

# Jeûne, prévention et vitalité

## **Objectifs de la formation :**

Développer les compétences professionnelles pour permettre aux naturopathes d'organiser et d'accompagner des stages de jeûne pour leurs clients.

## **Prérequis :**

- Naturopathes issus des écoles de La FENA
- Peuvent également suivre cette formation (sous réserve d'une remise à niveau en effectuant des modules complémentaires) :
  - Naturopathes certifiés autres écoles
  - Autre public

## **Durée de la formation et format :**

- Pour les naturopathes issus des écoles de La Fena : 9 jours
  - soit 8 jours de formation à distance
  - et 1 jour de regroupement de synthèse dans les locaux d'ISUPNAT
- Pour les Naturopathes certifiés des autres écoles et les Autres publics : des modules complémentaires vous seront proposés, se rapprocher d'ISUPNAT
- Pour tous : en complément de cette formation théorique, une mise en application pratique de terrain de 10 jours est proposée dans un centre de jeûne (module optionnel mais vivement conseillée) -voir ci-après.

## **Programme pour les naturopathes issus d'une des écoles de la Fena**

**8 jours à distance (par visio-conférence) complétés d'une journée de synthèse dans les locaux d'ISUPNAT**

### **Rappels Anatomie-physiologie du jeûne (0,5 jour) Michel Girou**

Jeûne et système digestif - Jeûne et cellules - Jeûne et système nerveux - Jeûne et système respiratoire - Jeûne et système cardio vasculaire - Le jeûne et le système urinaire - Jeûne et le système endocrinien Jeûne et système immunitaire - Jeûne organes génitaux et sexualité - Jeûne et système ostéo musculaire - Jeûne la peau et les téguments - Jeûne et système lymphatique.

## **Les processus du jeûne, mode d'emploi de la préparation et de la reprise de l'alimentation** **Jeûne et cas particulier - jeûne et vitalité (2 jours) Michel Girou**

Préparation : descente alimentaire, purge, hydrothérapie du colon – Autolyse - Etapes du passage à l'auto-alimentation (Réserves de glucose, glycogénolyse et néoglucogénèse) - les corps cétoniques (Recherche et découvertes sur les corps cétoniques), le 3<sup>ème</sup> jour... - Reprise alimentaire

Jeûne et faible vitalité - Jeûne et poids (IMC, jeune et amaigrissement, effet yoyo, mobilisation des toxines, ...) - Jeûne et âge - Jeûne et particularités pour la femme et pour l'homme

Rappels indispensables afin d'évaluer les réserves énergétiques, les forces et faiblesses organiques du terrain au moyen des principaux signes morphologiques et iridologiques. Effets du jeûne selon les morphologies, pour qui et pourquoi ?

## **Jeûne et déséquilibres physiologiques (0,5 jour) Eric Ménat**

Différents types de jeûne et amélioration du terrain - Jeûne et prévention - Jeûne et accompagnement des déséquilibres physiologiques - Jeûne et situations spécifiques de terrain - Contre-indications éventuelles – Jeûne et prise de médicaments – Jeûne et vieillissement - Recherches sur le jeûne.

## **Accompagner les grandes étapes du jeûne pour bien vivre le jeûne et en moduler ses effets (2 jours) Sandrine Lefoye**

La crise curative et acidification - le sommeil pendant le jeûne - accompagnement par les processus du jeûne par la phytologie et l'aromatologie.

La marche, comment et pourquoi ? - Hydrologie (sauna, hammam, bains, lavements, hydrothérapie du colon, purge...) – Méditation – Yoga - Techniques manuelles - Sorties culturelles pour nourrir l'esprit et jusqu'où faire une activité (savoir se « laisser en paix ») : jeûne, déconnexion et repos de l'esprit - Le repos et l'ennui - Autres activités complémentaires (PNL, Psycho-généalogie, kinésiologie, etc...) - Qi Gong - Do in

## **Psychologie et jeûne, psychologie du jeûneur et de l'accompagnateur (2 jours) Claire Sibille**

### **Psychologie et Émotions du jeûneur :**

- Notions de base sur les émotions et sur les styles d'attachement. A quoi servent les émotions.
- Les troubles émotionnels les plus fréquents dans notre société : troubles anxieux, états dépressifs ou d'épuisement émotionnel, angoisses, phobies, troubles alimentaires, addictions.
- Les émotions liées au jeûne : manque, peur, ennui.

