

FORMATION

NATUROPATHE - HYGIÉNISTE

SESSION



10 / 2026



www.drraphaelperez.fr

formations.drperetz@protonmail.com

Programme

La formation Naturopathe hygiéniste se réalise sous la forme d'un cours par correspondance. Elle se conclut par un contrôle de compétence et par la réalisation d'un mémoire sur un sujet déterminé avec le Dr Raphaël Perez.

La formation repose sur l'étude de 5 ouvrages supports de cours, d'ouvrages numériques, complété par des vidéos d'enseignement.

Elle comprend une partie théorique, une partie d'observations et des recherches personnelles réalisées sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement.

Module 1 :

L'hygiène vitale et bilan naturopathique

Objet

Le module de « L'hygiène vitale » fournit les aptitudes de conseiller en hygiène naturelle basées sur l'étude du fonctionnement du corps humain dans l'évolution de la santé et des maladies.

Sommaire

1. Différents concepts de la santé et de la maladie
2. Le sens de la maladie
3. La vie des cellules de l'organisme humain
4. La toxémie
5. L'énergie vitale
6. L'énervation
7. Les symptômes aigus de la maladie
8. Les émonctoires
9. Evolution des maladies
10. Les états chroniques de la maladie
11. Le pouvoir d'auto-guérison (fonctionnement et limites)
12. Le bilan naturopathique
13. Déterminer le terrain
14. Les grands principes pour se maintenir en santé et recouvrer la santé
15. L'alimentation
16. La gestion du stress
17. L'activité physique
18. Le mental

Module 2 : Physiologie – Anatomie - Physiopathologie

Objet

Ce module fournit les connaissances sur le fonctionnement du corps humain et les aptitudes complémentaires aux compétences de conseiller en hygiène naturelle.

Sommaire

1. Les organes
2. Les émonctoires
3. Le système lymphatique
4. Le système nerveux
5. Les glandes (thyroïde, surrénales, pancréas...)
6. Les effets du stress sur l'organisme
7. Physiopathologie
8. L'hormèse

Module 3 :

Le jeûne et techniques de détoxification

Objet

Ce module fournit les aptitudes de conseiller de jeûne basées sur le fonctionnement du corps humain en état de jeûne.

Sommaire

1. Bases de biologie et de physiologie
2. Qui peut jeûner ?
3. Les régimes alimentaires
4. Les différentes techniques de détoxification
5. Le nettoyage hépatique, rénal et intestinal
6. La préparation du jeûne
7. Le bilan de vitalité du début de jeûne
8. Le déroulement du jeûne
9. La surveillance et la conduite du jeûne
10. La reprise alimentaire
11. L'élimination des toxines au cours du jeûne
12. Durée et efficacité du jeûne
13. Jeûner pour se régénérer (l'autolyse)
14. Conseils pratiques pour jeûner
15. Les crises curatives et leur gestion
16. Les bénéfices et les limites du jeûne
17. La modulation du jeûne pour répondre à l'état et aux besoins de chaque jeûneur
18. Bien réussir son jeûne en jeûnant à son rythme
19. Situation concrètes de jeûne - mise en situation

Module 4 :

Système digestif et nutrition

Objet

Ce module fournit les aptitudes de conseiller en nutrition basées sur le fonctionnement du système digestif et les capacités digestives du corps humain.

Sommaire

1. Les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, sels minéraux)
2. Les compatibilités alimentaires (digestion des aliments, temps de digestion, enzymes digestives)
3. L'absorption et l'assimilation des nutriments
4. Les équilibres alimentaires (acido-basique, énergétique, constructif, fonctionnel)
5. Les rations alimentaires
6. Le cru et la cuisson des aliments
7. Les régimes alimentaires classiques et homogènes
8. Pratique de l'alimentation modulée (composition des repas, quantité, périodes de vie, compléments alimentaires, alimentation du bébé)
9. Etudes de cas - mise en situation

Module 5 :

Aliments et nutrithérapie

Objet

Ce module fournit les aptitudes de connaissance des aliments et des compléments alimentaires basées sur l'étude des aliments et leur place dans l'alimentation humaine en fonction de leur composition et de leur influence sur le fonctionnement du corps humain.

