

<b>Intitulé du stage</b> .....	: ALIMENTATION ET SANTÉ
<b>Public visé</b> .....	: Tout public
<b>Prérequis</b> .....	: Fin de scolarité obligatoire
<b>Durée de la formation</b> ..	: 2 jours soit 16h00

### Présentation :

Cette formation est destinée à apprendre les principes de base de la nutrition.

### Objectifs pédagogiques

La formation intitulée « ALIMENTATION ET SANTÉ » proposée par notre organisme s'adresse au public le plus large, toute personne souhaitant qu'elle soit dans un métier en lien ou simple particulier.

Le but de la formation est de former les stagiaires à apprendre les principes de base de la nutrition, comprendre les avantages et les inconvénients des différentes approches alimentaires dans le cadre de cures naturopathiques. Découvrir les différentes approches pour les individualiser en fonction des besoins de chacun et pour améliorer la vitalité.

L'action de formation entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances (prévue à l'article L.6313-1 du code du travail).

06 95 30 37 87– [www.alsacenaturo.com](http://www.alsacenaturo.com) – [jbnaturo@orange.fr](mailto:jbnaturo@orange.fr) – [infos@essencielonaturel.fr](mailto:infos@essencielonaturel.fr)

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : ..... - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

**Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro ..... auprès du Préfet de la région Nord Est**

## 1. Compétences visées

Les compétences visées par cette formation sont :

- Ajuster un protocole alimentaire aux effets recherchés
- Savoir proposer un type alimentaire adapté au tempérament et aux besoins d'un patient.

## 2. Moyens pédagogiques

Les cours ont lieu de 9h00 à 12h et de 13h00 à 18h00.

L'action de formation aura lieu soit :

- Centre Socio-culturel Arthur Rimbaud, 2 avenue du Gail – 67210 Obernai
- Hôtel des Vosges, 4 Route de Grendelbruch - 67530 Klingenthal

Elle est organisée pour un effectif de 25 stagiaires maximum.

Les cours seront dispensés par une équipe de professionnels en Naturopathie et autres médecines alternatives.

- Les diplômes, titres ou références des personnes chargées de la formation sont indiqués ci-dessous :
  - Jean-brice Thivent, Praticien Naturopathe, Professeur d'éducation physique et sportive (Licence STAPS), Président de la F.A.N
  - Patrice Raganelli, Praticien Naturopathe, trésorier du centre de formation.

Ces personnes se répartissent les cours de pratique et de théorie détaillées dans le planning des formations.

06 95 30 37 87– [www.alsacenaturo.com](http://www.alsacenaturo.com) – [jbnaturo@orange.fr](mailto:jbnaturo@orange.fr) – [infos@essencielonature.fr](mailto:infos@essencielonature.fr)

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : ..... - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

**Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro ..... auprès du Préfet de la région Nord Est**

### 3. Moyens techniques

Les cours théoriques et pratiques auront lieu :

- Centre Socio-culturel Arthur Rimbaud, 2 avenue du Gail – 67210 Obernai
- Hôtel des Vosges, 4 Route de Grendelbruch - 67530 Klingenthal
- Sur Nancy (pour quelques formations à la carte)

Les supports de cours théoriques seront donnés aux stagiaires à la suite du cours en format numérique.

En salle de séminaire, les cours seront donnés par nos enseignants à l'aide d'un support de cours type diaporama préparé par eux-mêmes diffusé via vidéoprojecteur.

### 4. Moyens d'encadrement

Les stagiaires seront en continu encadrés par au moins un formateur qui leur donnera un cours.

La F. A. N. dispose d'un contrat d'assurance couvrant ses activités auprès de ..... et il est demandé à chacun des stagiaires de présenter une attestation d'assurance responsabilité civile.

### 5. Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation

Il est demandé aux stagiaires dans le règlement de la formation, d'être présent au moins 90% du temps de la formation. C'est selon nous un minimum pour suivre de façon correcte la formation et en saisir toutes les connaissances essentielles.

Afin de s'assurer de l'assiduité des stagiaires, il y aura une feuille de présence à émarger à chaque jour de stage par les stagiaires.

## 6. Moyens d'appréciation des résultats de l'action de formation et modalités d'évaluation

Les stagiaires seront évalués à l'écrit à la fin de la formation. Une moyenne de 10/20 est demandée aux stagiaires, si cette moyenne n'est pas atteinte, une épreuve de rattrapage sera organisée.

Les stagiaires ayant atteint la moyenne demandée recevront une attestation de réussite de la formation suivie.

06 95 30 37 87 – [www.alsacenaturo.com](http://www.alsacenaturo.com) – [jbnaturo@orange.fr](mailto:jbnaturo@orange.fr) – [infos@essencielonaturel.fr](mailto:infos@essencielonaturel.fr)

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : ..... - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

**Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro ..... auprès du Préfet de la région Nord Est**

## 7. Programme de la formation

Programme 2 jours de stage, soit 16h00 de formation.

### 1<sup>ER</sup> jour

- **Les nutriments et les besoins alimentaires de l'homme**
  - Quelle alimentation spécifique pour l'homme ?
  - L'homme est-il frugivore ou omnivore ?
- Glucides-lipides-protides : leur composition-leur digestion-leur utilité nutritive
- Acides gras essentiels (oméga 3-6-9...), saturés-insaturés, huiles végétales et graisses animales : comment s'y retrouver ?
- Les combinaisons alimentaires - Index glycémique - charge glycémique
- Études des différents régimes alimentaires
  - Avantages et inconvénients des régimes suivants :
    - Végétarien
    - Végétalien
    - Crudivore
    - Macrobiotique
    - Paléolithique
    - Okinawa
    - Méditerranéen...

### 2<sup>ÈME</sup> Jour

- Mythes et mensonges alimentaires :
  - Réflexion autour des sujets polémiques :
    - Les laitages, soja, viandes, céréales, légumineuses, alcool, café...
  - A-t-on besoin de glucides pour vivre ? Peut-on sauter des repas ?...
- Les grands principes d'une alimentation saine (adaptée)
- L'alimentation des peuples centenaires.
- Comment individualiser son alimentation en fonction de ses besoins et de sa vitalité (Alimentation et tempéraments) ?

06 95 30 37 87 – [www.alsacenaturo.com](http://www.alsacenaturo.com) – [jbnaturo@orange.fr](mailto:jbnaturo@orange.fr) – [infos@essencielonature.fr](mailto:infos@essencielonature.fr)

13bis rue de la vallée de l'esch – 54380 ROGÉVILLE

N° Siret : ..... - APE/NAF : 0162Z - TVA non applicable

Membre d'une Association Agréée, le règlement des honoraires par chèque est accepté.

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

**Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro ..... auprès du Préfet de la région Nord Est**