

Préparer les examens avec l'aide de la naturopathie

Ateliers santé solidarité scolarité pour tous

Cité scolaire Thomas Edison

83510 Lorgues

Le 15 mai 2019



1

Nathalie Casanova, naturopathe

- D.U. Nutraceutiques, Alicaments, Aliment-santé
- Formatrice référencée « Programme National Nutrition Santé », enfance et sujet âgé ;
- Formations complémentaires : Aromathérapie Scientifique Médicale, P.N.L., Médecine nutritionnelle et fonctionnelle, Nutrition Cellulaire Active, Outils de kinésiologie, Auriculothérapie et TuiNa.
- Chargée de cours d'alimentation, nutrithérapie, aromathérapie et phytothérapie dans divers centres de formation.
- Formatrice praticiens de santé pour le laboratoire LF



2

Nathalie Casanova, naturopathe

Consultations sur rendez-vous

105 avenue de Verdun
83340 Le Cannet des Maures

Téléphone : 06.72.61.25.95

Site / contact mail : naturonath.com

Tarif spécial étudiant suite à cette journée : 45€



3

DÉFINITION

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

« La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. »



4

LES METHODES DU NATUROPATHE

- **Nutrition** et nutrithérapie (vitamines, minéraux, AGE, probiotiques, enzymes digestives, antioxydants, acides aminés, acides gras, etc.).
- **Techniques de gestion du stress** (respiration, visualisation...)
- Facteurs naturels de santé : eau pure, air pur, soleil, chaleur, activité physique, récupération, repos, équilibre psychologique, hygiène de l'âme...
- **Plantes** (phytothérapie et aromathérapie).
- Fleurs de Bach.
- Réflexologie et techniques manuelles



5

ROLE DE L'ALIMENTATION DANS LA PREPARATION DES EXAMENS



6

ROLE DE L' ALIMENTATION DANS LA PREPARATION DES EXAMENS

L'alimentation est LE carburant de l'organisme, donc du cerveau.

Pour de bonnes performances, le cerveau a besoin de protéines, acides gras, glucides complexes, vitamines et minéraux en quantité suffisante mais aussi en qualité !!

Mettriez-vous du jus de fruit dans le réservoir de votre voiture ?!!

Arroserez-vous vos plantes vertes avec coca ?!!



7

UNE JOURNEE EQUILIBREE

Chaque jour :

→ bien mastiquer et bien insaliver car la digestion commence dans la bouche. Prenez vos repas dans une ambiance sereine, à table, sans la TV ;

→ consommer 1.5 cuillère à soupe d'un mélange ½ huile d'olive + ½ huile de colza (huiles vierges de première pression à froid) ;

→ manger 1 sardine ou 1 maquereau (soit l'équivalent 2 boîtes par semaine) ;

→ prendre 5 portions de 80 gr. (soit 450 grammes par jour) de légumes et fruits Bio

→ consommer 1 à 2 portions de protéines animales (viande, poisson, œuf) ;

→ prendre 2 portions de produits laitiers maxi, en privilégiant les fromages fermiers bio au lait cru (1 portion = 30gr) ;

→ consommer un maximum d'aliments frais, non industrialisés (conserves, plats préparés...) ;

→ privilégier le « bio » pour consommer moins de pesticides et autres substances toxiques ;

→ boire litre d'eau minimum hors tisanes, thé et café...



8

UNE JOUNEE EQUILIBREE

→ Petit-déjeuner du Roi (la chasse au sucre !!) :

Céréale : Pain complet ou semi-complet au levain (petit épeautre, épeautre, kamut, blé...) ou flocons d'avoine

+ **Protéine** au choix :

1 œuf coque 3 à 5 x/semaine

ou 2 tranches de jambon cru ou cuit, de dinde ou poulet

ou 8 à 10 graines oléagineuses entières ou en purée (amandes, noix, noisettes, sésame...).

ou 1 portion de fromage, au lait cru Bio de préférence

ou 1 yaourt ou fromage blanc ou frais (chèvre, brebis ou vache) nature si possible, ou avec 1 c. à c. de confiture, miel ou purée d'amandes ou de noisettes

+ **Boisson :** Éviter les jus de fruits issus du commerce, si besoin de fruit, préférer la banane, pomme, poire ou fruits d'été en saison chaude. Infusion (chicorée, thym, thé vert, rooibos vert si possible, etc) ou 1 café ou boisson végétale (riz, amande...).



