

# Initiation pratique à la nutrithérapie : La nutrition consciente, une clé indispensable pour notre santé

 20 h     391,00 €

## Public

---

Secteur de la distribution de produits alimentaires, HORECA, herboristes, diététiciens, naturopathes, nutritionnistes, candidat à la formation de nutrithérapeute, éducateurs ou enseignants... Toute personne intéressée par l'alimentation saine, la « santé au naturelle » « prévenir ou co-traiter les infections, les pathologies inflammatoires ou dégénératives ».

## Prérequis

---

Pas de pré-requis. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les autres modules, il s'agit de recettes tournées vers des thématiques différentes.

## Objectifs

---

D'un point de vue sémantique, le terme de "nutrithérapie" désigne le fait de prendre soin de soi via l'alimentation.

Outre les glucides, les protéides et les lipides, notre organisme a besoin de sels minéraux (et oligo-éléments) et de vitamines pour que nos cellules puissent fonctionner correctement. Un déséquilibre d'un de ces petites molécules dans notre organisme perturbe les fonctions principales de notre corps et met en difficulté notre "état de santé".

Outre une alimentation saine et variée, les compléments alimentaires ou nutritionnels aident à maintenir ou à rétablir cet équilibre, compromis par nos conditions de vie actuelles. La nutrithérapie propose une nouvelle approche, centrée sur les besoins, les carences et les troubles divers de notre organisme. A l'écoute de nos besoins fondamentaux (en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides, gras, etc.) elle apporte une réponse précise à chacun de nos besoins en puisant tous les nutriments nécessaires dans des sources 100% naturelles.

En fait, la nutrithérapie ne se contente pas de faire disparaître un symptôme mais cherche une cause plus profonde dans l'alimentation ou le mode de vie par exemple. Elle prévient et agit sur la cause du mal en parfaite symbiose avec l'organisme, en amont du symptôme. Ainsi, la nutrithérapie apporte à l'organisme ce dont il a besoin pour "s'auto-entretenir" et "s'auto-réparer".

La nutrithérapie est une discipline destinée à :

à optimiser les fonctions de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité, etc.)

à renforcer sa résistance aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress, etc.)

à prévenir les maladies aiguës et chroniques

La nutrithérapie consiste donc à équilibrer au mieux son alimentation pour apporter au corps tout ce dont il a besoin.

Nous vous proposons de la découvrir par le biais de cette formation à orientation pratique puisque chaque séance est axée sur la réalisation de recettes dans notre atelier cuisine.

Cette formation a pour but de vous permettre de conseiller le client ou le patient en vue d'un rééquilibrage alimentaire et en pouvant conseiller des micronutriments et compléments alimentaires adéquats.

Chaque module allie une partie théorique avec une partie pratique d'élaboration de recettes en cuisine à laquelle vous participerez activement. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

### Protéines animales

Intérêts/inconvénients et comment les préparer pour conserver leurs propriétés ?

*Idées de recettes cuisinées : escalope aux herbes, mignonnettes marinées, rôti en croûte d'épices, boulettes à la marocaine, roulades farcies...*

### Les légumineuses

Des protéines végétales aux multiples richesses, encore méconnues, et qui méritent toute notre attention

*Idées de recettes cuisinées : houmous, salade azukis, pâté haricots, terrine lentilles, gâteau pois chiche, falafel...*

### Bon gras ? Mauvais gras ? Lesquels choisir ?

Huiles végétales, beurres, oléagineux : comment les cuisiner et les conserver ?

*Idées de recettes cuisinées : ghee, sauce, marinade, tapenade, mayonnaise, muesli et granola...*

### **Légumes et fruits : nos meilleurs atouts santé**

Quels sont leurs apports nutritionnels principaux (vitamines, minéraux, oligo-éléments) ? Pourquoi et comment les préserver au mieux ?

*Idées de recettes cuisinées : jus, smoothies, potages, crudités, salades, légumes oubliés...*

### **Les aliments sucrés**

Amis ou ennemis ? Comment faire son choix parmi les différents sucrants proposés ?

*Idées de recettes cuisinées : mousse de fruits, boules et barres énergétiques, brownies, gâteau...*

## **Informations pratiques**

### > **Droit d'inscription**

391,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

### > **Horaires**

 Verviers

> Du 6 novembre 2026 au 4 décembre 2026  
De 9h à 13h

### > **Certificat - Attestation**

Attestation

# Initiation pratique à la nutrithérapie : La nutrition consciente, une clé indispensable pour notre santé - Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4 décembre 2026, Verviers

## Organisation

Matériel à apporter : Une tenue professionnelle de cuisine si vous en possédez y compris une toque sinon un tablier et des baskets propres

## Renseignements

Tél.: 087/32 54 55

€ 391,00 € ou 20 Chèques-Formation



### Dates de formation

Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4 décembre 2026

### Horaire

De 9h à 13h



### Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37  
4800 Verviers  
Belgique

[inscription-verviers@centreifapme.be](mailto:inscription-verviers@centreifapme.be)

[087/32.54.55](tel:087325455)

### Formateur

Marie-Claude Pire, nutrithérapeute