



# École Plantasanté

Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie  
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

[www.plantasante.fr](http://www.plantasante.fr)



## **Formation en présentiel ou en distanciel en micronutrition – 2025**

### **Formatrice préparant les cours**

- **Céline DEBANT** (intervenante permanente), Licence Professionnelle Santé spécialité Visiteur Médical ; gestion du stress, conseillère en Fleurs de Bach et Réflexologue pluridisciplinaire Ecole Plantasanté ; Naturopathe ; D.U. Santé diététique et physionutrition ; Nutrition Micronutrition de l' Institut scientifique pour une nutrition raisonnée SIIN+ perfectionnement pratique, Dr Olivier Coudron.

### **L'encadrement**

Est assuré par Christian BUSSER, directeur de l'Ecole, docteur en pharmacie et en ethnologie, ancien directeur de recherche, de laboratoire et producteur de plantes médicinales, ancien pharmacien d'officine et formateur en facultés de pharmacie, de médecine et d'ethnologie, et dans diverses écoles privées en phyto-aromathérapie.

### **Dates, durée et lieu de la formation**

Aspects pratiques et dates 2025 :

#### Formation sur 6 jours :

- Du samedi 05 au dimanche 06 avril 2025
- Du samedi 17 au dimanche 18 mai 2025
- Du samedi 21 au dimanche 22 juin 2025

**Les cours auront lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h en présentiel** (sauf mention contraire).

Lieu de l'action : 31 route de Grendelbruch 67560 Rosheim, sous réserve de modification du lieu des stages.

ECOLE PLANTASANTE SARL au capital de 22000 Euros

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04246 67 auprès du Préfet de la Région Alsace

Siège social : 2A, rue du Maréchal Koenig 67210-Obernai

RCS STRASBOURG : 51131066600017 NAF : 8559A

Mail : [planta@plantasante.fr](mailto:planta@plantasante.fr)

Tél répondeur : 06.45.33.75.04

Doc mis à jour le 17/01/2025



## Niveau requis

Pour vous inscrire à cette formation, il vous suffit :

- ✓ D'être majeur et d'avoir obtenu votre baccalauréat ou diplôme équivalent.

## Prérequis

Cours d'anatomie, physiologie, dysfonctionnements : avoir suivi un cours d'anatomie, physiologie, dysfonctionnements ou à travers une formation de naturopathie, de phyto-aromathérapie ou de réflexologie pluridisciplinaire de l'école Plantasanté ou professions médicales (infirmières, kinésithérapeutes, sage-femmes, pharmaciens, médecins, ostéopathes...) ; à défaut nous consulter pour suivre une formation d'anatomie sur 5 jours. Dispense possible du 1er WE sur demande pour les naturopathes et professions de santé, mais une participation à ces 2 jours (sur les ingrédients des compléments alimentaires de micronutrition avec leurs fonctions, précautions ou contre-indications, interactions, associations à favoriser ou éviter, les marqueurs sanguins/urinaires, les signes cliniques d'excès ou de carence...) est hautement souhaitable pour profiter au maximum des enseignements et de la pratique.

## Informations complémentaires

- Contrôle des connaissances : évaluations orales.
- Effectif maximum pour les stages en présentiel : 25 personnes. Contrôle par fiches de présence avec les horaires.
- Accessibilité personnes en situation de handicap : nous consulter.

## Outils Pédagogiques

En fonction de votre formation (et de votre choix, par exemple entre présentiel et distanciel), l'École Plantasanté mobilisera les outils pédagogiques les plus pertinents pour vous permettre de profiter au maximum de votre formation.

Votre formation vous donne accès à la **Plateforme Pédagogique** de l'École Plantasanté : <https://www.plantasantecours.com/>

Vous retrouverez sur cet espace différents éléments pour vous permettre de profiter au maximum de votre formation. En fonction de la pertinence pédagogique, il pourra vous être proposé d'avoir à disposition la consultation des supports de cours, des QCM, des ressources complémentaires, les accès au « Présentiel en direct », l'accès aux Replays, et bien plus encore à découvrir !

