



### Nutrition

**Description du cours :**

"Que ton aliment soit ton seul médicament" Hippocrate  
Un cours de 165 heures en 22 journées données sur 1 année.  
Cet enseignement se fait en sessions thématiques d'une ou deux journées chacune.

**Contenu du cours :**

Sessions: les bases d'une alimentation de santé – Les différents régimes alimentaires – Equilibre acide-base – Pathologies intestinales et pathologies liées – Cures, drainages, jeûnes et mono-diètes – Alimentation de la femme au cours des âges – Anti-oxydants et alimentation des seniors – Pathologies graves et hospitalisations – Alimentation du sportif – Pathologies cardiovasculaires – Surpoids et diabète – Ados et TDHA – Micro-nutrition, acides aminés, minéraux, vitamines, oligo-éléments – Les enjeux mondiaux de l'alimentation.  
2 journées de pratiques alimentaires avec identification alimentaire, présentation des ustensiles de la cuisine hypotoxique, préparation de recettes. Présentation de super-aliments.  
Au minimum une expérience concrète personnelle de cure, de drainage ou de jeûne durant la formation.

**Objectifs du cours :**

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'accueillir et de conseiller une personne ayant des troubles de santé, de choisir avec pertinence des recommandations alimentaires, des cures, des jeûnes en adaptation avec sa pathologie, de les lui expliquer et de l'accompagner dans le chemin du changement. Il sera à même d'analyser les résultats de ses recommandations, et d'ajuster les choix thérapeutiques au besoin. L'apprenant saura aussi renforcer ses prescriptions alimentaires par des conseils concrets (recettes, choix d'achats, organisation des armoires de cuisine, complémentarité alimentaire, sites, livres). Par les expériences personnelles et les connaissances concrètes acquises durant la formation, il sera à même de contribuer à la motivation de son patient au changement alimentaire et hygiéniste.  
Pour atteindre ce niveau d'autonomie, l'apprenant devra mémoriser et associer entre elles les connaissances des différents modules, différencier les bénéfices des plans thérapeutiques proposés et faire des synthèses pour ses patients. Il sera à même de préparer des plans clairs et concrets pour renforcer l'autonomie progressive de ses patients.  
Il saura aussi utiliser des outils de recherche pour trouver les informations complémentaires nécessaires au développement de sa pratique professionnelle. Il sera capable de s'auto-évaluer et de respecter son niveau de compétences, en faisant appel à un collègue ou à un superviseur si nécessaire.

**Ce cours s'adresse à :**

Toute personne intéressée par une réflexion sur l'alimentation au 21<sup>e</sup> siècle.  
Tout thérapeute souhaitant ouvrir sa pratique professionnelle à l'accompagnement de ses patients dans leur assiette et/ou leur complémentation alimentaire.  
Les différents modules pris séparément sont aussi accessibles à tout thérapeute pour sa formation continue.

**Prérequis du participant :**

Aucun pré-requis n'est demandé. Cette formation intensive demande pourtant de la disponibilité, une bonne capacité de compréhension, d'attention et de mémorisation. Des lectures complémentaires ne sont pas exigées, mais conseillées.

**Étapes suivantes :**

Formation Kousmine

**Enseignant(e)s :**

Mme Bastienne MERCIER – M. Anthony BERTHOU – M. Patrick SEBBAGH – Mme Mary-Claire Jeannet

**Méthodes**

**d'enseignement :**

Enseignement théorique interactif avec support PPT, tenant compte du niveau de connaissances des apprenants, espace généreux pour les questions.

**Ouvrages de référence :**

Un support de cours très complet avec bibliographie est distribué pour chaque module.



CENTRE PRÉVENTION ET SANTÉ

# La Mandorle

Ecole Suisse de Naturopathie

<b><u>Validation:</u></b>	Un test écrit par session. Cet examen sera remplacé par une attestation de cours pour les thérapeutes en formation continue.
<b><u>Attestation/règlement :</u></b>	Un diplôme est remis à la fin du cours. Voir règlement formations diplômantes pour les détails.
<b><u>Module</u></b>	A1-FL-FC-FD
<b><u>Dates :</u></b>	10-11 février, 10-11 mars, 31 mars, 2 avril, 11-12 mai, 12 mai, 13 mai, 2 juin, 11-12 juin, 23 juin, 7 juillet, 2-3 septembre, 22-23-24 septembre, 13-14-15 octobre, 8 septembre, 27 octobre OU 17 novembre, 8-9-10 décembre.
<b><u>Horaire/jours de cours :</u></b>	de 9h à 17h30. Trois sessions de 3 jours.
<b><u>Durée :</u></b>	165 heures de 60 minutes
<b><u>Prix total de la formation :</u></b>	CHF 3432.- Les examens sont en sus.
<b><u>Lieux du cours :</u></b>	La Mandorle CPS Route de Sombacour 10, 2013 Milvignes
<b><u>Pour tout renseignement :</u></b>	tel: 032 843 36 10 mail: info@ecolelamandorle.ch

Document validé le 28.4 2017