



PRATICIEN EN ALIMENTATION SANTE

(Mise à jour le 13/01/2022)

Au quatrième siècle avant notre ère, Hippocrate disait déjà « Que ton aliment soit ta première médecine ».

Plus près de nous, dans son ouvrage « L'alimentation ou la 3^{ème} médecine », le docteur Jean Seignalet met en évidence les liens entre l'alimentation et l'installation des maladies. Si aujourd'hui l'alimentation n'a toujours pas la place qui devrait lui revenir dans la pratique médicale moderne, il est pourtant essentiel, pour tout thérapeute holistique d'avoir une connaissance approfondie, pour pouvoir conseiller au mieux ses consultants et leur enseigner comment faire de leur alimentation un véritable outil de santé.

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances approfondies sur les aliments
- Acquérir des connaissances sur les grands principes d'une alimentation santé
- Réfléchir à ses propres pratiques alimentaires
- Pouvoir conseiller ses consultants sur le plan alimentaire en fonction des troubles et problématiques qu'ils présentent.

LE PLUS DE LA FORMATION

Un formateur référent expérimenté dans le domaine, Mme Petit Sandrine Naturopathe- Iridologue et Réflexologue, Praticienne de massages, Thérapeute, Formatrice et Conférencière dans le secteur des médecines douces.

PREREQUIS / PUBLIC VISE

La formation de praticien en alimentation santé est ouverte aux praticiens de santé qui veulent intégrer un nouvel outil en thérapie ainsi qu'aux personnes qui souhaitent acquérir un outil à utiliser au quotidien dans le cadre familial.

METHODOLOGIE ET MOYENS TECHNIQUES

Présentation et vidéo sur écran / support de cours papier
Exposés théoriques avec projection sur écran
Cas clinique en application.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques avec projection sur écran.
Réflexion en individuel et en groupe.



PRATICIEN EN ALIMENTATION SANTE

(Mise à jour le 13/01/2022)

EVALUATION / OBTENTION DU CERTIFICAT DE PRATICIEN EN ALIMENTATION SANTE

Nous délivrons un Certificat d'Ecole après un certain nombre d'épreuves permettant d'évaluer le plus justement possible les compétences que le stagiaire aura acquises :

- Evaluations formatives en cours de formation
- Epreuve écrite de validation des compétences en fin de formation

RYTHME DE LA FORMATION

2 modules de 2 jours de formation. Soit 28 heures de formation

LIEU DE LA FORMATION :

Centre EPSILAT, 29 rue du Pont st Jean, 24100 BERGERAC.

Toutes nos formations sont accessibles aux PSH

Pour toute information s'adresser à notre référent handicap :

Sonia au : 05.53.27.77.03

Horaires : 9h/12h15 – 13h45/17h30 soit 7h par jour.

Les sessions sont limitées à 16 personnes.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 4 JOURS – PRESENTIEL UNIQUEMENT

Jour 1 :

- Historique de l'alimentation
- Nos besoins physiologiques-la digestion
- Les grands principes de l'alimentation santé
- Réflexion sur ses propres pratiques alimentaires

Evaluation formative : exercice de révision des acquisitions



PRATICIEN EN ALIMENTATION SANTE

(Mise à jour le 13/01/2022)

Jour 2 :

- Les apports en glucides
- Les apports en protéines
- Les apports en lipides
- Les apports en fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Réflexion sur ses propres pratiques alimentaires

Evaluation formative : exercice de révision des acquisitions

Jour 3 :

- Les boissons
- Les super aliments
- La conservation des aliments
- Une alimentation adaptée à des besoins particuliers
- Réflexion sur ses propres pratiques alimentaires

Evaluation formative : exercice de révision des acquisitions

Jour 4 :

- Les aliments au service de la détox du corps
- Les aliments pour soulager nos maux quotidiens
- Quelques modèles alimentaires intéressants
- Réflexion de groupe à partir d'anamnèses proposées
- Réflexion sur ses propres pratiques alimentaires

Evaluation finale :

- Epreuve écrite : test de connaissances