

Initiation à la chrononutrition

 20 h  300,00 €

Public

Professionnels de l'alimentation, de la santé et du bien-être

Objectifs

La chrononutrition est une approche nutritionnelle basée sur le respect des rythmes biologiques de l'organisme. Elle vise à adapter l'alimentation aux différents moments de la journée afin d'optimiser l'énergie, la digestion et le métabolisme.

Cette formation permet de comprendre les mécanismes essentiels impliqués dans l'équilibre alimentaire : glycémie, hormones, neurotransmetteurs, rôle des nutriments, ainsi que l'impact du microbiote, de l'inflammation et du mode de vie.

Elle apporte également des outils concrets pour organiser les repas, faire les bons choix alimentaires et intégrer la chrono-alimentation dans une démarche globale de prévention santé.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de proposer des conseils adaptés en chrono-alimentation et d'accompagner vers un meilleur équilibre nutritionnel.

Module 1 : Fondements de la chrono nutrition

- Introduction à la chrono nutrition
- Les rythmes biologiques et l'horloge alimentaire
- Les erreurs alimentaires les plus fréquentes
- Manger en pleine conscience
- Rôle des neurotransmetteurs dans l'alimentation et l'énergie

Module 2 : Comprendre les nutriments et la glycémie

- Les glucides : types de sucres et rôles dans l'organisme
- Index glycémique et charge glycémique
- Impact de la glycémie sur l'organisme
- La glycation et ses effets sur la santé
- Les protéines : rôle, besoins et quantité recommandée
- Les lipides : familles d'acides gras et impact métabolique
- Le cholestérol
- Impact de l'inflammation sur la santé
- Le diabète de type II

Module 3 : Organisation des repas selon le chrono nutrition

- Composition du petit-déjeuner
- Composition du repas de midi
- Composition du goûter

- Composition du repas du soir
- Comment choisir ses aliments
- Les boissons et leur impact sur l'organisme

Module 4 : Alimentation et santé digestive

- Fonctionnement du métabolisme et de la digestion
- L'axe intestin-cerveau
- Le gluten et ses impacts possibles
- Les produits laitiers : avantages et limites
- Les fibres alimentaires
- Les prébiotiques et la santé du microbiote
- Les FODMAP et la digestion
- Les aliments fermentés

Module 5 : Mise en pratique et hygiène de vie

- Techniques de cuisson et choix des huiles
- Matériel de cuisine et organisation pratique
- Compléments alimentaires et micronutriments essentiels
- Le jeûne intermittent et l'adaptation métabolique
- Activité physique et chrono nutrition
- Exemple de journée type et planification des repas
- Recettes et conseils pratiques

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
300,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 16 novembre 2026 au 14 décembre 2026
De 8h30 à 12h30

> **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 à la chrononutrition - Les lundis 16, 23, 30 novembre, 7 et 14 décembre 2026, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ 300,00 €



Dates de formation

Les lundis 16, 23, 30 novembre, 7 et 14 décembre 2026

Horaire

De 8h30 à 12h30



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

Christine Clignet, nutrithérapeute