- Les émotions réveillées par le jeûne : tristesse (deuils), colère (frustrations).
- Les problèmes liés à l'alimentation : poids (kilos émotionnels), troubles alimentaires, addictions.
- Les troubles de l'attachement (abandon).
- Les « crises curatives » émotionnelles : les rêves, les attaques de panique et les crises d'angoisse, les déclencheurs traumatiques.
- Les supports : quelques outils simples, l'apport du groupe et comment l'utiliser.
- Utiliser les émotions comme ressources, même les plus difficiles. Le développement des émotions unifiantes grâce au jeûne : Joie et empathie.

### **Attitude de l'accompagnateur :**

- Comprendre comment je réagis face à l'émotion exprimée par l'autre : retrait, peur, évitement, interdiction, accueil et écoute ?
- Accompagner le jeûneur dans ses difficultés. Identifier les limites d'un accompagnement émotionnel dans le cadre d'un jeûne en groupe (ne pas confondre jeûne et psychothérapie, ne pas faire de la thérapie sauvage, si besoin faire appel à un professionnel adapté).
- Écoute émotionnelle de base : Contenant sécuritaire, utilisation du toucher, reformulation, non intervention (les trois « ni » : ni jugement, ni interprétation, ni conseil).
- Chez le professionnel, les résonances, les troubles de l'empathie et la nécessité d'un travail sur soi et de lieux de régulation et d'échanges entre professionnels, de supervision si besoin.
- Dans le cadre de cette formation, les apprenants expérimentent sur eux-mêmes les outils proposés.

### **Définir et matérialiser l'ADN du projet (1 jour) Sandrine Lefoye**

Définir l'ADN de ce projet : cocooning, « Club Med », éducatif etc - grands groupes ou petits groupes - périodicité des stages - durée des stages - séjours à thèmes. Matérialiser cet ADN : Le lieu (ambiance, équipements, zone géographique, un lieu ou plusieurs, France où étranger...) - la communication – la protection juridique de son nom – le logo - supports (Internet, plaquettes, page Fb, Instagram etc) - les actions de communication - les documents - que dire ou pas, le bulletin d'inscription, les conseils de préparation...Gestion et accompagnement des jeûneurs : Durée des stages – le déroulé – l'état d'esprit – qui fait quoi ? – les intervenants extérieurs (masseur, réflexologue, thérapeutes, etc) - les consignes d'après jeûne - brevet d'accompagnateur de randonnée et Brevet de secourisme

### **Synthèse (1 jour) Michel Girou en présentiel**

Une grande synthèse des modules 1 à 6, animée par Michel Girou, vous permettra de vérifier les connaissances et compétences transmises par le biais d'exercices pratiques et de résolutions problèmes/solutions.

## Programme pour les naturopathes non FENA et autre public

**Les modules suivants à distance et par visio-conférence pourront vous être proposés en fonction de votre profil et de votre projet :**

### **Initiation à la naturopathie et hygiène de vie (2 jours) : Michel Girou- Naturopathe / Plateforme ISUPNAT 360 Learning**

Fondements de la naturopathie et place du naturopathe dans la recherche et l'entretien de la santé - Place de la naturopathie dans le contexte de la santé (Allopathie, Homéopathie) Historique de la naturopathie et de l'allopathie - Approche holistique – Principes fondateurs de la naturopathie – Notions de terrain et de force vitale - Philosophie du vitalisme - Grands principes pour se maintenir en santé - Exigences biologiques du corps – Emonctoires et toxines - Causes des troubles et des dysfonctionnements organiques – Principe de l'auto-rééquilibrage de l'organisme – Limites de la naturopathie - Cadre de l'exercice du jeûne en France et dans le monde - Jeûner dans le cadre d'une cure, les différents jeûnes.

### **Bio nutrition (2 jours) : en alternance, Sandrine Lefoye- Naturopathe / Marie Cammarata – Naturopathe /Plateforme ISUPNAT 360 Learning**

Etat des lieux de l'alimentation quotidienne et maladies de civilisation - Dénaturation et appauvrissement des aliments - Evolution dans notre mode alimentaire des origines à nos jours - Nutrition humaine et besoins réels - Principes fondamentaux de la nutrition – Approche naturopathique comparée à l'approche officielle - Les macro et micro-nutriments pour développer la santé (caractéristiques de chacun, besoins, sources et recommandations) - Alimentation et « encrassement » du terrain- Notions d'équilibre acido/basique – Relations entre la nutrition, digestion, intestins et santé globale - La nouvelle nutrition scientifique vs.la nutrition dans les médecines traditionnelles Les différentes pratiques nutritionnelles empiriques : omnivorisme, végétalisme, végétarisme, fruitarisme, crudivorisme, carnivorisme, macrobiotique, régime crétois, régime d'Okinawa, régime dissocié,... - Biochimie digestive et associations alimentaires – Liens avec la pratique du jeûne - A la recherche d'une synthèse alimentation, santé et « sobriété heureuse » dans la façon de se nourrir..

