NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE 1

Les Fondements de la Naturopathie

Histoire · Philosophie · Principes
Pratique · Déontologie

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

LEÇON 02 / 67

L’Égypte ancienne : textes et institutions

Comprendre comment se constituaient des savoirs égyptiens.



Illustration pédagogique d’ambiance : représentation artistique, non photographie historique

1. Contexte et définitions

Les papyrus médicaux égyptiens comptent parmi les témoignages écrits les plus anciens de soins organisés. Le papyrus Ebers présente de nombreuses recettes et observations ; le papyrus Edwin Smith décrit des situations traumatiques et leur pronostic. Ces textes montrent des tentatives de classification, d’observation et de transmission. Ils mêlent aussi des explications religieuses, des pratiques rituelles et des remèdes. L’historien ne réduit donc pas cette civilisation à une pharmacie végétale.

Les grands papyrus connus aujourd'hui sont des objets matériels précis, copiés et transmis dans des contextes sociaux particuliers. Le papyrus Ebers, copié vers 1550 avant notre ère, réunit surtout des formules et des préparations ; le papyrus Edwin Smith comporte une succession de cas de traumatologie avec description et pronostic. L'University College London souligne qu'il serait anachronique d'opposer trop strictement médecine et magie : les textes égyptiens articulent prescriptions, observation, paroles rituelles et catégories propres à cette civilisation. Lire une traduction comme si elle était un protocole hospitalier moderne effacerait son vocabulaire et les conditions dans lesquelles les scribes travaillaient.

© 2026 Naturo-Nutrition · Virginie Faieta

2. Explications approfondies

Les papyrus ont une date de copie qui ne coïncide pas nécessairement avec l'origine de tous les savoirs qu'ils contiennent. Les connaissances anatomiques sont partielles, le vocabulaire diffère du nôtre et plusieurs ingrédients sont difficiles à identifier. Comprendre ces limites protège des interprétations trop modernes : une mention ancienne d'une plante ne démontre pas qu'elle soignait la maladie annoncée.

Le papyrus Ebers et d'autres écrits attestent la présence de prescriptions, d'observations et de rituels dans les sociétés de l'Égypte ancienne. Ces sources offrent une fenêtre sur les préoccupations de l'époque : douleurs, blessures, hygiène du corps et environnement. Les pratiques étaient liées à l'organisation sociale et à des représentations religieuses. Un même geste pouvait avoir une dimension pratique et une dimension symbolique, qu'il est nécessaire de distinguer.

La comparaison entre ces sources est particulièrement formatrice. On peut analyser la structure d'un cas du papyrus Edwin Smith : situation observée, examen, appréciation du pronostic, action proposée et réévaluation. Cette séquence rappelle que l'observation suivie et la consignation du raisonnement sont anciennes ; elle ne garantit pas la validité des traitements décrits. Le papyrus Ebers contient de nombreuses recettes dont l'identification botanique et les dosages ne correspondent pas à nos standards actuels. En étudiant ces écrits, le lecteur apprend donc autant l'histoire de la transmission des savoirs que l'exigence contemporaine de traçabilité, d'identification des substances et de sécurité.

PRÉCAUTION Reproduire une préparation antique n'est pas un exercice de santé recommandé.