Sommaire

1. La pollution des aliments (les critères de qualité des aliments)
2. Alimentation et maladies dégénératives
3. Les critères de qualité des aliments
4. Les aliments d'affaiblissement et de dégénérescence du corps
5. Les aliments de compromis
6. Les aliments biodynamiques
7. L'alimentation humaine
8. La place des compléments alimentaires
9. Etudes de cas - mise en situation

Conditions Générales de la formation

Entre :

1. L'organisme de formation

*Raphaël PEREZ Academy
93 route de Bourgoin, 38230 TIGNIEU-JAMEYZIEU*

*Siret : 829 391 630 00045
Déclaration d'activité n°84691778869*

Et :

2. L'étudiant

Dont les coordonnées sont renseignées dans le formulaire d'inscription.

3. Objet

En exécution du présent contrat, le docteur Raphaël Perez s'engage à organiser l'action de formation intitulée « Naturopathe Hygiéniste », comprenant les modules « L'Hygiène vitale et le bilan naturopathique », « Le jeûne et techniques de détoxification », « Système digestif et nutrition » et « Aliments et Nutrithérapie » pour répondre à la demande de l'étudiant.

4- Objectifs

L'objectif est d'intégrer :

- les fondements du fonctionnement du corps humain
- les différents états de santé
- l'évolution de la santé et des maladies
- le fonctionnement du système digestif
- l'influence des aliments sur le corps humain
- la personnalisation des modulations de l'alimentation et de l'hygiène de vie
- le fonctionnement du corps humain en période de jeûne
- les bienfaits et les limites du jeûne
- la personnalisation de l'accompagnement du jeûne

A l'issue de la formation le bénéficiaire est capable de :

- Réaliser des bilans de vitalité associés à la pratique de la naturopathie dans une démarche préventive ;
- Réaliser des programmes de bien-être associé à l'hygiène de vie, la naturopathie et la pratique des cures de détoxination dans une démarche préventive ;
- Réaliser des pratiques et savoir donner des conseils en naturopathie.

5. Prérequis

Afin de suivre au mieux la formation, l'étudiant est informé qu'il est préférable de posséder, avant l'entrée en formation, le niveau de connaissance suivant : un niveau baccalauréat avec des connaissances scientifiques. Une formation ou des bases dans le secteur médical ou paramédical (médecin, pharmacien, infirmier, kinésithérapeute, ostéopathe, naturopathe, ergothérapeute, etc.) représentent un plus.

6. Méthodes et modalités d'évaluation

L'enseignement est dispensé à distance. Il comprend :

- l'envoi des supports pédagogiques (livres, documents numériques écrits, vidéos) à l'adresse courriel indiquée par l'étudiant ;
- les directives de travail et conseils nécessaires au bon déroulement de la formation ;
- Les devoirs sont à préparer pour les séances orales de formation ;
- La réalisation de séances orales de formation collectives ;
- la mise à disposition d'une assistance pédagogique tout au long de la formation ;
- deux séances minimum d'évaluation orale de l'évolution et de l'acquisition des compétences en milieu et fin de formation ;
- un questionnaire de fin de formation ;
- la réalisation d'un mémoire sur un sujet déterminé avec le directeur de formation.

7. Durée de la formation

La durée moyenne de la formation est de 24 mois (5 à 6 mois par module) + 2 à 3 mois pour le mémoire, qui peut être présenté au-delà de la durée de 24 mois. Elle peut fluctuer en fonction du rythme de travail de l'étudiant. La validation du mémoire doit s'effectuer dans les 6 mois qui suivent la formation. Elle peut aussi être réalisée plus rapidement, y compris dans la durée des 24 mois de la formation, si l'étudiant consacre le temps nécessaire.

