



## Programme Classe virtuelle

### Jour 1

**Généralités** : Pourquoi s'intéresser à la nutrition ?

**Constatations** : nos nouvelles habitudes alimentaires

**Dogmes alimentaires**- Facteurs nocifs-Facteurs de carences

**Protides et les acides aminés** indispensables. Loi de Lambling, notion de facteur limitant

**Glucides, index et charge glycémiques**, chrome et diabète (tableau comparatif des aliments fourni)

**Lipides et AGE, acides gras essentiels**

**W6-W3 précurseurs de prostaglandines**

**Vitamines et sels minéraux** : notions actualisées sur Vit D, K, Zinc et virus, Vit B1 : diabète, hyperactivité

**AQR** (Apports Quotidiens Recommandés) et complémentarité (tableau exhaustif fourni)

Où trouver ces nutriments ? Lesquels privilégier ?

### Jour 2

**Radicaux libres**, peroxydation des graisses et lutte par les antioxydants

**Mécanismes de la digestion : de l'aliment au nutriment**

**Le microbiote intestinal** : de l'asthme à la maladie de Parkinson en passant par l'obésité : Le lien est fait entre les **dysbioses intestinales**, troubles métaboliques et psychiques(dépression, anxiété, autisme...)

Importance des **boissons** Qualité de l'eau

**Notions de chronobiologie**

**Céréales et légumineuses** : complémentarité, histoire humaine et science

**Procédés de cuisson et de conservation** des aliments dans le respect des nutriments : stérilisation, congélation, etc.

**Colorants, conservateurs, perturbateurs endocriniens** : les connaître pour les éviter

**Notions d'aliment vivant biologique**

### Jour 3

**Théories alimentaires** : classique, végétarien, végétalien, végan,, cétoène...

**L'Alimentation ou 3ème médecine** : le régime Dr SEIGNALET

**Nutrithérapie** des Dr CURTET et Dr LALLEMANT

« Génie d'hier, espoir de demain » **Pour une pratique Globale de Santé** : à la rencontre des grandes lignes de **l'enseignement du docteur Catherine Kousmine**

**Savoir diversifier, compléter** naturellement les aliments pour **équilibrer chaque ration** en fonction de la physiologie digestive (tableaux, exercices pratiques, recettes)

**Savoir élaborer rapidement un repas équilibré et appétissant**

Un bilan nutritionnel personnalisé ?

***Que se nourrir reste un plaisir !!!***