NOTIONS À RETENIR papyrus Ebers • Edwin Smith • provenance

© 2026 Naturo-Nutrition · Virginie Faieta

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE

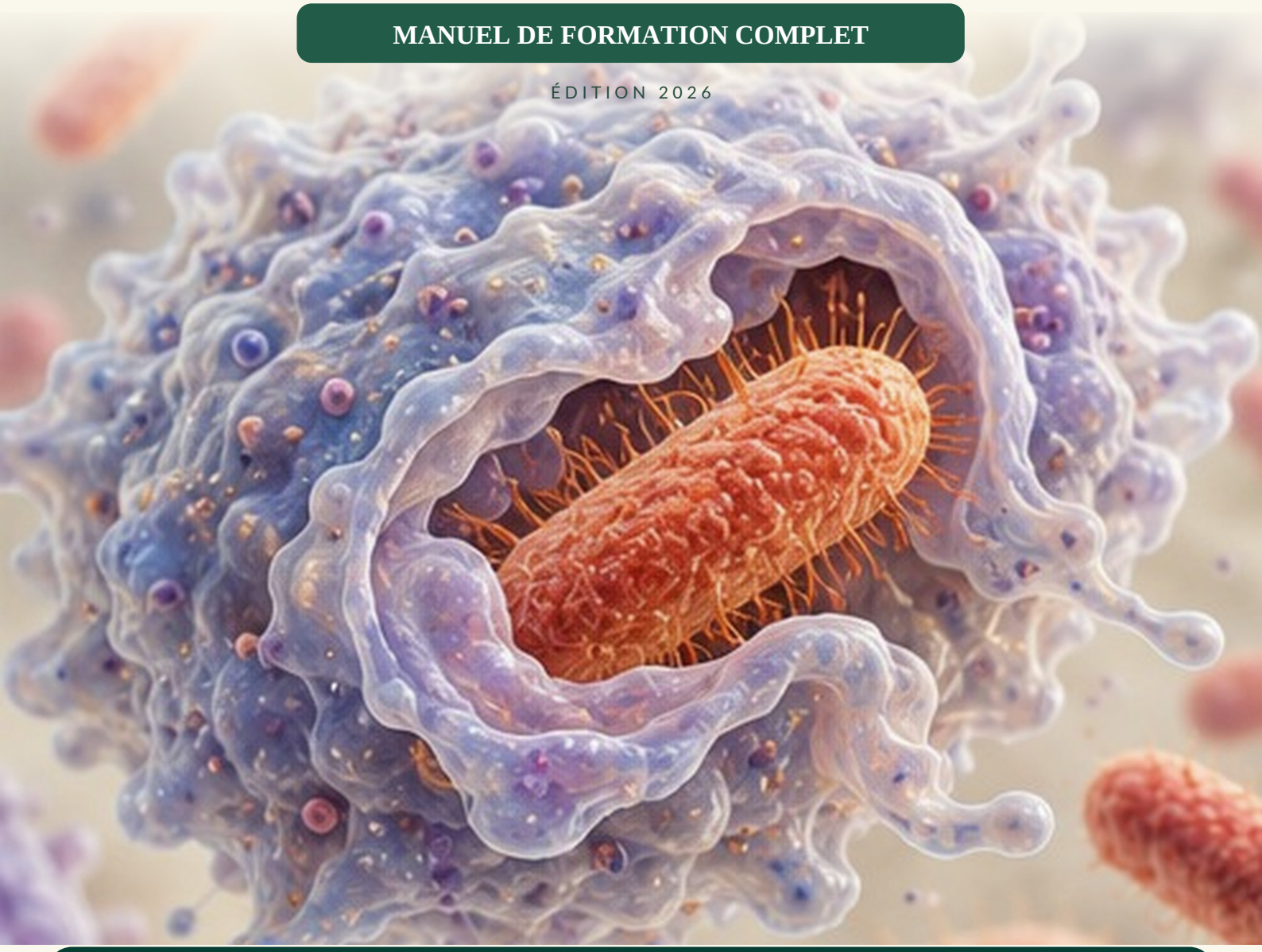
2.1

La Cellule et les Tissus

Cytologie · Histologie
Organisation du vivant

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

I · CYTOLOGIE / LEÇON 01

La cellule, unité fondamentale du vivant

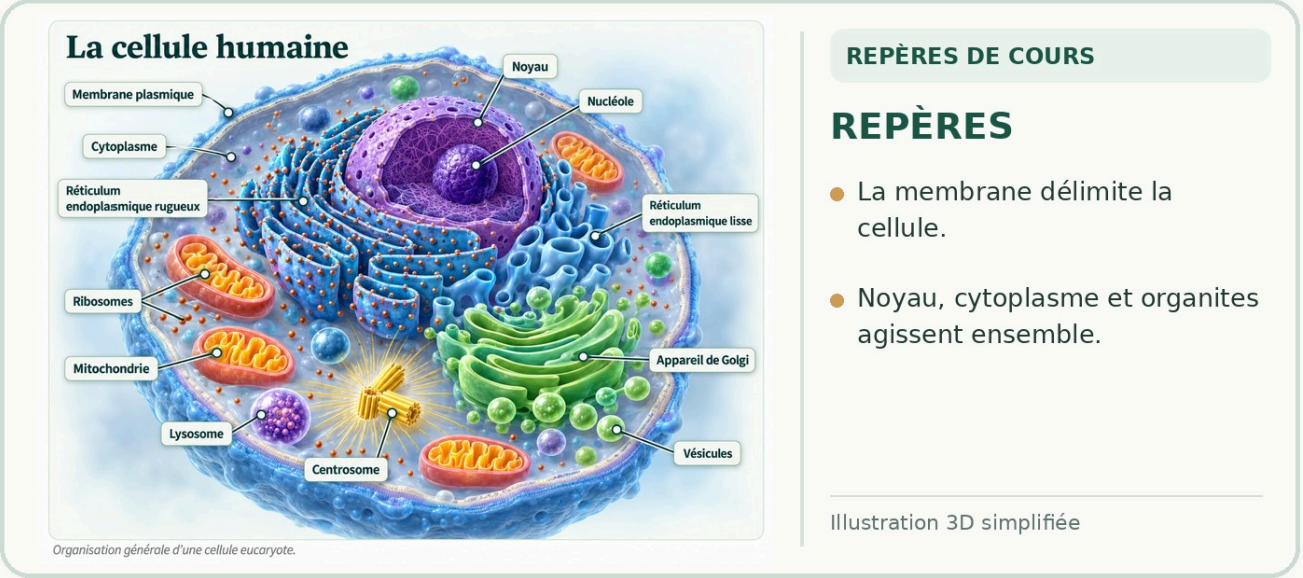


Illustration 3D : représentation pédagogique, non à l'échelle.

De la cellule à l'organisme

La cellule représente la plus petite unité capable de réaliser les fonctions fondamentales du vivant : échanger de la matière, utiliser de l'énergie, réagir à des signaux et entretenir ses structures. Dans le corps humain, la très grande majorité des cellules appartiennent à un organisme pluricellulaire : elles se spécialisent et coopèrent. Un globule rouge transporte principalement des gaz respiratoires, un neurone transmet des signaux et une cellule musculaire produit de la force. Leur diversité de forme correspond à une diversité de tâches, mais toutes dépendent de conditions internes compatibles avec la vie.

Les principes de la théorie cellulaire

La théorie cellulaire moderne établit que les êtres vivants sont constitués de cellules, que la cellule est une unité structurelle et fonctionnelle et que les nouvelles cellules proviennent de cellules préexistantes. Elle s'est construite au XIXe siècle avec l'amélioration de la microscopie et a été enrichie depuis par la biologie moléculaire. Une cellule humaine est dite eucaryote : son matériel génétique se trouve principalement dans un noyau délimité par une enveloppe. Les bactéries, dites procaryotes, n'ont pas de noyau comparable.

Une organisation hiérarchisée

Plusieurs cellules apparentées et une matrice extracellulaire constituent des tissus. Plusieurs tissus composent un organe, puis des organes coopèrent dans des systèmes : le muscle cardiaque, par exemple, dépend d'un tissu musculaire, de tissus conjonctifs, de vaisseaux et de cellules nerveuses. Cette organisation rend trompeuse l'idée qu'un symptôme ou une maladie résulte toujours d'une seule « cellule intoxiquée ». Les causes sont variées, parfois génétiques, infectieuses, immunitaires, environnementales ou liées à de multiples niveaux biologiques.

Une lecture utile en accompagnement

Comprendre la cellule permet de mieux expliquer pourquoi les habitudes de vie peuvent contribuer au fonctionnement normal du corps, mais pas de diagnostiquer à partir de symptômes vagues une « carence cellulaire » ou une « toxémie ». Les connaissances de ce module doivent servir à comprendre le vocabulaire médical, poser de bonnes questions et reconnaître les situations dans lesquelles une évaluation par un soignant est nécessaire.

