

## **Programme**

La formation “Naturopathe Hygiéniste – créer votre activité” 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 4 ouvrages supports de cours, d’ouvrages numériques complémentaires, et de vidéos d’enseignement. Elle comprend une partie théorique, une partie d’observations et de recherches personnelles réalisées sous la forme d’un questionnaire d’approfondissement.

## **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 :

1. Réaliser des bilans de vitalité associés à la pratique de la naturopathie dans une démarche préventive
2. Réaliser des programmes de bien-être associés à l’alimentation, l’hygiène de vie, la naturopathie et à la pratique des cures de détoxification dans une démarche préventive
3. Réaliser des pratiques et savoir donner des conseils en naturopathie

## **Public visé :**

- ⇒ Cadre libéral médical ou paramédical (médecin, pharmacien, infirmier, kinésithérapeute, ostéopathe, naturopathe, ergothérapeute, etc.)
- ⇒ Salarié : en centre de repos, de retraite, de convalescence, de jeûne, cliniques spécialisées, hôpitaux spécialisés, centre de bien-être en général, en centre de formation, club de sport,.....
- ⇒ Personnes en reconversion professionnelle complète répondant aux pré-requis

## **Pré-requis**

Afin de suivre au mieux la formation, l'étudiant est informé qu'il est nécessaire 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.

## **Module 1 : L'Hygiène vitale et bilan naturopathique**

Le module de « L'hygiène vitale » fournit les aptitudes en hygiène naturelle basées sur l'étude naturopathique 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 : Le jeûne et techniques de détoxification**

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. Situations concrètes de jeûne - mise en situation

## **Module 3 : Système digestif et nutrition**

Ce module fournit les aptitudes 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 - mises en situation

SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630 - APE : 8690F  
www.drphaelperez.fr - Tél : 07 66 10 37 97 – formations.drpherez@protonmail.com  
Organisme de formation exonéré de TVA – Art. 261.4.4a du CGI  
NDA 84691778869

## **Module 4 : Aliments et nutrithérapie**

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

## **Module : Aide à la création d'entreprise**

Ce module fournit les aptitudes et connaissances nécessaires à la création de votre entreprise dans le domaine de la naturopathie hygiéniste.

Sommaire

1. Différentes structures juridiques possible
2. Faire une étude de marché
3. Cas pratique

## **Méthodes mobilisées 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 ( ou postale) 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, les devoirs à l'écrit sont à réaliser lorsque l'étudiant choisit l'option hors-session de groupe ;
- La réalisation de séances orales de formation collectives ou la correction personnalisée des devoirs écrit lors du choix de l'option hors-session de groupe ;
- 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.

SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630 - APE : 8690F

[www.drphaelperez.fr](http://www.drphaelperez.fr) - Tél : 07 66 10 37 97 – [formations.drpherez@protonmail.com](mailto:formations.drpherez@protonmail.com)

Organisme de formation exonéré de TVA – Art. 261.4.4a du CGI

NDA 84691778869

## **Durée**

La formation comporte 750 heures réparties de la façon suivant :

Module L'Hygiène vitale et bilan naturopathique (170 heures)

Module Le jeûne (150 heures)

Module Système digestif et nutrition (150 heures)

Module Aliments et nutrithérapie (150 heures)

Module Aide à la création d'entreprise (30 heures)

Recherche et réalisation du mémoire (120 heures)

Examen final

## **Session mai 2022**

Rythme d'apprentissage recommandé pour la session printemps 2022, qui se déroule du 15 mai 2022 au 15 mai 2024 :

Les bases de l'hygiène vitale : 15 mai au 14 juillet 2022

Les symptômes et la gestion de la maladie aiguë : 15 juillet au 30 août 2022

Les états chroniques de la maladie et leur gestion : 1<sup>er</sup> septembre au 30 septembre 2022

La physiologie et la préparation du jeûne : 1<sup>er</sup> octobre au 31 novembre 2022

Le bilan de vitalité d'avant-jeûne, le déroulement et la conduite du jeûne : 1<sup>er</sup> décembre au 14 janvier 2023

La reprise alimentaire et l'élimination des toxines : 15 janvier au 28 février 2023

L'autolyse, conseils pratiques et la modulation du jeûne : 1<sup>er</sup> mars 2023 au 14 avril 2023

Les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux) : 15 avril au 31 mai 2023

Le système digestif, la digestion et les différentes combinaisons alimentaires : 1<sup>er</sup> juin 2023 au 30 juillet 2023

L'assimilation des nutriments et l'équilibre alimentaire : 1<sup>er</sup> août 2023 au 31 août 2023

Les régimes alimentaires et la modulation de l'alimentation : 1<sup>er</sup> au 30 septembre 2023

Alimentation et santé, la pollution des aliments, les critères de qualité des aliments : 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2023

Les aliments d'affaiblissement et de dégénérescence du corps : 1<sup>er</sup> novembre au 30 décembre 2023

Les aliments de compromis : 1<sup>er</sup> janvier 2024 au 15 février 2024

Les aliments biodynamiques : 16 février 2024 au 15 mars 2024

L'alimentation humaine : 16 mars 2024 au 15 avril 2024

Module aide à la création d'entreprise : plusieurs dates proposées au choix

Examen final : semaine du 5 au 10 mai 2024

SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630 - APE : 8690F  
www.drphaelperez.fr - Tél : 07 66 10 37 97 – formations.drphelperez@protonmail.com  
Organisme de formation exonéré de TVA – Art. 261.4.4a du CGI  
NDA 84691778869

**Tarif : 5 400 € TTC**

Trois sessions par années sont proposées :

- Début en octobre avec une inscription avant le 15 septembre
- Début en mars avec une inscription avant le 15 février
- Début en mai avec une inscription avant le 15 avril

**Il est possible de commencer la formation à tout moment et de réaliser votre cursus hors-session de groupe, avec une progression libre. Pour des raisons nécessitant un suivi adapté, cette option demande un surcoût de 25% soit 1350€.**

### **Financement :**

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

Un versement de 500€ minimum est demandé à l'inscription.

La formation est ouverte au financement CPF ou tout autre organisme de prise en charge suivant acceptation de l'organisme.

**Contact :** formations.drperez@protonmail.com

### **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.

Pour une prise en charge effectuée par un organisme financeur (OPCA, Pôle Emploi, ...), il est conseillé d'effectuer la demande au moins 3 semaines avant le début de la session souhaitée.

### **Moyens pédagogiques :**

L'étudiant est libre d'adopter le rythme de travail qui convient à ses disponibilités et ses objectifs. Des devoirs effectués 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'étudiant sans soutien. Un calendrier proposant un rythme à suivre est fourni.

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 étudiants vers de nouvelles notions à découvrir et mettre en application.

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. 261.4.4a du CGI  
NDA 84691778869

**L'encadrement de la formation** est réalisé par Raphaël PEREZ – Docteur en pharmacie – Naturopathe

**Sanction de la formation** : Certificat privé de praticien naturopathe

### **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 sur : [formations.drperetz@protonmail.com](mailto:formations.drperetz@protonmail.com)

### **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.

Version 3

Fait à Lyon le 07/04/2022