9

UNE JOUNEE EQUILIBREE

→ Repas de midi, déjeuner du Prince :

Crudités de saison en entrée, avec un assaisonnement ½ huile d'olive + ½ huile de colza (choisir des huiles vierges de première pression à froid) + jus de citron ou vinaigre de cidre + « alicaments » à varier : gomasio (sésame toasté + sel marin), germes de blé, paillettes d'algues (spiruline, nori...), graines germées, d'herbes aromatiques fraîches...

ou/et légumes de saison cuits à la vapeur douce ou à l'étouffée + ½ huile d'olive + ½ huile de colza

+ **Féculents** : un peu de pain et/ou une portion de céréales complètes ou semi-complètes (pâte, boulgour, couscous – sans gluten : riz, sarrasin, millet, amarante, quinoa...) ou des pommes de terre vapeur / **ou légumineuses** (lentilles, haricots, pois cassés...)

+ **Protéines animales**, maximum 5x/ semaine. Consommer les morceaux maigres.

! **Dessert à limiter** : ananas, kiwi, fruits cuits ou compote sans sucre ajouté (penser aux épices : cannelle, cardamome...), et occasionnellement, yaourt, crème au lait végétal, riz au lait végétal, chocolat noir, pâtisserie maison... équilibrer en fonction de la composition du menu.



10

UNE JOUNEE EQUILIBREE

➔ Le goûter

1 fruit de saison ou 1 pomme bio

+ 6 à 8 graines oléagineuses (**noix, amandes, noisettes...**)

ou 2 carrés de chocolat noir à 70% de cacao

+/- 1 morceau de pain

+ **boisson** : eau ou tisane.



11

UNE JOUNEE EQUILIBREE

➔ Repas du soir, dîner du Pauvre :

Salade verte à varier (laitue, mâche, roquette, pousses d'épinard ou de blettes...) ou **crudités** de saison avec ½ huile d'olive + ½ huile de colza

+/- **Légumes** cuits vapeur ou soupe de légumes « al dente » ou légumes lactofermentés (choucroute...)

+ **Petits poissons gras** 200gr/semaine (sardines, maquereaux, anchois, harengs. Saumon et thon 2x/mois maxi...) = équivalent 2 boîte/semaine/personne

ou **morceaux maigres de** : **jambon cuit, volaille, veau, lapin** 2 à 3x/semaine

+ Féculents (riz, quinoa, sarrasin, légumineuse, pommes de terre...) :

!!! Œuf, charcuterie « grasse », crème fraîche, fromage, yaourt et dessert à éviter .



12

Mangerbouger.fr site de référence

The screenshot shows the Mangerbouger.fr website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'MANGER BOUGER PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE' and menu items: BIEN MANGER, BOUGER PLUS, POUR QUI?, PNNS, and LE MAG'. A newsletter sign-up button 'S'inscrire' is also present. Below the navigation bar is a banner featuring a group of diverse people jumping joyfully. The main content area includes a section titled 'ADOS, BOUGEZ TOUS LES JOURS !' with a sub-header 'C'est essentiel pour prendre soin de sa santé et garder la forme. C'est aussi un très bon moyen d'évacuer le stress et le trop plein d'énergie.' and a 'Lire la suite' link. Below this is the 'La Fabrique à menus' section, which includes a sub-header 'Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.' and a 'MA FABRIQUE PERSO' button with 'S'inscrire' and 'Se connecter' options. A note below says 'Enregistrez vos favoris et recevez des menus personnalisés directement dans votre boîte mail.' The bottom part of the screenshot shows a kitchen-themed interface for 'La Fabrique à menus' with a clock, a sign 'VOIR UN EXEMPLE DE MENU', and a sign 'COMMENT SONT FABRIQUÉS LES MENUS?'. The main form asks 'CHOISISSEZ VOS CRITÈRES POUR PERMETTRE À LA FABRIQUE DE VOUS PROPOSER DES MENUS :'. It has fields for 'Votre semaine ?' (7 jours), 'Pour combien ?' (4), and checkboxes for 'Déjeuner' and 'Diner'. A 'VOIR LES MENUS' button is at the bottom.

