

## « Naturopathie pour les Séniors »



Après 50 ans, il est normal de se confronter à de nouveaux enjeux. La retraite approche avec les changements de mode de vie que cela implique, le corps se modifie, l'état d'esprit parfois aussi.

Tous ces changements peuvent déstabiliser la personne. Pour passer ce cap sereinement et relever les défis de cette nouvelle partie de la vie, il est très important de prendre soin de sa santé physique et mentale. En effet, quand arrive l'âge mûr, on devient plus fragile.

Pour profiter pleinement de la vie, il devient donc nécessaire d'avoir un suivi médical régulier et d'opter pour un mode de vie sain. C'est là que la naturopathie entre en jeu !

Ensemble de pratiques visant à équilibrer le corps et l'esprit par des moyens naturels, la naturopathie considère l'individu comme un tout au sein duquel les différentes fonctions sont liées et s'influencent les unes les autres. Cela la différencie de la médecine allopathique, pratiquée notamment par les médecins généralistes, qui se concentre sur la guérison des symptômes.

Les naturopathes croient en l'influence de l'esprit sur le corps et vice-versa, on parle d'approche holistique. La naturopathie est une pratique multidisciplinaire. Elle propose tout un tas de techniques naturelles pour améliorer la qualité de vie :

- Médecine des plantes,
- Huiles essentielles,
- Massages,
- Soins énergétiques,
- Équilibre alimentaire,

Document actualisé le 01/03/2023

- Pratique d'une activité physique,

L'idée est de prendre soin de soi en douceur, mais en profondeur afin de devenir plus résistant sur le long terme. La naturopathie est très intéressante en tant que médecine préventive. Elle aide à renforcer la vitalité du corps et de l'esprit afin d'éviter qu'ils se mettent à dysfonctionner. C'est ce qui la rend très intéressante pour les seniors.

En effet, pour aborder l'âge mûr avec sérénité, il peut être nécessaire de revoir en profondeur ses habitudes de vie. Regarder en face les besoins spécifiques qui surviennent après 50 ans et les prendre en considération permet de se sentir plus libre et épanoui au quotidien.

Cette formation présente un certain nombre de techniques naturopathiques susceptibles d'améliorer la qualité de vie des seniors. Elle fait un point sur les bouleversements qui peuvent survenir avec l'âge et propose des solutions naturopathiques saines. Au cours de ce cursus, nous reviendrons sur la notion de vieillissement et nous verrons comment rester actif après la retraite sans s'épuiser. Nous parlerons beaucoup d'alimentation et de diététique, point central en naturopathie et élément crucial pour les seniors. Nous présenterons des plantes et compléments alimentaires susceptibles d'accompagner les seniors dans les problématiques qu'ils peuvent rencontrer. Enfin, nous aborderons dans le dernier module les soins du corps et nous vous présenterons des recettes de cosmétiques maison.

Il existe des solutions naturopathiques pour chaque tranche d'âge et la naturopathie pour les aînés permet de contrebalancer le poids des années.

### Public :

Tout public

### Prérequis :

Aucun

### Durée de formation :

12 heures

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de la naturopathie appliquée aux personnes de plus de 50 ans

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Document actualisé le 01/03/2023



Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

**AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

**MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

[equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

+ 33 1 87 20 06 98

**« Naturopathie pour les Séniors »**

**PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ**

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>

**Module 1 : Introduction — Problématiques spécifiques aux seniors et bienfaits de la naturopathie**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les principes de préservation de la santé après 50 ans

Chapitre 1: « Bien » ou « mal » vieillir, ce n'est pas qu'une histoire de gènes !

Chapitre 2 : Pathologies et problématiques propres aux seniors

Chapitre 3 : Quelles solutions la naturopathie peut apporter ?

...

Évaluation module 1

---

**Module 2 : Prendre soin de soi grâce à l'alimentation et les compléments alimentaires**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les principes de nutrition à privilégier après 50 ans

Chapitre 1: L'alimentation : pilier de la naturopathie

Chapitre 2 : Les seniors et leur alimentation

Chapitre 3 : (Ré) équilibrage alimentaire et compléments pour accompagner le vieillissement

...

Évaluation module 2

---

**Module 3 : Des cosmétiques naturels pour les seniors**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la réalisation de cosmétiques naturels pour les seniors

Chapitre 1: Produits cosmétiques industriels et vieillissement prématuré

Chapitre 2 : Vieillissement et relation avec le corps

Chapitre 3 : Rayonner au naturel grâce à la naturopathie

...

Évaluation module 3

---

## ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Document actualisé le 01/03/2023

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>