

# Alimentation, beauté et bien-être



44 h



580,00 €

## Public

Cette formation s'adresse aux :

- Esthéticiennes
- Professionnels du bien-être (massothérapeutes, réflexologie plantaire, coachs de bien-être)

## Objectifs

Notre formation a pour but d'explorer les liens fondamentaux entre nutrition, santé de la peau et bien-être global, afin de proposer des conseils adaptés et personnalisés.

- Comprendre les liens étroits entre la nutrition, la santé de la peau et le bien-être global.
- Maîtriser les principes d'une alimentation équilibrée en lien avec la peau et le bien-être.
- Apprendre à conseiller les clients sur les meilleures pratiques nutritionnelles pour une peau saine, éclatante et un bien-être global.
- Connaître les nutriments essentiels en fonction des troubles cutanés et des déséquilibres de l'état émotionnel et mental.
- Intégrer des conseils pratiques pour améliorer la santé de la peau et de l'esprit via l'alimentation.

*Beauté et bien-être : la nutrition au service d'une peau rayonnante et d'un bien-être mental.*

### 1. Introduction au lien entre nutrition et la peau et le bien-être ( mental et physique)

- Rôle de la nutrition dans la santé de la peau
- Les principaux problèmes cutanés liés à l'alimentation (peau déshydratée, peau terne, vieillissement prématuré)
- Importance du bien-être global (stress, sommeil,) dans la beauté de la peau
- Rôle de la nutrition dans le bien-être corps-esprit
- Les principaux problèmes sur le bien-être global causés par une alimentation déséquilibrée .

### 2. Les bases de la nutrition

- Macro et micronutriments : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux. ( et leur importance sur la peau et le bien-être) + zoom sur le collagène
- L'hydratation : qualité et quantité
- Stress oxydatif et le rôle des antioxydants dans la prévention du vieillissement cutané
- Importance d'un microbiote sain
- Impact de certains aliments sur la peau et le bien-être : produits industriels, boissons sucrées et alcoolisée, café
- Impact des régimes restrictifs sur la peau et le bien-être.

### 3. Quelle alimentation pour une peau rayonnante et un bien-être corps-esprit

- Top 10 des aliments "amis" de la peau.
- Top 10 des aliments « amis » de notre bien-être.
- Une journée alimentaire type idéale pour la peau et l'équilibre intérieur
- Notions de bases concernant les compléments alimentaires pour la beauté.

#### 4. Gestion des troubles cutanés par l'alimentation

- Peau sèche
- Peau déshydratée
- Vieillesse prématurée
- Acnés et boutons
- ...

#### 5. Gestion des déséquilibres du bien-être global par l'alimentation.

- Perte de vitalité
- Morosité
- Trouble du sommeil
- Stress

#### 6. l'évolution des besoins en fonction de l'âge.

- Les besoins de la peau au-delà de 40 ans
- Alimentation anti-âge et prévention des signes du vieillissement
- Nutrition pour lutter contre les rides et le relâchement cutané.

#### 7. Routine nutritionnelle, beauté et bien-être au quotidien : astuces pratiques.

- Conseils pour établir une routine quotidienne alliant soins et nutrition.
- Astuces pour mettre en pratique sans se prendre la tête
- Recettes simples
- Idées d'outils pour les clients

### Informations pratiques

> **Droit d'inscription**  
580,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 15 octobre 2025 au 28 janvier 2026  
De 9h à 13h

> **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# NOUVEAU - Alimentation, beauté et bien-être - Les mercredis 15 octobre, 5, 12, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre 2025, 7, 14, 21 et 28 janvier 2026, Liège

## Renseignements

04/229.84.60

€ 580,00 €



### Dates de formation

Les mercredis 15 octobre, 5, 12, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre 2025, 7, 14, 21 et 28 janvier 2026

### Horaire

De 9h à 13h



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Amandine Degroot, diététicienne et esthéticienne.