De nombreux outils **méthodologiques et pratiques** vous seront également distribués tout au long du cursus.

## Suivi de l'exécution du programme

Feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires, les évaluations effectuées.



### Attestation

Cette formation donne lieu à une attestation de réussite aux évaluations du cours de micronutrition de l'Ecole Plantasanté ou pour ceux qui ne passent pas les évaluations : une attestation de participation au cours de Micronutrition de l'Ecole Plantasanté.

### Contrôle des acquis

Evaluations en QCM sur le 1er WE (y compris en cas de dispense, le QCM portera dans ce cas sur les acquis) ; questions ouvertes sous forme d'exercices pratiques au travers d'ateliers et/ou de jeux de rôle en cours ; nous encourageons les participants à voir des cas pratiques hors cours.

### Modalités de paiement

L'Ecole Plantasanté pratique deux tarifications :

- Le tarif « inscription individuelle » est un tarif préférentiel qui s'applique à l'étudiant(e) lorsque celle-ci ou celui-ci prend sa formation à ses frais : voir contrat ou convention.

- Le tarif « formation professionnelle » (prise en charge par l'employeur ou un organisme externe). Ce tarif de référence s'applique à la formation continue des salariés : les conventions avec devis et tarif formation professionnelle concernent une prise en charge par l'employeur ou un organisme externe, par exemple dans le cas d'un licenciement collectif : envoi des papiers sur demande par mail. Les Congés Individuels de Formation (CIF) sont remplacés depuis 2019 par le PTP (projet de transition professionnelle) ; le PTP comme le compte personnel de formation (CPF) ne concernent pas les formations de médecine non conventionnelle.

### Les Objectifs

Cette formation constitue une action d'adaptation et d'acquisition de compétences nouvelles. Action d'adaptation des salariés à leur poste de travail, à l'évolution des emplois, ainsi que leur maintien dans l'emploi.

### Les Objectifs pédagogiques

Acquérir les savoir-faire pour la pratique du conseil en micronutrition avec les outils de l'entretien en micronutrition. Connaître les micronutriments et leurs rôles dans le métabolisme. Savoir mener un bilan nutritionnel, connaître le rôle des carences et excès en micronutriments dans notre époque ; savoir utiliser les questionnaires micro-nutritionnels ; dépister, hiérarchiser et restaurer les carences micro-nutritionnelles. Apprendre à guider et accompagner le client ou en prévention ; savoir utiliser les compléments alimentaires de micronutrition en pratique.



## Programme de la formation

### Une formation très pratique et interactive :

La formation comprendra un enseignement théorique sans rappel d'anatomie physiologie dysfonctionnements (voir prérequis) et laissera la place la plus importante aux enseignements dirigés et pratiques sur la base de cas pratiques avec de nombreux exemples de formulations « standard » ou idéales (comprenant tous les ingrédients recherchés) issues de nombreux laboratoires.

La formation est indépendante de tout laboratoire.

**Note :** le but de ces cours est d'apporter un socle de connaissances de base indispensable en micronutrition : il est indispensable de connaître le fonctionnement du corps humain

pour optimiser les conseils d'hygiène de vie et de micronutrition dans le sens naturopathique et savoir les recommander dans chacun de ces dysfonctionnements. Le but de ce cours est aussi de savoir reconnaître les limites de la pratique, savoir conseiller aux clients de consulter leur médecin et d'éviter l'exercice illégal de la médecine : le micronutritionniste conseille par les techniques qui lui sont propres mais ne traite pas de pathologies ce qui relève de l'exercice médical.

Les termes utilisés dans ce qui suit ne concernent que les dysfonctionnements qui nous écartent du bien-être et en aucun cas les pathologies qui relèvent toutes de l'exercice médical.

**WE 1 (2 jours) :** Introduction à la micronutrition, définitions et carte d'identité des micronutriments – outils d'aide à la consultation de micronutrition

Après une introduction sur la micronutrition, des définitions et des aspects réglementaires, seront abordés tous les composés micro-nutritionnels :

- Vitamines.
- Minéraux.
- Acides aminés.
- Acides gras.
- Neuromédiateurs et hormones.
- Antioxydants.
- Probiotiques.
- Autres micronutriments.

