

# Formation Santé Alimentation Microbiote Programme & modalités d'évaluation

des jeudi 19 et vendredi 20 septembre 2019 de 9h à 17h



- **1<sup>e</sup> jour – L'intestin notre deuxième cerveau - objectif : Comprendre comment fonctionne le système digestif et ses incidences sur la santé et sur le bien-être.**
  - Comprendre le fonctionnement de notre système digestif
  - Notre microbiote : sa construction tout au long de notre vie
  - Entre intestin et cerveau, une interaction permanente
  - Vos selles sont le reflet de votre santé
  - Les causes et les symptômes du stress
  
- **1<sup>e</sup> jour – Alimentation santé - objectif : comprendre les liens entre l'alimentation et la santé, identifier les enjeux.**
  - Un regard naturopathique sur l'alimentation
  - La nutrition en quelques chiffres
  - Les dangers de l'alimentation industrielle
  - Reconnaître les aliments « industriels » :
    - Additifs
    - Conservateurs
    - Colorants,
    - Autres
  - Les besoins énergétiques
  - Les protéines
  - Les glucides
  - Les lipides
  
- **2<sup>e</sup> jour – Alimentation santé - objectif : Découvrir les différentes approches alimentaires.**
  - Les différents régimes :
    - Crétois
    - Végétarien
    - Végétalien
    - Végan
    - Crudivore
    - Jeûne
    - Monodiète
  - La méthode Kousmine
  - La méthode Seignalet
  - Les super aliments
  - Les aliments bénéfiques pour nos organes

- **2<sup>e</sup> jour – Conseils nutritionnels bien-être - objectif : connaître les astuces nutrition en fonction des besoins spécifiques.**
  - Le cerveau gourmand
  - Les antirouilles articulaires
  - L'alimentation anti-stress
  - Les boosters de l'immunité
  - Les séniors
  
- **2<sup>e</sup> jour – Le terrain - objectif : identifier ses caractéristiques bionutritionnelles personnelles et concevoir une cure nutritionnelle adaptée à son terrain.**
  - Le bilan bionutritionnel de la NCA (Nutrition Cellulaire Active du Laboratoire Nutergia)
  - Le profil IoMET® offre une vision d'ensemble des risques de dérèglement de l'équilibre santé de chacun. Il permet **une analyse précise des besoins spécifiques en nutriments** (acides gras, oligoéléments, antioxydants, vitamines, etc.) liés au mode de vie, aux incohérences alimentaires et nutritionnelles.
  - L'index IoMET® fournit une évaluation globale des désordres bio nutritionnels et environnementaux, sur l'ensemble des 7 terrains.
  - L'analyse du profil IoMET® permet de proposer **une « cure » personnalisée** de micronutriments, adaptée aux besoins de chacun et de donner **des conseils alimentaires personnalisés associés** ainsi que des conseils d'hygiène de vie.

→ Chaque participant obtient un bilan personnalisé au niveau alimentaire

→ Chaque participant repart avec une cure adaptée à son terrain
  
- Remise de documents
- Validation des acquis par questionnaire
- Appréciation individuelle du stage