La formation comporte 990 heures réparties de la façon suivant :

- Module Hygiène vitale et bilan vitalité (255 heures)
- Module Physiologie – Anatomie – Physiopathologie (40 heures)
- Module Le jeûne (225 heures)
- Module Système digestif et nutrition (185 heures)
- Module Diététique (185 heures)
- Recherche et réalisation du mémoire (100 heures)
- Examen final

8. Tarif

Le tarif de la formation Naturopathe hygiéniste est de **5 900 € TTC**

Le prix de la formation comprend l'envoi des supports pédagogiques et leçons à travailler, les cours en visio et les replay, les séances individuelles, l'accès à la plateforme et l'assistance pédagogique. Le prix est ferme et non révisable pendant la durée de validité du contrat.

9. Financement

Un versement de 1 500€ ou 1 460€ (selon le nombre de mensualités) est demandé à l'inscription.

Puis 11, 22 ou 24 mensualités respectivement de 400€, 200€ ou 185€ étalées au cours de la formation.

Des facilités de paiement peuvent être étudiées avec chaque demande d'inscription.

10. Modalités et délais d'accès

Un premier envoi correspondant aux supports pédagogiques sera expédié à l'étudiant dès le début de la session dès lors que son inscription est finalisée avec réception et validation de son bulletin d'inscription ainsi que du versement de l'acompte. L'accès à la formation est immédiat dès le début de la session.

L'ensemble de la formation se réalise en distanciel.

Une connexion internet est nécessaire pour le bon déroulement de la formation.

Toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation (codes d'accès et les liens de connexion) sont communiquées aux participants immédiatement et par email après le début de la session.

11. Moyens pédagogiques

L'étudiant est libre d'adopter le rythme de travail qui convient à ses disponibilités et ses objectifs. Des devoirs réalisés avec régularité sont cependant les garants d'une bonne assimilation et progression pédagogiques. Le programme est composé de façon à suivre une progression pédagogique et ne pas laisser l'apprenant sans soutien.

Des parties en autonomie apportent des connaissances et permettent des mises en application sur le terrain.

Elles sont suivies par des rendez-vous en direct avec le formateur qui permettent de valider la bonne compréhension des notions abordées et la bonne mise en application, avant de renvoyer les stagiaires vers de nouvelles notions à découvrir et mettre en application.

Rythme d'apprentissage recommandé pour la session automne 2026, qui se déroule du 16 octobre 2026 au 15 octobre 2028 :

- *Les bases de l'hygiène vitale : 16 octobre au 15 décembre 2026*
- *Les symptômes et la gestion de la maladie aiguë : 16 décembre 2026 au 31 janvier 2027*
- *Les états chroniques de la maladie et leur gestion : 1^{er} au 28 février 2027*
- *La physiologie et la préparation du jeûne : 1^{er} au 31 mars 2027*
- *Le bilan de vitalité d'avant-jeûne, le déroulement et la conduite du jeûne : 1 avril au 15 mai 2027*
- *La reprise alimentaire et l'élimination des toxines : 16 mai au 30 juin 2027*
- *L'autolyse, conseils pratiques et la modulation du jeûne : 1^{er} juillet au 15 août 2027*
- *Les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux) : 16 août au 30 septembre 2027*

- *Le système digestif, la digestion et les différentes combinaisons alimentaires : 1^{er} octobre au 30 novembre 2027*
- *L'assimilation des nutriments et l'équilibre alimentaire : 1^{er} au 31 décembre 2027*
- *Les régimes alimentaires et la modulation de l'alimentation : 1^{er} au 31 janvier 2028*
- *Alimentation et santé, la pollution des aliments, les critères de qualité des aliments : 1^{er} au 28 février 2028*
- *Les aliments d'affaiblissement et de dégénérescence du corps : 1^{er} mars au 30 avril 2028*
- *Les aliments de compromis : 1^{er} mai au 15 juin 2027*
- *Les aliments biodynamiques + études de cas : 16 juin 2027 au 15 août 2028*
- *L'alimentation humaine + études de cas : 16 août au 30 septembre 2028*
- *Examen final : semaine du 9 au 13 octobre 2028*

L'encadrement de la formation est réalisé par Raphaël PEREZ

Sanction de la formation : Certificat privé de naturopathe hygiéniste

12. Accessibilité aux personnes handicapées

La formation Naturopathe hygiéniste est adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite, car elle se déroule en totalité en distanciel.

