

# Initiation pratique à la nutrithérapie : Crudessence et alimentation vivante

 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.

### Graines germées et jeunes pousses

Les graines à faire germer chez soi et fabrication d'un germeoir de base

*Idées de recettes cuisinées : salade, taboulé, rouleau printemps, crème...*

### Soupes et sauces crues

Quelques astuces pour intégrer facilement le cru dans son alimentation quotidienne

*Idées de recettes cuisinées : potage, vinaigrette, marinade, sauce, tapenade...*

### Petits déjeuners et douceurs saines

Comment et pourquoi préparer des déjeuners et pâtisseries crues ?

*Idées de recettes cuisinées : crème, cuir de fruits, bavarois, fondant, tarte...*

### Lactofermentation

Méthode de conservation simple et facile pour légumes et fruits.

*Idées de recettes cuisinées : légumes fermentés (chou, betterave, carotte, navet, céleri...), kimchi, pickels, archard...*

### Les algues

(Re)découvrir ces légumes de la mer aux multiples propriétés et les intégrer dans nos menus

*Idées de recettes cuisinées : tartare d'algues, sauce, soupe miso, papillote, maki, sushi...*

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

391,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

### > Horaires

 Verviers

> Du 18 septembre 2026 au 16 octobre 2026  
De 9h à 13h

### > Certificat - Attestation

Attestation

# Initiation pratique à la nutrithérapie : Crudessence et alimentation vivante - Les vendredis 18, 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre 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 18, 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre 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