MOTS-CLÉS

cellule • eucaryote • tissu • organisme

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE

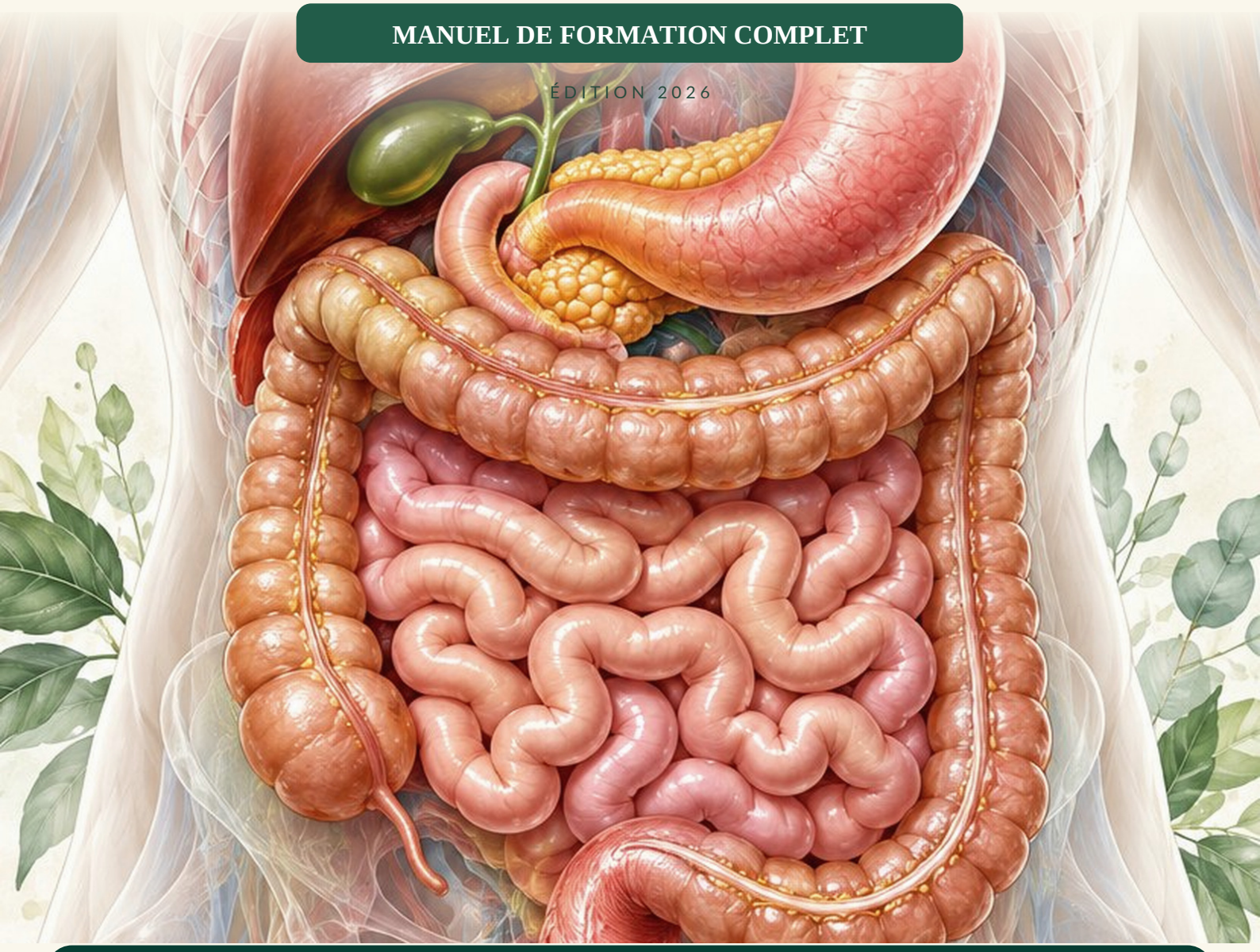
2.2

Le Système Digestif

Anatomie · Physiologie
Nutrition · Microbiote

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

LEÇON 02 · ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

La phase céphalique et l’appétit

Avant la première bouchée

L’odeur, la vue et l’anticipation d’un repas activent des circuits du système nerveux autonome. Ces signaux contribuent à préparer la salivation et certaines sécrétions digestives. Ils illustrent la façon dont le cerveau et le tube digestif coopèrent avant même l’arrivée de nourriture dans l’estomac.

Faim et satiété

Les sensations alimentaires résultent d’informations métaboliques et sensorielles variées. La distension gastrique, des hormones intestinales et des expériences acquises orientent la prise alimentaire. Réduire la faim à une hormone unique ou à la volonté personnelle ne rend pas compte de cette complexité.

Attention au repas

Prendre le temps de manger peut faciliter la perception de la satiété. Toutefois le rythme de vie, la culture alimentaire, les médicaments et certaines pathologies modifient les habitudes. On présente ces repères comme des aides pratiques, pas comme un traitement d’une maladie.

Application

Dans un entretien, on peut demander à une personne comment se déroulent habituellement ses repas, sans déduire une anomalie biologique à partir de sa réponse. L’objectif est de repérer un changement faisable et accepté.

QUESTION DE COMPRÉHENSION

Quelles étapes de la digestion commencent avant l’arrivée des aliments dans la bouche ?

LEÇON 03 · ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

La bouche, les dents et la mastication



Illustration 3D de référence · proportions schématiques, non diagnostiques.

Préparation mécanique

Les incisives coupent, les canines déchirent et les prémolaires ainsi que les molaires écrasent les aliments. La langue repositionne le contenu, qui devient progressivement un bol alimentaire cohésif grâce à la salive. Le broyage augmente la surface exposée aux enzymes, mais aucune durée de mastication universelle ne convient à tous.

Lien avec la déglutition

Une mastication adaptée, la salivation et la coordination neuromusculaire rendent le bol plus facile à avaler. Les troubles dentaires ou de déglutition justifient une évaluation par des professionnels appropriés ; conseiller seulement de « mieux mâcher » serait insuffisant.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE

