

# Nutrition Module 1

## Bases fondamentales de la nutrition-santé

### Description/Définition

La nutrition est un facteur majeur de santé reconnu par tous, mais les recommandations en nutrition sont souvent issues d'approches partisans dont les contradictions ont créé une grande confusion.

Cependant, à partir de faits scientifiques établis et de la reconnaissance d'une spécificité individuelle qui rend abusive de nombreuses généralisations, se dégagent les deux axes de la nutrition santé : des règles générales qui s'appliquent à tous, et le respect du terrain individuel (avec tous ses plans), afin de choisir une alimentation optimale pour notre santé, sans sacrifier le plaisir, et sans compromettre sa vie sociale.

### Pré-requis/Public

Cette formation est conçue pour être accessible à tous et s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux praticiens de santé.

Pour tous : choisir un mode alimentaire optimal pour soi-même.

Pour les thérapeutes : intégrer dans une pratique globale l'accompagnement vers une alimentation plus favorable à la santé.

### Objectifs du cours

L'objectif de cette formation est d'acquérir les bases de l'alimentation santé, c'est-à-dire connaître les grandes lois de la nutrition validée par les données récentes de la science médicale, et les facteurs de variations individuelles que chacun doit ajuster.

### Contenu

- Aborder les grandes règles de nutrition-santé pour lesquelles il y a aujourd'hui consensus et à partir desquelles on peut faire évoluer progressivement les habitudes alimentaires sans entrer dans les obligations contraignantes et sans sacrifier le plaisir.
- Faire le point sur les principaux aliments, et notamment ceux qui sont sujets à la passion et aux polémiques (lait, viande, poisson, soja, sucre, café, etc.)
- L'eau et les boissons
- Conservation et cuisson
- Aliments naturels et produits agroalimentaires industriels : réglementation, étiquetage, additifs...

### Durée

24 heures (3 jours)