Pour tout autre type de handicap, merci de nous contacter au préalable pour connaître les possibilités d'intégration à cette formation à l'adresse email :

formations.drperetz@protonmail.com

13. Délai de rétractation

A compter de la date de commande de la formation, l'étudiant dispose d'un délai de 14 jours pour se rétracter sans avoir à justifier de motif. Il en informe le formateur par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée de l'étudiant.

14. Interruption des paiements et suspension de la formation

En cas d'interruption d'un des paiements, ou de suspension des règlements, l'accès aux documents pédagogiques en ligne et la correction des devoirs seront bloqués.

En cas d'interruption de paiement, le service de recouvrement sera saisi pour prendre toutes les mesures nécessaires au respect de l'échéancier initialement convenu.

15. Propriété intellectuelle

Le contenu de la formation est la propriété du docteur Raphaël Perez et est protégé par les lois françaises et internationales relatives à la propriété intellectuelle.

Toute reproduction partielle ou intégrale des supports de cours, fascicules, prise de films par vidéo, caméra ou photographie est illicite et est susceptible de constituer une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal. Le stagiaire s'interdit toute reproduction ou exploitation des éléments qui constituent la formation, sans autorisation expresse, écrite et préalable du docteur Raphaël Perez, qui peut la conditionner à une contrepartie financière.

Par ailleurs, le docteur Raphaël Perez reste propriétaire exclusif de l'ensemble des éléments fournis lors de la formation. L'étudiant dispose d'un droit d'utilisation personnel de tout support et de tout enseignement dispensé. L'étudiant pourra utiliser les connaissances acquises afin de les appliquer pour toute fin personnelle ou professionnelle, néanmoins, il s'interdit de reproduire l'enseignement dispensé à titre onéreux ou gratuit.

16. Modalité de résiliation de contrat

Le présent contrat peut être résilié par l'étudiant ou son représentant légal, dans les 3 premiers mois de son entrée en vigueur par lettre recommandée au directeur pédagogique. En cas de défection ou de rupture des cours, la participation financière à cette formation demeure acquise.

17. Interruption de formation

En cas de cessation anticipée de la formation par l'organisme de formation, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes : Dans les 3 premiers mois du contrat, l'intégralité des sommes versées sont remboursées. Au-delà de 3 mois, 75% des sommes versées sont remboursées. Au-delà de 6 mois de formation, 50% des sommes versées sont remboursées.

En cas d'abandon de la formation par l'étudiant pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, toute formation commencée est intégralement due.

Si l'étudiant est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

18. Cas de différends

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le Tribunal de Lyon sera seul compétent pour régler le litige.

Fait à Tignieu-Jamezieu, le 14/06/2026

Modèle de formulaire de rétractation

*Formulaire relatif au délai de rétractation
prévu par l'article L.121-20-12 du Code de la Consommation
à renvoyer au plus tard 14 jours à compter de la conclusion du contrat
par lettre recommandée avec avis de réception à :*

**Raphaël PEREZ Academy
93 route de Bourgoin
38230 TIGNIEU-JAMEYZIEU**

Je soussigné(e)

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Déclare renoncer au contrat :

conclu le / /, avec le Dr Raphaël PEREZ.

Date : / /

Signature

*Cette rétractation n'est valable que si elle est adressée avant l'expiration du délai 14 jours,
lisiblement et parfaitement remplie.*



** Une personne ne doit se percevoir ni comme un numéro, ni comme un organe malade, mais bien comme une personne à part entière.*

*Nous devons lui permettre d'appréhender la globalité de son être pour qu'elle puisse devenir l'acteur de sa santé, de son bien-être et de sa vie.**

Raphaël Perez



SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630 - APE : 8690F
www.drphaelperez.fr - Tél : 07 66 10 37 97 - formations.drperez@protonmail.com

Organisme de formation exonéré de TVA - Art. 261.4.a du CGI

NDA 84691778869