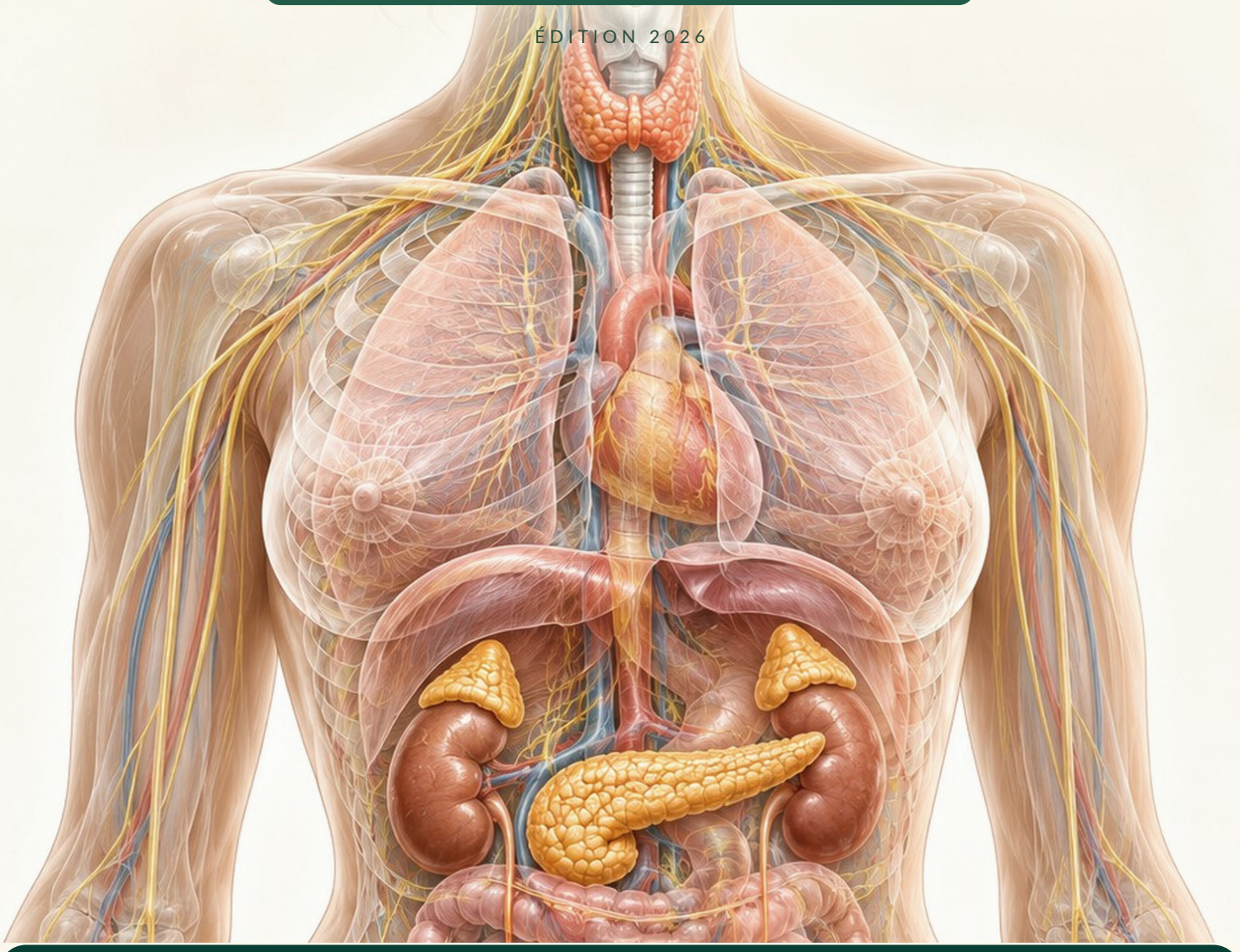
2.3

Système Nerveux et Endocrinien

Cerveau · Hormones
Régulation du stress

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

PARTIE I

Système nerveux

Neurones, encéphale, régulation autonome et communication.

I · LEÇON 01

Deux systèmes de communication complémentaires

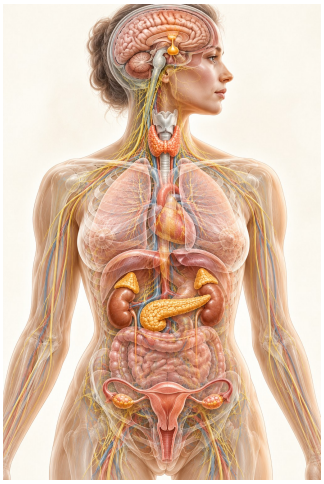


Illustration anatomique simplifiée, non à l'échelle.

Notions anatomiques et définitions

Le système nerveux échange des informations grâce à des neurones excitables, des cellules gliales et des synapses. Le système endocrinien produit des hormones libérées dans le sang et reconnues par des récepteurs spécifiques. Le premier peut déclencher une réponse en quelques millisecondes ; le second agit souvent sur des échelles plus lentes, de quelques minutes à plusieurs jours. Ces durées se recouvrent toutefois : certaines hormones agissent rapidement, alors que des modifications nerveuses peuvent laisser des traces durables.

Fonctionnement et mécanismes

La coordination repose sur l'hypothalamus, qui reçoit des informations sur l'environnement interne et adapte simultanément les commandes autonomes et hormonales. Après un repas, par exemple, les voies nerveuses modifient le travail digestif tandis que l'insuline oriente l'utilisation du glucose. Pendant une activité physique, les ajustements cardiaques, respiratoires, métaboliques et thermiques mobilisent les deux réseaux.

Mettre les notions en relation

La notion d'homéostasie désigne le maintien de variables physiologiques dans des plages compatibles avec la vie. Elle n'est pas une immobilité : la fréquence cardiaque, le cortisol et la température changent au cours du temps. Comprendre ces fluctuations évite de présenter toute variation comme un « déséquilibre » à corriger.

Ce qu'il faut savoir distinguer

En pratique éducative, décrire le fonctionnement normal est utile ; déduire un manque de neurotransmetteur ou un déficit hormonal à partir de fatigue et de stress ne l'est pas. Une suspicion de maladie neurologique ou endocrinienne nécessite une évaluation médicale.