### **Bio diététique (2 jours) : Sandrine Lefoye Naturopathe / Michel Girou, Naturopathe / Plateforme ISUPNAT 360 Learning**

Ne pas confondre bio nutrition et bio diététique – Grands principes de l'autolyse dans la cure de désintoxication - Facteurs d'épuration organique – La restriction alimentaire: « régimes » restrictifs, mono diètes et jeunes - Facteurs biochimiques pour mieux comprendre les régimes - Incompatibilités, temps de digestion, surmenages et repos digestif - Choix et mise en œuvre des jeûnes et mono diètes – Principes et déroulement de l'autolyse : vitalité, durée, intensité, surveillance, limites et effets, facteurs clefs de réussite - Crises curatives - Conduite d'un jeûne : préparation, conditions, suivi et fin - Méthodes de jeûne vues par les différents auteurs :

Dewey, Ehret, Bertholet, Shelton, Mérien, Wilhelmi Buchinger, ...- Passage progressif d'un système à l'autre- Essai de synthèse.

### **Anatomie-physiologie de l'appareil digestif (1 jour), Thierry Kerguen - Médecin**

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

### **Prévention des risques juridiques, choix d'une structure juridique, conséquences comptables, fiscales et autres obligations légales (2 jours), Elisabeth de Place et Isabelle Robard, avocates**

Maîtrise des aspects juridiques et fiscaux – Cadre juridique de l'exercice professionnel d'un centre – Soins et exercice illégal de la médecine ou de la pharmacie- Connaître les différents statuts possibles pour son activité - Connaissance des règles en matière d'assurance et d'URSSAF - Analyses financières - Revue des baux possibles – Les formalités de création – Les principaux formulaires à connaître - Les autres conseils pratiques avant de se lancer- Cas pratiques selon les différents types d'installation.

Sécurisation de son exercice professionnel : Connaître le contexte de l'exercice professionnels, des dérives et des limites - Exercice illégal de la médecine et panorama de la jurisprudence- Exercice illégal de la pharmacie et panorama de la jurisprudence.

Définition du médicament selon l'article L. 5111-1 CSP - Liste des plantes autorisées pour la préconisation en cures - Listes des huiles essentielles interdites sauf en pharmacie et par le pharmacien et panorama de la jurisprudence - Compléments alimentaires : définition et points de repère - Outils de communication : site internet, carte de visite et flyers - Document de prise en charge de cure et pathologies chroniques : quelles limites et quelles précautions prendre ? Répondre à une convocation des autorités.

### **Pour tous : possibilité de mise en pratique au Centre de Jeûne les Belles Humeurs sous la direction de Sandrine Lefoye-Naturopathe**

**Stage de 10 jours à compter de mars 2022.** Il vous est possible de choisir votre date qui vous convienne le mieux tout au long de l'année en contactant directement le centre :

- **La Mayzou à Sieurac, 81120**
- Tel : 09 67 58 86 71 / 06 13 15 93 19
- Mail : lesbelleshumeurs@yahoo.fr
- Tarif pour le module optionnel : prendre directement contact avec le centre
- Site internet : [www.les-belles-humeurs.fr](http://www.les-belles-humeurs.fr) (calendrier consultable sur le site)

**Programme : mise en situation pratique et partages entre les stagiaires par l'expérience de vivre un jeûne en groupe suivi d'une mise en situation professionnelle (sans jeûner) d'accompagnement des curistes au jeûne**

La mise en situation de terrain répond à 3 objectifs :

- Enrichir votre expérience personnelle en tant que jeûneur,
- Mettre en pratique vos acquis théoriques en tant qu'accompagnant,
- Bénéficier, en situation réelle, d'un partage d'expériences et de connaissances avec des professionnels du jeûne.

**Cette mise en pratique se fait avec de vrais jeûneurs du centre pour que cette expérience pratique soit au plus près de la réalité.**

Vous commencerez par 3 jours d'accompagnement, concordant à vos 3 derniers jours de descente alimentaire (avant le jeûne), puis 7 jours pendant lesquels vous effectuez avec le reste du groupe un jeûne type Buchinger ou hydrique (à votre convenance).

