

Initiation pratique à la nutrithérapie : Inflammation et allergies/intolérances

 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 protides 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.

Inflammation et immunité

Comment la repérer et la moduler pour un bien-être optimal ?

Idées de recettes cuisinées : légumes pré ou probiotiques, aliments alcalinisants, Fodmap...

Alimentation anti-inflammatoire

Composer des menus variés et savoureux en respectant le microbiote intestinal

Idées de recettes cuisinées : tartinades, taboulé, salade de céréales, tartare de poisson...

Alicaments, nutraceutiques et condiments prophylactiques

Distinction et propriétés de ces « aliments » aidant à préserver notre santé

Idées de recettes cuisinées : préparation à base de choux, carotte, tomates, citron, herbes aromatiques, épices...

Lactose ou « laits » végétaux ?

Intolérance au lactose : explications et alternatives possibles

Idées de recettes cuisinées : lait végétal maison, utilisation de l'okara, crème aigre, blanc-manger, riz au lait...

Le gluten

Comment faire un choix éclairé parmi les informations disponibles ?

Les différentes sortes de « céréales » et farines pour remplacer le gluten

Idées de recettes cuisinées : crêpes, quiche, cake, pain, crackers...

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

391,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

> **Horaires**

 Verviers

> Du 29 mai 2026 au 26 juin 2026
De 9h à 13h

> **Certificat - Attestation**

Attestation

Initiation pratique à la nutrithérapie : Inflammation et allergies/intolérances - Les vendredis 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin 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 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin 2026

Horaire
De 9h à 13h

 **Site de Verviers**

Rue de Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

inscription-verviers@centreifapme.be

[087/32.54.55](tel:087325455)

Formateur

Marie-Claude Pire, nutrithérapeute