Mots-clés : homéostasie · signal nerveux · hormone · hypothalamus

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE

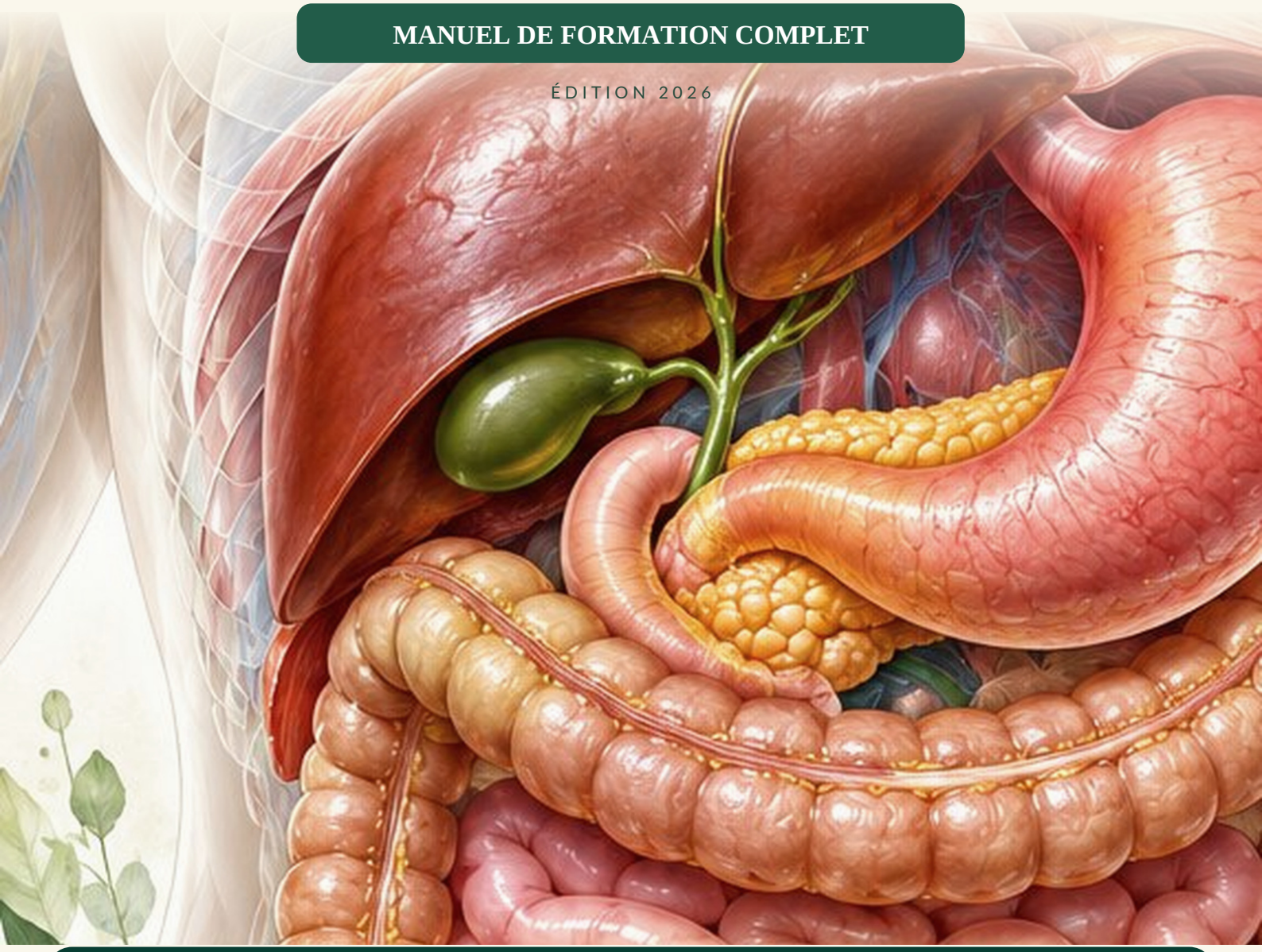
2.4

Les Émonctoires et les Toxines

Foie · Reins · Peau · Poumons
Physiologie de l'élimination

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

PARTIE 1 · REPÈRES HISTORIQUES ET CONCEPTS

LEÇON 01 — Définition des émonctoires

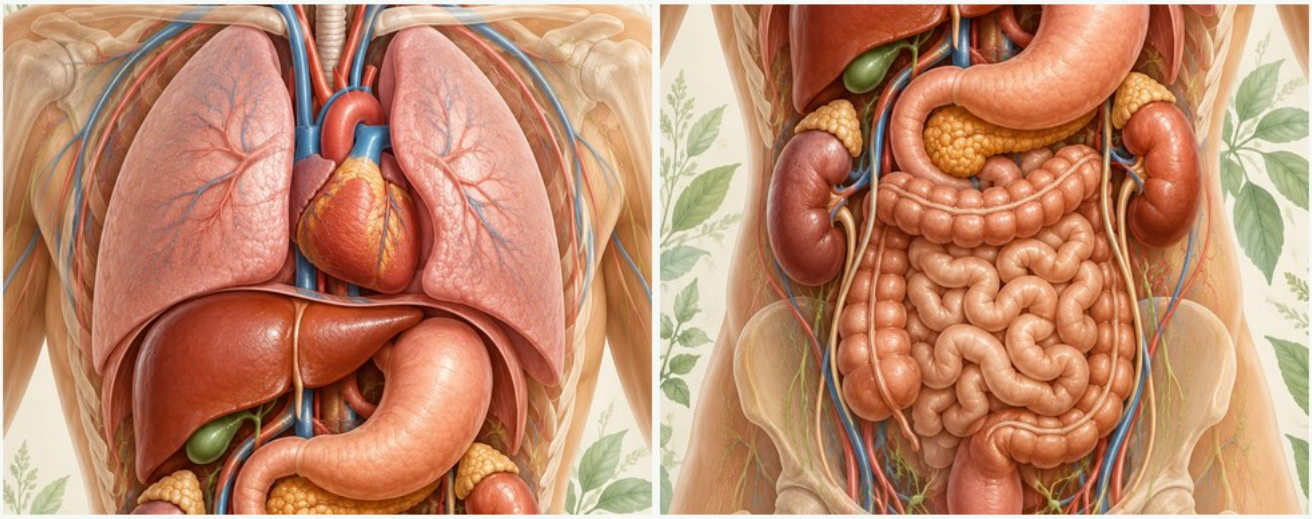


Illustration anatomique numérique, à visée pédagogique · proportions simplifiées

1. Principes et repères

Le mot « émonctoire » appartient au vocabulaire historique des pratiques de santé naturelles. Il désigne, selon cette tradition, une voie par laquelle l'organisme évacue certaines substances. La physiologie moderne décrit plutôt des fonctions précises : excrétion rénale, élimination digestive, expiration du dioxyde de carbone et métabolisme hépatique.

2. Physiologie et raisonnement

Ces fonctions coopèrent, sans être interchangeables. Le rein élimine dans l'urine des solutés hydrosolubles; le foie transforme et transporte de nombreuses molécules; les poumons règlent les échanges gazeux. La peau contribue avant tout à la protection et à la thermorégulation.

Application pédagogique

Dans une anamnèse, distinguer ce qui relève des habitudes de vie, des symptômes observés et des résultats biologiques. Employer des termes exacts : « transit ralenti », « urine concentrée » ou « altération du bilan hépatique » plutôt que « foie encrassé ».

À retenir · vigilance

Le concept traditionnel sert à comprendre l'histoire de la naturopathie; ce n'est pas un diagnostic médical ni une carte fiable reliant chaque maladie à une voie d'élimination.

LEÇON 02 — Humorisme et liquides corporels

1. Principes et repères

Depuis l'Antiquité, l'humorisme supposait que l'équilibre des humeurs déterminait santé et tempérament. Cette théorie a inspiré une partie du langage naturopathique, notamment « terrain », « surcharge » et « drainage ». Elle constitue un chapitre d'histoire des idées, distinct des modèles expérimentaux contemporains.

2. Physiologie et raisonnement

Le sang transporte oxygène, nutriments, hormones et cellules; le plasma échange avec le liquide interstitiel; la lymphe retourne du liquide vers la circulation veineuse et participe à l'immunité. Leur composition fait l'objet d'une régulation active, impliquant reins, cœur, foie, poumons et systèmes hormonaux.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE

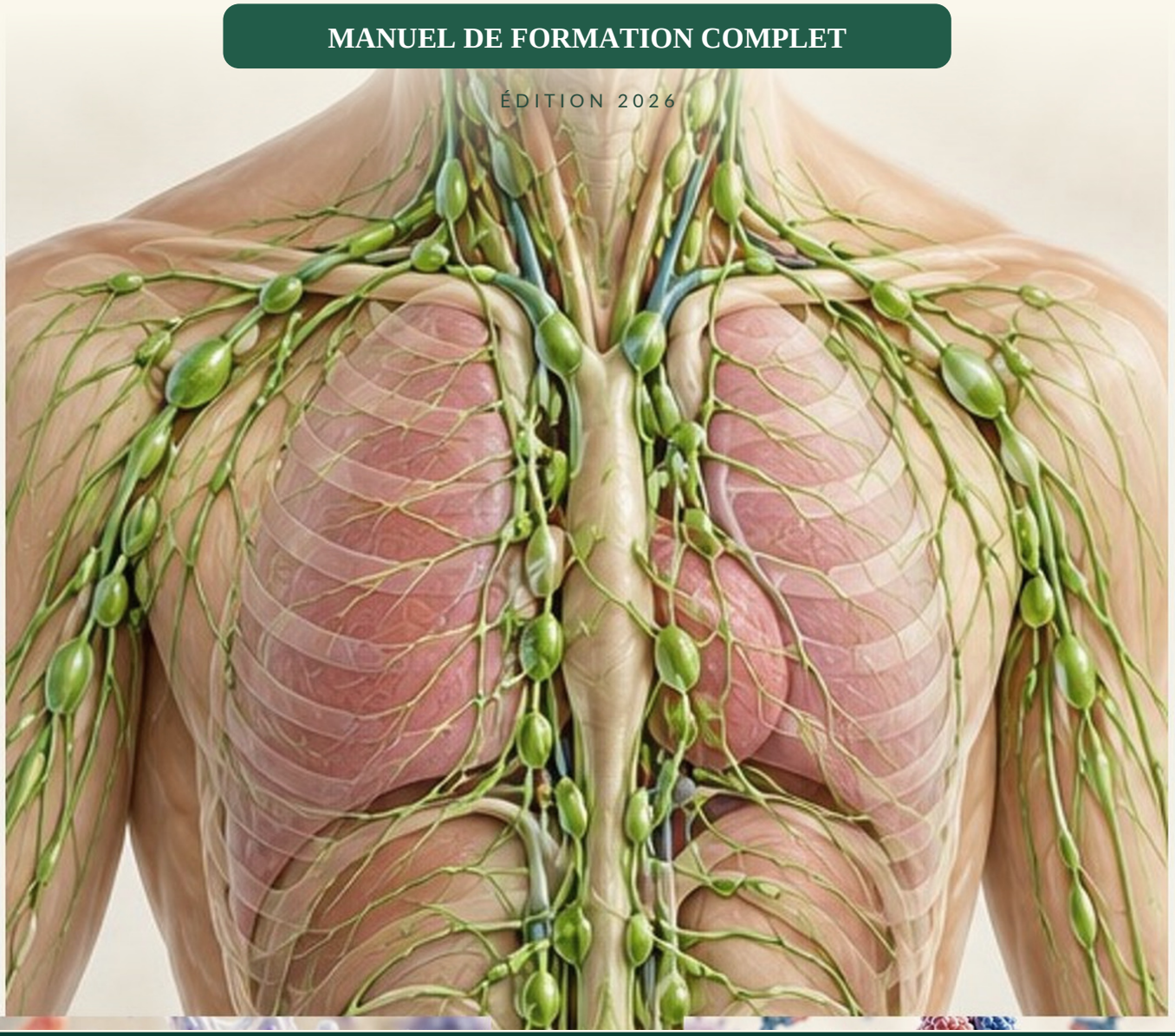
2.5

Le Système Immunitaire

Immunologie · Défenses naturelles
Inflammation · Auto-immunité

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

PARTIE 1 · FONDEMENTS DE L'IMMUNOLOGIE

LEÇON 01 — Définir le système immunitaire



Illustration anatomique numérique, à visée pédagogique · proportions simplifiées

1. Principes et repères

L'immunité constitue un réseau de protection et de surveillance formé de barrières, de leucocytes, de médiateurs solubles et d'organes lymphoïdes. Sa fonction n'est pas de détruire indistinctement tout ce qui est « étranger » : elle détecte des signaux de danger, limite les infections et tolère de nombreux éléments inoffensifs, comme des aliments et le microbiote.

2. Physiologie et raisonnement

Les cellules de l'immunité innée réagissent rapidement à des motifs caractéristiques des microbes ou des tissus lésés. L'immunité adaptative reconnaît des structures antigéniques particulières et peut conserver une mémoire. Les deux communiquent en permanence par les cytokines, les cellules présentatrices d'antigènes et les organes lymphatiques.

Application pédagogique

Tracer le parcours d'un microbe : contact avec la peau ou une muqueuse, franchissement éventuel de la barrière, alerte locale, recrutement de cellules puis réponse ciblée. Replacer à chaque étape les notions « protection », « inflammation » et « réparation », pour comprendre qu'une défense efficace doit aussi savoir s'arrêter.

À retenir · vigilance

Une infection fréquente ne prouve pas à elle seule une « immunité faible » et l'absence de symptômes ne prouve pas une immunité parfaite. Le diagnostic d'une immunodéficience relève d'une évaluation médicale.

LEÇON 02 — Immunité innée et immunité adaptative



Illustration anatomique numérique, à visée pédagogique · proportions simplifiées

1. Principes et repères

La défense innée est disponible sans apprentissage préalable spécifique : barrière cutanée, mucus, neutrophiles, macrophages et complément. La défense adaptative nécessite l'activation de lymphocytes particuliers; sa première réponse peut prendre plusieurs jours, puis se renforcer lors de rencontres ultérieures avec le même antigène.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE 3

L'Alimentation et la Nutrition

Bromatologie · Macronutriments
Micronutrition · Hygiène alimentaire

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

PARTIE 1

Fondamentaux, macronutriments et digestion

LEÇON 01 · Bromatologie : de la tradition aux sciences nutritionnelles



Photographie numérique illustrative · aliments présentés à titre pédagogique

1. Contexte et définitions

Dans la tradition naturopathique, la bromatologie désigne l'étude des aliments et de leurs usages dans l'hygiène de vie. Elle constitue une entrée historique utile pour réfléchir à la qualité des repas. La nutrition contemporaine étudie aussi la digestion, le métabolisme, les comportements, le contexte social et les liens entre alimentation et santé, à partir de mesures et de données cliniques.

2. Explications approfondies

Un aliment n’est ni un remède universel ni une source de « toxines » par nature. Son effet dépend des quantités, de la fréquence, de la préparation et du régime alimentaire global. Pour étudier une affirmation nutritionnelle, on identifie l’exposition, l’issue mesurée, la population concernée et le niveau de preuve. Les essais contrôlés, les cohortes et les analyses mécanistiques répondent à des questions différentes.

Application pédagogique

Distinguer trois phrases : « cet aliment apporte des fibres » (composition), « un apport élevé de fibres est associé à un risque moindre » (association) et « telle intervention améliore un paramètre » (effet testé). Décrire un conseil concret sans employer les termes « nettoyage cellulaire » ou « vibration » comme preuves biologiques.