Pour chaque élément présenté, seront donnés :

- Les fonctions dans le fonctionnement du corps humain.
- Les AJR/VNR.
- Les sources alimentaires.
- Des exemples de compléments alimentaires et points de vigilance pour bien les choisir.
- Les précautions ou contre-indications, interactions.
- Les associations à favoriser ou éviter.
- Les marqueurs sanguins/urinaires, les signes cliniques d'excès ou de carence

Présentation des outils d'aide à la consultation (permettant d'identifier des carences en micronutriments).

Enfin, à l'issue de ce premier week-end de formation, un premier exemple sous forme de cas pratique illustrera la hiérarchisation à appliquer lorsque de nombreuses carences sont détectées.



**WE2 (2 jours)** : Micronutrition appliquée : système nerveux, troubles digestifs, immunité

Présentation pour chaque application des différentes solutions que propose la micronutrition, appuyées de cas concrets.

Système nerveux central et autonome, accompagnement du stress et de ses somatisations.

Déprime, dépression, troubles de l'humeur.

Agressivité, irritabilité.

Sommeil, insomnie, fatigue.

Mémoire et concentration.

Compulsions, addictions (sevrage).

Nutrition du cerveau.

TDAH, troubles de l'attention.

Somatisations : TFI (troubles fonctionnels de l'intestin) – en lien avec le point suivant.

Troubles digestifs et MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin).

Somatisations du stress.

Troubles gastriques, hépatiques, intestinaux.

Immunité

Troubles de l'immunité.

Maladies auto-immunes.

Allergies.

**WE 3 (2 jours)** : Micronutrition appliquée pour les dysfonctionnements suivants : circulation et métabolisme, appareil locomoteur, sport, la peau et les phanères, vie de la femme, personne âgée et anti-ageing

Présentation pour chaque application des solutions que propose la micronutrition, appuyées de cas concrets.

Gestion du poids, circulation et troubles métaboliques.

Surpoids-obésité.

Diabète, insulino-résistance.

Dysfonctionnements circulatoires.

Dysfonctionnements de la thyroïde.

Appareil locomoteur.

Arthrose, ostéoporose, douleurs, tendinites.

Micronutrition du sportif.

Préparation, récupération, besoins spécifiques du sportif (endurance, résistance).

Dermatologie.

Dysfonctionnements dermatologiques, altération des phanères.

Vie de la femme et de l'enfant.

Menstruations, grossesse, allaitement, ménopause, SOPK.

Micronutrition de l'enfant.

Micronutrition et personne âgée.

Anti-ageing.

Introduction à la micronutrition d'accompagnement du cancer (soins de support).

Dysfonctionnements du système nerveux.

Précisions : L'ensemble du cursus abordera également les dysfonctionnements suivants : L'importance du microbiote, comment l'évaluer et l'optimiser ; système digestif et écosystème intestinal ; microbiote intestinal, probiotiques, prébiotiques, dysfonctionnements de la muqueuse.

La protection cellulaire : stress oxydatif, inflammation, détoxification, glycation ; anti-oxydants, modulateurs de l'inflammation, de la détoxification, de la glycation.

La communication cellulaire : Fluidité membranaire ; les AGPI ; l'équilibre acido-basique ; les oméga 3, les oméga 6, les alcalinisants, la chrono-alimentation.



Les fonctions cérébrospinales : les neurotransmetteurs, la neuro-inflammation ; du stress à la dépression ; les précurseurs de neurotransmetteurs ; les acteurs de la mémoire et du sommeil ; la fatigue et les déficits en fer et en magnésium.

Les fonctions circulatoires : de l'adiposité abdominale au diabète de type 2 ; le syndrome métabolique.

L'importance des anti-oxydants et des oméga 3 ; les modulateurs de l'insuline ; dysbiose et inflammation métabolique.