus de soutien, tissus de réserve

1.2 La racine

- Structure et fonctions (ancrage, absorption, stockage)
- Racines pivotantes, fasciculées, adventives
- Rôle dans l'accumulation des principes actifs (ex. : racines de gentiane, de valériane)

1.3 La tige

- Structure primaire et secondaire
- Xylème et phloème : circulation de la sève brute et de la sève élaborée
- Écorce, aubier, bois : où se logent les actifs recherchés

1.4 La feuille

- Structure (épiderme, mésophylle, nervures)
- Stomates et échanges gazeux
- Zones de production et de stockage des huiles essentielles et flavonoïdes

1.5 La fleur et le fruit

- Organes reproducteurs et cycle de pollinisation
- Localisation des principes actifs dans les pétales, étamines, graines

1.6 Application pratique

- Identifier la partie de la plante à récolter selon l'usage recherché (drogue végétale)

2. Photosynthèse et métabolisme végétal

2.1 La photosynthèse

- Phase claire / phase sombre (cycle de Calvin)
- Rôle de la chlorophylle et des pigments accessoires
- Facteurs limitants : lumière, CO₂, température, eau

2.2 Respiration cellulaire végétale

- Différence avec la photosynthèse
- Bilan énergétique de la plante

2.3 Métabolisme primaire vs métabolisme secondaire

- Métabolisme primaire : glucides, lipides, protéines — fonctions vitales
- Métabolisme secondaire : origine des principes actifs d'intérêt thérapeutique
- Pourquoi les métabolites secondaires existent (défense, attraction, adaptation)

2.4 Voies de biosynthèse principales

- Voie du shikimate (composés phénoliques)
- Voie de l'acétate (terpénoïdes)
- Voie des acides aminés (alcaloïdes)

3. Principes actifs (alcaloïdes, flavonoïdes, tanins...)

3.1 Les alcaloïdes

- Définition, structure azotée
- Grandes familles : tropaniques, indoliques, isoquinoléiques, purines
- Exemples : atropine (belladone), caféine, morphine, quinine
- Propriétés pharmacologiques et toxicité potentielle

3.2 Les flavonoïdes

- Structure de base et sous-classes (flavones, flavonols, anthocyanes)
- Propriétés antioxydantes, veinotoniques, anti-inflammatoires
- Exemples : quercétine, rutine, hespéridine

3.3 Les tanins

- Tanins hydrolysables vs tanins condensés
- Propriétés astringentes, cicatrisantes
- Exemples : tanins du chêne, de la ronce, du thé

3.4 Autres familles à connaître

- Saponines (propriétés moussantes, hormone-like)
- Huiles essentielles et composés terpéniques
- Mucilages et polysaccharides
- Coumarines

3.5 Interactions et synergies

- Notion de totum végétal
- Synergie des principes actifs entre eux
- Précautions d'usage et contre-indications de base

4. Phytochimie et extraction

4.1 Principes de la phytochimie

- Objectifs : isoler, identifier, doser les composés actifs
- Facteurs influençant la teneur en principes actifs (génétique, environnement, stade de récolte)

4.2 Méthodes d'extraction traditionnelles

- Infusion, décoction, macération
- Teinture mère et alcoolature
- Huile infusée (macérât huileux)

4.3 Méthodes d'extraction plus techniques

- Extraction par solvant
- Distillation (hydrodistillation, entraînement à la vapeur) pour les huiles essentielles
- Extraction au CO₂ supercritique (notions)

4.4 Choix du solvant selon le principe actif recherché

- Polarité et solubilité (eau, alcool, huile)
- Adéquation méthode / plante / usage

4.5 Conservation des extraits

- Stabilité des principes actifs
- Durée de conservation selon la forme galénique

5. Cycles saisonniers et phénologie

5.1 La phénologie végétale

- Définition et étapes du cycle de vie (levée, croissance, floraison, fructification, sénescence)
- Notion de calendrier phénologique

5.2 Variation saisonnière des principes actifs

- Concentration des actifs selon la saison et le stade de développement
- Exemples : feuilles au printemps, racines en automne, fleurs en début de floraison

5.3 Le rythme circadien de la plante

- Variations jour/nuit dans la production de certains composés
- Moment optimal de récolte dans la journée

5.4 Calendrier de récolte du praticien

- Construction d'un calendrier de cueillette selon les plantes étudiées dans le programme

6. Influence du sol, climat et lune

6.1 Le sol

- Composition, pH, richesse en minéraux
- Influence sur la concentration en principes actifs
- Notion de terroir végétal

6.2 Le climat

- Effet de l'ensoleillement, de la pluviométrie, de l'altitude
- Stress hydrique et production de métabolites secondaires (souvent augmentée)

6.3 Les rythmes lunaires

- Présentation des théories de la biodynamie et de l'agriculture lunaire
- Lune montante / descendante, jours racine/feuille/fleur/fruit
- Position de l'Institut : cadre culturel et traditionnel, à distinguer des données scientifiquement établies

6.4 Synthèse pratique

- Grille de lecture pour la récolte : croiser sol, climat, lune et phénologie

Module 6 — Phytothérapie appliquée

1. Galénique : infusions, décoctions, macérations
2. Extraits hydro-alcooliques
3. Huiles médicinales
4. Posologie et contre-indications
5. Association des plantes
6. Formulation de protocoles naturels

CYCLE III – Nutrition et hygiène de vie

Module 7 – Alimentation scientifique

1. Bases nutritionnelles
2. Index glycémique et métabolisme
3. Alimentation anti-inflammatoire
4. Détoxification alimentaire
5. Nutrition par terrain
6. Jeûne et restriction alimentaire

Module 8 – Alimentation spirituelle et quotidienne

1. Conscience alimentaire
2. Temps des repas et rythme biologique
3. Saison et adaptation alimentaire
4. Discipline alimentaire personnelle
5. Aliments symboliques

CYCLE IV – Histoire des Médecines et de l’Herboristerie

1. Monde antique (Grèce et Rome)
 2. Médecine biblique
 3. Médecine médiévale
 4. Transmission arabo-andalouse
 5. Renaissance et rupture scientifique
 6. Naissance de la naturopathie moderne
-

CYCLE V – Langue Hébraïque

1. Alphabet et phonétique
 2. Structure des racines trilittères
 3. Vocabulaire du corps
 4. Vocabulaire des plantes
 5. Symbolique des lettres
 6. Lecture et compréhension des bénédictions
-

CYCLE VI – Kabbale appliquée au corps et au soin

1. Structure des Sefirot
 2. Correspondances corps / sefirot
 3. Maladie et déséquilibre spirituel
 4. Notion de réparation (Tikkoun)
 5. Silence, parole et purification (jeûne)
 6. Éthique du praticien
-

CYCLE VII – Pratique intérieure et posture du praticien

1. Prière quotidienne
2. Intention dans la préparation des remèdes
3. Méditation et respiration consciente
4. Discipline émotionnelle
5. Responsabilité et limites d’intervention
6. Études de cas et mémoire final

CYCLE VII – Pratique

- 1-Mise en pratique au quotidien (shabbat, bénédiction, ablutions)
- 2- Ecriture, grimoire, cahier de gratitude
- 3- Sport doux, marche, randonnée, importance