13

The advertisement features a white background with green and red text. At the top, it asks 'La solution pour manger sain ?' in green. Below this, it says 'Evitez tout aliment qui a une publicité télévisée !' in red. At the bottom, there is a photograph of a bunch of fresh, bright orange carrots with their green leafy tops.

14



**HYGIENE DE VIE
ET PREPARATION DES EXAMENS**



15

**HYGIENE DE VIE
ET PREPARATION DES EXAMENS**

Un sommeil suffisant et de qualité

L'intégration des données se fait la nuit

Une activité physique régulière et des ballades en extérieur

Permet une meilleure estime de soi, une meilleure gestion du stress des émotions...

Des exercices de respiration

Permet une meilleure gestion du stress des émotions

(Voir application smartphone «Ma cohérence »)



16



**COMPLEMENTS ALIMENTAIRES
ET PREPARATION DES EXAMENS**



17

**COMPLEMENTS ALIMENTAIRES
ET PREPARATION DES EXAMENS**

MAGNESIUM

Gestion du stress, concentration, humeur

OMEGA 3 (huile de poisson)

Concentration et mémorisation

VITAMINE C

Amélioration de l'humeur et diminution des problèmes de mémoire,
de l'attention

ZINC

Facilite la mémorisation

COMPLEXE VITAMINES ET MINERAUX (A, E, D, B, C...)

Gestion du stress, concentration, mémorisation, vitalité



18



**PLANTES (phytothérapie)
ET PREPARATION DES EXAMENS**



19

PLANTES ET PREPARATION DES EXAMENS

En pharmacie, en magasin bio ou par correspondance

Posologie indiquée par le fabricant



20

PLANTES ET PREPARATION DES EXAMENS

GUARANA, GINSENG

Améliorent l'attention et la concentration

BACOPA, GINKGO

Facilitent l'apprentissage et la mémorisation

RHODIOLE

Soutien la gestion du stress

PASSIFLORE

Apaisante, calmante

AUBEPINE

Apaisante, calmante, limite la sensation d'oppression



21

PLANTES ET PREPARATION DES EXAMENS

LES FLEURS DE BACH

38 fleurs pour limiter les émotions négatives et les
« transformer » en émotions positives

RESCUE

Mélange de 5 fleurs de Bach à utiliser en cas « d'urgence »,
dans toutes situations stressantes et angoissantes.



22



**HUILES ESSENTIELLES (aromathérapie)
ET PREPARATION DES EXAMENS**



23

**HUILES ESSENTIELLES
ET PREPARATION DES EXAMENS**

Huile essentielle 100% pure et naturelle, en
parapharmacie ou magasin bio

Utilisation en diffusion dans la pièce de révision
pour faciliter la concentration.

Dans tout les cas, suivre les indications du fabricant



24

**HUILES ESSENTIELLES
ET PREPARATION DES EXAMENS**

À utiliser en olfaction, seules ou en mélange

MENTHE POIVREE, CITRON, ROMARIN CINEOLE

Favorise la concentration

LAVANDE, PETIT GRAIN BIGARADIER, MANDARINE

Favorise la détente et la relaxation



25

MERCI POUR VOTRE ECOUTE

A vos questions.....



26

QUELQUES PRODUITS DISPONIBLES...

Magnésium : Magnesium marin (Lpev), Formag (Pileje), Ergymag (Nutergia)...

Complexe « performances cognitives » : Nergedyn (Lpev), Dynabiane (Pileje),

Complexes vitaminés : Nergetonic (Lpev), Multibiane (Pileje), Biocébé (Nutergia)

Oméga 3 : Omega DHA (Lpev, Pileje), Ergy 3 (Nutergia), Ergyphosphoryl (complexe Nutergia)

Plante pour la gestion du stress : Rhodiole SHR-5 (Laboratoire Lpev sur internet)

Plante pour apaiser : Passiflore HTVE (Laboratoire Lpev sur internet)

