



PROGRAMME LA SANTE DANS L'ASSIETTE 1^{er} NIVEAU

Classe virtuelle

RENCONTRE N° 1 ; 2 heures

Généralités

Protides et les acides aminés indispensables.

Loi de Lambling, notion de facteur limitant

Lipides et AGE, acides gras essentiels.

RENCONTRE N° 2 : 2 heures

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

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

Où trouver ces nutriments ? Lesquels privilégier ?

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

Radicaux libres, peroxydation des graisses et lutte par les antioxydants

RENCONTRE N° 3 : 2 heures

Mécanismes de la digestion : de l'aliment au nutriment

Notions de chronobiologie

Importance des boissons.

Céréales et légumineuses : complémentarité, histoire humaine et science

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

RENCONTRE N° 4 : 2 heures

Colorants et conservateurs : les connaître pour les éviter

Irradiation des aliments

Notions d'aliment vivant biologique

RENCONTRE N° 5 : 2 heures

Alimentation de santé selon le docteur KOUSMINE : l'action réussie sur les maladies dites de "civilisation"

Les 4 piliers de la méthode : suppression des carences vitaminiques et minérales, hygiène de vie et réforme alimentaire ; hygiène intestinale ; équilibre du pH urinaire

Qualité des huiles et rôle de la vitamine F dans la synthèse des prostaglandines de santé : l'huile d'onagre

RENCONTRE N° 6 ; 2 heures

L'Alimentation ou 3^{ème} médecine : le régime Dr SEIGNALET

Nutrithérapie des Dr CURTET et Dr LALLEMANT,

Les différents microbiotes : leur rôle dans l'immunité

Théories alimentaires : classique, végétarisme, végétalisme

RENCONTRE N° 7 : 2 heures

Un bilan nutritionnel personnalisé ?

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.

Que manger reste un plaisir !!!

