



# Nutrithérapie - Nutriments et micronutriments indispensables pour l'organisme

Alimentation - Horeca

Continue

**Durée**

20h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non

D'un point de vue sémantique, le terme de "nutrithérapie" désigne le fait de prendre soin de soi via l'alimentation.

Outre les glucides, les protéides et les lipides, notre organisme a besoin de sels minéraux (et oligo-éléments) et de vitamines pour que nos cellules puissent fonctionner correctement.

Un déséquilibre d'un de ces petites molécules dans notre organisme perturbe les fonctions principales de notre corps et met en difficulté notre "état de santé".

Outre une alimentation saine et variée, les compléments alimentaires ou nutritionnels aident à maintenir ou à rétablir cet équilibre, compromis par nos conditions de vie.

La nutrithérapie propose une nouvelle approche, centrée sur les besoins, les carences et les troubles divers de notre organisme. A l'écoute de nos besoins fondamentaux (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides, gras, etc.) elle apporte une réponse précise à chacun de nos besoins en puisant tous les nutriments nécessaires dans des sources naturelles.



En fait, la nutrithérapie ne se contente pas de faire disparaître un symptôme mais cherche une cause plus profonde dans l'alimentation ou le mode de vie par exemple. Elle agit sur la cause du mal en parfaite symbiose avec l'organisme, en amont du symptôme. Ainsi, la nutrithérapie apporte à l'organisme ce dont il a besoin pour "s'auto-réparer".

La nutrithérapie est une discipline destinée à :

- à optimiser les fonctions de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité, etc.)
- à renforcer sa résistance aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress, etc.)
- à prévenir les maladies aiguës et chroniques

La nutrithérapie consiste donc à équilibrer au mieux son alimentation pour apporter au corps tout ce dont il a besoin.

Nous vous proposons de la découvrir par le biais de cette formation à orientation pratique puisque chaque séance est axée sur la réalisation de recettes dans notre atelier.

Cette formation a pour but de vous permettre de conseiller le client ou le patient en vue d'un rééquilibrage alimentaire et en pouvant conseiller des micronutriments et compléments alimentaires adéquats.

---

## Programme

Chaque module allie une partie théorique avec une partie pratique d'élaboration de recettes en cuisine. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

### 1. Les Vitamines

Les vitamines à privilégier dans notre alimentation

Recettes cuisinées: jus et smoothies, crudités ou aliments cuits

### 2. Les Minéraux

Les minéraux et oligo-éléments: lesquels, où et pourquoi?

Recettes cuisinées : barres céréales et granola, jus vert...

### 3. Les Protéines

Protéines végétales et animales : intérêts et inconvénients des unes et des autres

Recettes cuisinées : tajine au tofu et fallafel, lentilles...

### 4. Les Acides gras

Les huiles végétales (omega 3, 6, 9), beurres (ghee): lesquelles privilégier? Comment les cuisiner et les conserver?

Recettes cuisinées: pâtisserie savoureuse

### 5. Les Glucides

Les différents sucres et leur impact sur la glycémie

Les aliments sucrés: biscuits et pâtisseries, fruits et fructose, chocolat

Recettes cuisinées: mousse de fruit, brownies





## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

Bon à savoir

Consultez l'ensemble de notre catalogue de formations continues sur notre site web [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be) (*<http://www.formation-continue.be>*).

Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