La façon de gérer un groupe en jeûne - Gérer les arrivées et différentes informations à donner dès le départ - Expliquer et faire le jus du matin dans le cadre du jeûne Buchinger Préparation et présentation d'une conférence dont le thème sera défini à l'avance - Savoir accompagner et réagir aux différentes situations et parfois crises qui se déclarent pendant le jeûne - Conseiller écouter et répondre aux questions des jeûneurs - Accompagner les randonnées.

Tester les techniques autour du jeûne sur le plan physique et psychologique en fonction des manifestations d'inconfort courantes et des éventuelles crises curatives manifestées au cours du séjour - Faire un bilan et une synthèse des connaissances indispensables en physiologie du jeûne - Préparer et animer une conférence en soirée.

Cette semaine de mise en situation se terminera par une évaluation sur l'attitude face au groupe et la gestion des différentes situations.

**Intervenants (par ordre alphabétique)**

<b>Claire Sibille</b>	Psychothérapeute Intégrative EMDR. Auteure du livre : « Le Jeûne : une thérapie des émotions ? Une psy raconte ... ». Présentation détaillée et bibliographie sur le Blog : « Une Psy ... cause ! ». <a href="http://www.sibillemariejose.com">www.sibillemariejose.com</a>
<b>Elisabeth de Place</b>	Avocate
<b>Eric Ménat</b>	Médecin
<b>Isabelle Robard</b>	Docteur en droit
<b>Michel Girou</b>	Naturopathe, formateur à ISUPNAT et accompagnateur en centre de jeûne depuis 20 ans
<b>Sandrine Lefoye</b>	Naturopathe et directrice du centre de jeûne « Les belles humeurs »
<b>Thierry Kerguen</b>	Médecin

**Tarif de la formation théorique :**

Formation d'une journée en direct par visio-conférence OU en présentiel :

- Tarif normal : 170 euros.
- Tarif réduit pour les naturopathes issus d'ISUPNAT : 130 euros.

Formation par module sur la plateforme ISUPNAT 360 Learning (initiation à la naturopathie / bio-nutrition / biodiététique) : 340 euros

Acompte de 30 % à l'inscription (bulletin en dernière page de ce document) et solde en début de formation (pour la théorie)

Possibilité de mise en application sur le terrain (module optionnel) : se rapprocher du centre Les Belles Humeurs

**Modalités pratiques :**

Formation en distanciel par zoom (liens adressés par mail) ou sur la plateforme ISUPNAT 360 Learning (code personnel)

Supports de formation envoyés par courrier électronique

Horaires de la formation : 9h00 – 18h00 (sauf formation sur la plateforme ISUPNAT 360 Learning)

**Dates de la formation**

Anatomie et physiologie du jeûne	12 novembre 2021 14h/18h	Michel Girou
Les processus du jeûne	13 et 14 novembre 2021 9h/18h	Michel Girou
Jeûne et déséquilibres physiologiques	22 novembre 2021 10h/12h	Eric Ménat
Accompagner les grandes étapes du jeûne	23 et 24 novembre 2021 9h/18h	Sandrine Lefoye
Psychologie du jeûne	3 décembre 2021 9h/18h	Claire Sibille
Prévention des risques juridiques	4 et 5 décembre 2021 9h/18h	Isabelle Robard Elisabeth de Place
Psychologie du jeûne	10 janvier 2022 9h/18h	Claire Sibille
Jeûne et déséquilibres physiologiques	11 janvier 2022 10h/12h	Eric Ménat
Définir et matérialiser l'ADN du projet	18 janvier 2022 9h/18h	Sandrine Lefoye
Synthèse en présentiel	20 janvier 2022 9h/18h	Michel Girou

Pour les dates de formation (modules complémentaires) : nous consulter

Bulletin d'inscription

Formation professionnelle « Jeûne, prévention et vitalité »

**NOM :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Téléphone :**

**Mail :**

**Modalités d'inscription :**

- Formation théorique : Acompte de 30 % au moment de l'inscription.
- Solde au démarrage de la formation.
- Mise en pratique : se rapprocher directement du Centre les Belles Humeurs

**Modalités de désistement :** application du délai de désistement légal de 14 jours après l'inscription

**Règlement par chèque à l'ordre d'ISUPNAT à envoyer avec le présent bulletin d'inscription**

Fait à .....

Le .....

Signature