

# Initiation pratique à la nutrithérapie - Module : Nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme

 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 personnes 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 familles d'aliments 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.

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. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

## 1. Les Vitamines

- Les vitamines à privilégier dans notre alimentation
- Recettes cuisinées: jus et smoothies, crudités ou aliments cuits

## 2. Les Minéraux

- Les minéraux et oligo-éléments: lesquels, où et pourquoi?
- Recettes cuisinées : barres céréales et granola, jus vert...

## 3. Les Protéines

- Protéines végétales et animales : intérêts et inconvénients des unes et des autres
- Recettes cuisinées : tajine au tofu et fallafel, lentilles...

## 4. Les Acides gras

- Les huiles végétales (omega 3, 6, 9), beurres (ghee): lesquelles privilégier? Comment les cuisiner et les conserver?
- Recettes cuisinées: pâtisserie savoureuse

## 5. Les Glucides

- Les différents sucres et leur impact sur la glycémie
- Les aliments sucrés: biscuits et pâtisseries, fruits et fructose, chocolat
- Recettes cuisinées: mousse de fruit, brownies

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
391,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 25 mai 2024 au 22 juin 2024  
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>)

# Initiation pratique à la nutrithérapie - Module : Nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme - Les samedis 25 mai, 1, 8, 15 et 22 juin 2024, Liège

## Organisation

Les participants doivent apporter :

- Une charlotte ou toque (peut être fourni par le Centre)
- Des gants anti-chaleur (peut être fourni par le Centre)
- Des chaussures antidérapantes blanches de préférence
- Un tablier ou une veste

## Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 391,00 €



### Dates de formation

Les samedis 25 mai, 1, 8, 15 et 22 juin 2024

### Horaire

De 9h à 13h.



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

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

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Anne Zolet, nutrithérapeute