

## FICHE PÉDAGOGIQUE FORMATION OMNES

<b>Intitulé</b>	<b>Pré et ménopause, car accompagnement des femmes de 40 à 60 ans en naturopathie</b>
<b>Organisateur</b>	<b>OMNES</b>
<b>Public visé</b>	<b>Naturopathes professionnels en exercice - Adhérents OMNES ou niveau équivalent</b>
<b>Durée</b> Nombre de jours Nombre total d’heures	<b>2 jours</b> <b>16 Heures</b>
<b>Plage horaire</b>	<b>9h-18h</b> avec temps de pauses déterminés par le formateur
<b>Pré-requis</b>	<b>Connaissances, formations, autres compétences, aucun...</b>
<b>Formateur animateur</b> <b>Nom, prénom</b> <b>Présentation cursus</b>	Isabelle Schillig, Naturopathe, spécialisée dans l’accompagnement des femmes. Formée à la naturopathie depuis 2005 au CENATHO de Daniel Kieffer.  A suivi des formations autour du cycle de la femme et des cancers hormonaux dépendants.
<b>Objectifs de la formation</b>	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondir ses connaissances et sa compréhension de la pré et ménopause</li> <li>• Se perfectionner dans l’accompagnement naturopathique et naturel des femmes sur cette période de vie faite de transitions et de changements physiologiques et physiques.</li> <li>• Formation interactives avec des échanges entre participants et temps de réflexions</li> <li>• Avoir des fiches de synthèse pour accompagner les désagréments de la pré et ménopause</li> </ul>

**Déroulement pédagogique**

**Plan du cours : Pré Ménopause et Ménopause**

**1. Vision culturelle de la ménopause**

- Etudes et données sur cette période de vie
- Histoire
- Comment accepter cette phase de transitions
- Vision positive de la pré et ménopause c'est possible

**2. Mieux comprendre ce qui se passe chez les femmes durant ce passage**

- Zoom sur le cycle
- Rôles et équilibre entre œstrogènes et progestérone
- L'aromatisation c'est quoi ?
- Importance du foie et des intestins dans la détoxification des œstrogènes
- Les perturbateurs endocriniens

**3. Comment accompagner les changements et solutions en naturopathie**

**- Pré ménopause (théorie et mise en pratique avec un travail en petit groupe)**

- Bouffées de chaleur
- Humeur fluctuante, gestion des émotions théorie et pratique
- Prise de poids
- Thyroïde
- Importance du Foie
- Prévention naturelle pour risque de cancer
- Sécheresse des muqueuses et de la peau
- Libido on en parle
- Descente d'organe / fuite urinaire / infections
- Sexualité et microbiote vaginal
- 

**- Post ménopause (théorie et mise en pratique avec un travail en petit groupe)**

- Ostéoporose
- Maladie cardio-vasculaire

**4. Synthèse alimentation et conseils spécifiques pré et ménopause**

**5. Zoom rapide sur l'approche en MTC et Ayurveda**

**6. Fiche de synthèse en co-construction**

**7. Cas pratiques**

**8. Questions / Quiz 9. Livres et sites conseillés à ce sujet**

Association déclarée comme Organisme de Formation  
à la Préfecture de région Paris sous le numéro 11755936475

<b>Moyens pédagogiques</b>	Supports PDF, Ecran, projection, etc...
<b>Méthode d'évaluation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Feuille d'émargement</li><li>● Questionnaire d'évaluation rempli par les participants à l'issue de la formation</li></ul>
<b>Informations complémentaires</b>	