À retenir · vigilance

Les expressions historiques « force vitale », « encrassement » ou « qualité vibratoire » ne sont pas des indicateurs biomédicaux validés. Elles peuvent être présentées comme idées anciennes, jamais comme diagnostic.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

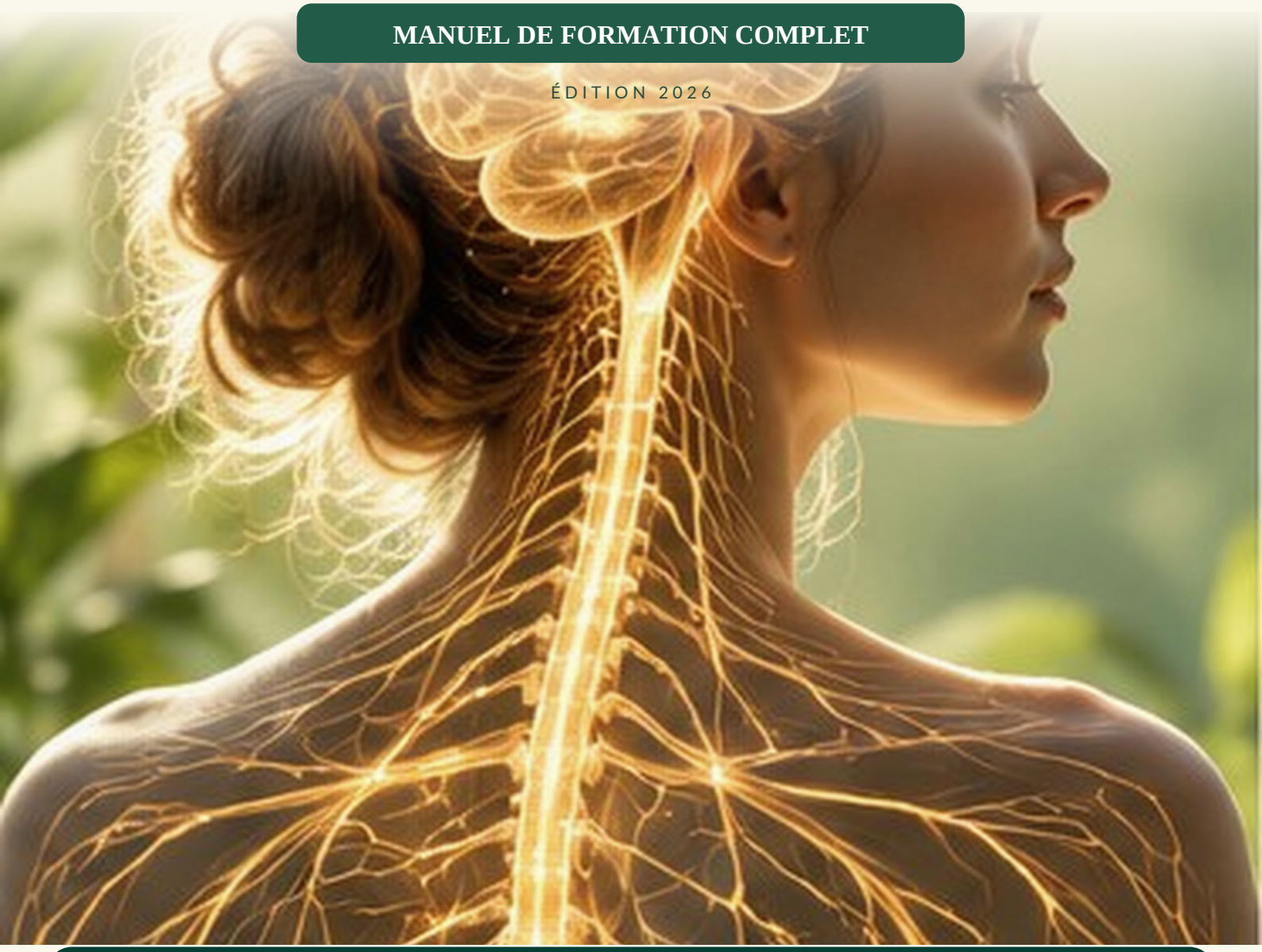
MODULE 4

L'Équilibre Psycho-Émotionnel

Stress · Émotions · Respiration
Sommeil · Relaxation

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

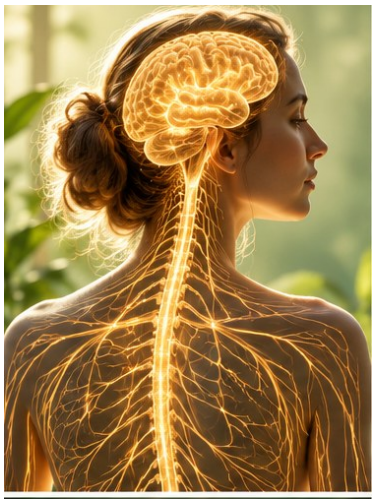
Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

PARTIE I — Stress et émotions

Comprendre les mécanismes physiques sans réduire les maladies à des conflits émotionnels.



Le lien corps-esprit, sans raccourcis

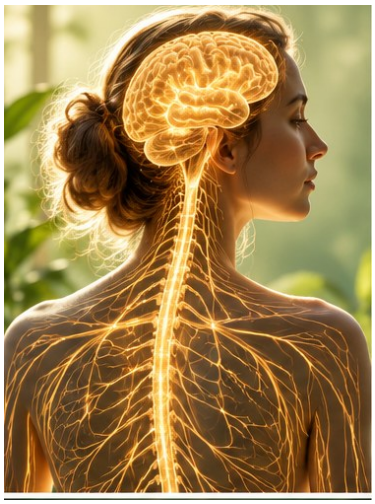


Illustration pédagogique : vue simplifiée à interpréter avec le texte.

Principes essentiels

Le stress psychologique peut se traduire par une tension musculaire, une modification du transit, une perception accrue de la douleur ou des difficultés d'endormissement. Ces interactions sont réelles, mais elles ne permettent pas de déduire une émotion précise à partir d'une maladie.

Comprendre les mécanismes

Le cerveau interprète une situation, sollicite les systèmes autonome et endocrinien, puis ajuste l'attention, la respiration, la vigilance et les comportements. Inversement, une douleur chronique, une inflammation ou une fatigue peuvent influencer l'humeur. L'interaction est bidirectionnelle et dépend de l'histoire de la personne.

Application et réflexion

Face à une personne qui décrit une boule au ventre avant une réunion, distinguer trois niveaux : ce qu'elle ressent, les circonstances où cela survient et les signes qui nécessitent une évaluation médicale. Proposer une observation sur une semaine sans attribuer automatiquement le symptôme à une émotion refoulée.

> Repère professionnel : Un ulcère, un psoriasis ou un lumbago ne sont pas causés mécaniquement par la colère, le deuil ou une formule symbolique. Le naturopathe ne transforme pas une hypothèse psychosociale en diagnostic.

Mots-clés : stress, régulation, relation bidirectionnelle

Stress aigu et stress chronique



Illustration pédagogique : vue simplifiée à interpréter avec le texte.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE 5

L'Exercice Physique

Biokinésie • Mouvement • Mobilité • Récupération

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Mouvement quotidien

Renforcement progressif

Souplesse & équilibre

Récupération naturelle

Créatrice : Virginie Faieta

Fiche 14 — Plan de repli en semaine chargée 52
Fiche 15 — Carnet de suivi fonctionnel 53

Études de cas commentées **54**

Cas 01 — Reprise après huit ans de travail sédentaire 54
Cas 02 — Diabète de type 2 traité 55
Cas 03 — Arthrose du genou et peur de bouger 56
Cas 04 — Fatigue majeure et aggravation le lendemain 57
Cas 05 — Personne âgée et deux chutes 57
Cas 06 — Cours de sport pendant une canicule 58
Cas 07 — Douleur musculaire et recherche de « cristaux » 59
Cas 08 — Envie de perdre du poids à tout prix 60
Cas 09 — Hypertension et exercice de force 61
Cas 10 — Fibromyalgie et plan rigide 62
Cas 11 — Ostéoporose après fracture 63
Cas 12 — Longues heures de bureau, sport le soir 64

Évaluation finale **65**

Corrigé expliqué du QCM **70**

Glossaire essentiel **72**

Bibliographie et sources de vérification **75**

PARTIE I

Comprendre le mouvement et la physiologie de l'effort

Cette partie approfondit les notions du manuel d'origine tout en distinguant les traditions naturopathiques, les mécanismes physiologiques et les limites du conseil de bien-être.

