

## Programme Formation « Accompagner la puberté en naturopathie »

L'adolescence est une période de transition, plus tout à fait un.e enfant et pas vraiment un.e adulte. Il peut être assez délicat en tant que parent mais aussi que thérapeute d'accompagner cette période de vie, de communiquer et questionner sans brusquer, de choisir les outils et posologies adaptés à cet âge. C'est pourtant l'une des périodes de vie les plus exigeantes, tant pour la jeune fille que le jeune homme, et nos boîtes à outils de naturopathes regorgent d'astuces pour accompagner ces adultes en devenir et, qui sait, planter aussi une graine de compréhension du corps et de santé naturelle pour qu'elle germe et fleurisse dans leur vie à venir.

Nous allons parcourir au fil de ce module les différents changements et particularités de la puberté, chez la jeune femme et le jeune homme, approfondir les besoins spécifiques en termes de macro et micronutrition ainsi que sur le plan émotionnel puis nous ajusterons l'utilisation des 10 techniques naturopathiques à cette période de vie. Enfin, nous aborderons le sujet de la mise en place du cycle menstruel et les outils qui sont entre nos mains pour l'accompagner.

Ce module vous donnera des pistes de réflexion, des outils clairs et concrets ainsi que des conseils d'application dans votre pratique afin de faire de ce contenu une valeur ajoutée applicable directement à votre pratique.

### Objectifs et compétences visées

- Comprendre la spécificité de l'adolescence d'un point de vue anatomique, physiologie et émotionnel.
- Acquérir les outils surs et efficaces pour prendre en charge les adolescents.
- Soutenir naturellement l'arrivée des premières règles et le déroulé des premiers cycles.
- Prendre en main une pédagogie et une posture de thérapeute adaptée à ce public.

### Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe en formation ou diplômé.e. d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Ouvert aux stagiaires conseillers en nutrition du CENATHO

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en visioconférence synchrone

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 8 heures sur 1 journée

### Les intervenants

Marion Pezard est naturopathe issue du CENATHO, spécialisée dans l'accompagnement des femmes de la puberté à la ménopause.

Elle est formée également à l'aromatologie (EFAI), à la phytothérapie (Althéa), à la symptohermie (Sensiplan), et est membre des Moon Mothers (Miranda Gray).

#### CENATHO

En parallèle de ses consultations en cabinet et programmes en ligne, elle anime et produit le podcast *Healthy Living* qui traite de bien-être au féminin, et est l'auteure du livre *Reconnexion aux Cycles Féminins, vivre ses cycles en harmonie grâce à la naturopathie*.

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

## Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Révisions,
- Etude de cas pratiques

## Programme

- I. Physiologie de la puberté**
  - a. chez la jeune fille
  - b. chez le jeune homme
  
- II. Besoins spécifiques en période de puberté**
  - a. Plan physique
  - b. Plan énergétique
  - c. Plans émotionnel et mental
  - d. Plan spirituel
  - e. Plan socio-culturel
  - f. Plan éco-planétaire
  
- III. Les 10 techniques naturopathiques au service de la puberté**
  
- IV. Le cycle menstruel à la puberté**
  - a. État des lieux du vécu de la ménarche d'après les dernières études
  - b. Facteurs clefs de la mise en place du cycle menstruel
  - c. Particularités du cycle menstruel à l'adolescence
  - d. Outils d'observation du cycle menstruel
  - e. Quand s'alarmer et consulter ?
  - f. Outils naturopathiques spécifiques au cycle menstruel
  
- V. La boîte à outils pour les jeunes filles et leurs accompagnant.e.s**
  - a. Matériel à prévoir
  - b. Pistes d'ouverture du dialogue
  - c. Professionnels appropriés
  - d. Supports : lectures, reportages, ateliers etc
  
- VI. Application en cabinet**

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### CENATHO