Leçon 01 — La biokinésie : histoire, sens et limites

Histoire et vocabulaire

Dans le vocabulaire de la naturopathie de Pierre-Valentin Marchesseau, la biokinésie désigne la place du mouvement dans l'hygiène de vie. Le terme appartient à une histoire professionnelle : il ne correspond pas à une discipline médicale ou scientifique autonome. Il est utile pour comprendre le langage des écoles traditionnelles, mais l'analyse d'une activité doit aujourd'hui s'appuyer sur l'anatomie, la physiologie de l'exercice, l'épidémiologie et les préférences de la personne. La marche, les déplacements actifs et les tâches ordinaires peuvent procurer des bénéfices, même sans sport organisé.

Trois distinctions fondamentales

L'activité physique regroupe tout mouvement produit par les muscles squelettiques qui augmente la dépense énergétique. L'exercice est une activité structurée, répétée et orientée vers une capacité particulière. Le sport ajoute des règles ou un objectif de performance, parfois une compétition. La sédentarité décrit, quant à elle, les périodes d'éveil passées avec une dépense énergétique très faible en position assise ou allongée. Une personne peut être sportive le soir et néanmoins très sédentaire pendant sa journée de travail.

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE

MODULE 6

Les Techniques Complémentaires

Phytothérapie · Aromathérapie · Gemmothérapie
Hydrologie · Argilothérapie

MANUEL DE FORMATION COMPLET

ÉDITION 2026



Cours approfondis

Illustrations pédagogiques

Études de cas corrigées

Évaluation finale

Créatrice : Virginie Faieta

Sommaire du Module 6

Un manuel complet de techniques complémentaires : 12 leçons de fondements, 35 monographies de phytothérapie, 12 leçons et 29 monographies d'aromathérapie, une partie de gemmothérapie avec 12 bourgeons, l'hydrologie, l'argilothérapie, 12 études de cas, 40 questions d'évaluation, un glossaire et une bibliographie. Les posologies indiquées sont des posologies de référence pour l'adulte, issues des monographies officielles (EMA/HMPC, ESCOP, OMS) ou de l'usage traditionnel documenté ; elles se vérifient toujours sur la notice du produit utilisé.

PARTIE I — FONDEMENTS DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Leçons 01 à 12 : preuves et monographies, cadre légal, identification, constituants, formes galéniques et posologies, sécurité, interactions, publics à risque, construction d'un conseil.

PARTIE II — 35 MONOGRAPHIES DE PHYTOTHÉRAPIE

Sphère hépato-digestive, émonctoires rénal et cutané, articulations, système nerveux, adaptogènes, sphère féminine, voies respiratoires, circulation, métabolisme.

PARTIE III — AROMATHÉRAPIE

12 leçons : chimie, chémotypes, voies d'administration, dilutions et posologies, sécurité, puis 29 monographies d'huiles essentielles et l'art des mélanges.

PARTIE IV — GEMMOTHÉRAPIE

Principes, macérats, posologies et 12 monographies de bourgeons.

PARTIE V — HYDROLOGIE ET ARGILOTHÉRAPIE

Effets physiologiques de l'eau, techniques de Kneipp et de la tradition naturopathique, argiles et cataplasmes.

PARTIE VII — APPLICATIONS ET ÉVALUATION

12 études de cas corrigées, QCM de 40 questions, glossaire, bibliographie.

> **AVERTISSEMENT**
> Ce manuel est un support de formation. Les plantes et les huiles essentielles ont des effets réels, donc des risques réels : contre-indications, interactions médicamenteuses, effets indésirables. Le naturopathe ne pose pas de diagnostic, ne modifie aucun traitement et oriente vers un médecin ou un pharmacien dès que la situation le requiert.

© 2026 Naturo-Nutrition · Virginie Faieta

PARTIE II

35 monographies de phytothérapie

Posologies de référence pour l'adulte. Elles se vérifient toujours sur la notice du produit et s'adaptent à la personne.

Chaque fiche indique la partie utilisée, les principaux constituants, les usages de la tradition naturopathique, le niveau de reconnaissance officiel, les posologies de référence, les contre-indications, les interactions, les précautions et la place de la plante dans les cures. Les cases en orangé signalent la posologie ; les cases en rose, les contre-indications.

© 2026 Naturo-Nutrition · Virginie Faieta

NATURO-NUTRITION

FORMATIONS EN SANTÉ NATURELLE • ÉDITION 2026

CERTIFICAT DE FORMATION PRIVÉE

PRATICIEN EN NATUROPATHIE

Le présent certificat est délivré à :

[Prénom et Nom de l'Apprenant(e)]

Pour avoir suivi et validé avec succès l'ensemble des évaluations théoriques et études de cas du cursus complet de formation Naturo-Nutrition :

- Module 1 : Les Fondements de la Naturopathie, Pratique et Déontologie
- Module 2.1 : Cytologie, Histologie et Organisation du Vivant
- Module 2.2 : Le Système Digestif, Nutrition et Microbiote
- Module 2.3 : Systèmes Nerveux, Endocrinien et Régulation du Stress
- Module 2.4 : Les Émonctoires et la Physiologie de l'Élimination
- Module 2.5 : Le Système Immunitaire, Inflammation et Défenses
- Module 3 : L'Alimentation, la Bromatologie et la Micronutrition
- Module 4 : L'Équilibre Psycho-Émotionnel, Sommeil et Relaxation
- Module 5 : L'Exercice Physique, Biokinésie et Mouvement
- Module 6 : Les Techniques Complémentaires (Phytothérapie, Aromathérapie, Hydrologie)

Fait le : ____ / ____ / 2026

Virginie Faieta

Créatrice et Formatrice Naturo-Nutrition

naturo-nutrition.com

MENTIONS LÉGALES : Cette attestation privée certifie le suivi d'une formation interne. Elle ne constitue ni un diplôme d'État, ni un titre inscrit au RNCP, ni une habilitation à exercer une profession de santé réglementée. Conformément à l'article L.4161-1 du Code de la santé publique, l'accompagnement en naturopathie relève du bien-être et de l'hygiène de vie et n'autorise en aucun cas à établir un diagnostic médical, prescrire un traitement ou modifier une ordonnance médicale.