



FORMATION DIETETIQUE ET NATUROPATHIE

Programme détaillé

Organisation des 6 journées de la formation de base :

Accueil des participants à 8 H 15

8 h 30 h : début des exposés

11 h 30-12 h 30 : Préparations culinaires en relation avec les thématiques du matin

12h 30 – 13 h 30 repas en commun à partir de nos préparations.

14 h-17h : Mise en pratique et étude de cas en relation avec les thématiques du matin

17 h-17 h 30 : bilan de la journée autour d'une collation sucrée

J1 / Rappels diététiques indispensables
Nutriments et micro-nutriments
Bases de biochimie alimentaire
Connaissances et intérêts spécifiques des aliments issus de l'agriculture et de l'industrie alimentaire biologiques
Notions de besoins nutritionnels et d'équilibre alimentaire

Matinée : 8 h30-11h30

1/ constituants des aliments

- Les nutriments énergétiques : les protides, les lipides et les glucides ; rôles, et principales sources
- Les nutriments non énergétiques : eau, minéraux, vitamines, oligo-éléments, fibres, phytonutriments, enzymes ; rôles et principales sources

2/ Bases de biochimie alimentaires

- Protides, protéines, acides aminés, AAE. Fonction, métabolisme, structure des P, dénaturation des P, Protéines végétales et animales
- Glucides, les 3 oses, les diholosides, les poly-olosides, les fibres
- Lipides, triglycérides, cholestérol, acides gras, AGS, AGMI, AGPI, Acides gras essentiels, synthèse des acides gras à très longues chaînes

3/ Les aliments issus de l'agriculture biologique

- Cahiers des charges de la production végétale et animale
- Intérêt pour les consommateurs

Pratique culinaire et déjeuner 11 h 30-13 h 30

Goûter les différences bio et non bio et réaliser un menu équilibré / tests à l'aveugle bâtons de légumes bio et non bio et leurs assaisonnements : avec huiles de première pression à froid bio et condiments : sauces

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



sohyu, vinaigre de cidre sauces soja / tests à l'aveugle de blancs de poulet (bio et non bio) cuits vapeur et servis avec riz demi-complet cuisiné « à l'indienne »/ tests à l'aveugle fruits de saison bio et non bio. / biscuits noisettes.

Après-midi : 14 h -17 h

4/ Besoins nutritionnels

Les AJR en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique

5/Notion d'équilibre alimentaire

6/Les différentes approches nutritionnelles : Classique, PNNS, Méditerranéen, Flexitarien ... (critiques, avantages, risques ...)

17 h - 17h 30 : Collation sucrée - échanges

J2 : Le concept SMDA-
Le protocole mis en place au cours des consultations SMDA
Equilibre des régimes végétariens et végétaliens

Matinée : 8 h30-11h30

1/L'approche nutritionnelle de la "santé et minceur durable dans l'assiette"

- Ils se résument en 6 points fondamentaux :

- 1/ Des aliments de qualité le plus possible frais et non transformés
- 2/ La régulation de la glycémie tout au long de la journée.
- 3/ Un rythme alimentaire respectant l'horloge biologique pour favoriser les processus digestifs, l'élimination des toxines, la production des neurotransmetteurs, une journée de travail sans stress et sans fatigue, un sommeil réparateur.
- 4/ Une alimentation variée et des aliments "bénéfiques " à la santé de la personne pour éviter ou prendre en compte d'éventuelles intolérances ou hypersensibilités "alimentaires"
- 5/ La prise en compte des problèmes de santé existants (diabète, hypothyroïdie, troubles digestifs...) avec les conseils diététiques adaptés
- 6/ La prise en compte du profil psychologique, du stress, des troubles de comportement alimentaire avec les conseils diététiques adaptés

Santé et **M**inceur **D**urable dans l'**A**ssiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



2/ Le protocole qui sera mis en place au cours des consultations nécessite la collecte préalable de renseignements indispensables : journal alimentaire, questionnaire médical, résultats d'analyses, rythmes de vie, de travail, activité sportive, contraintes diverses...éventuellement tests allergologiques, ou d'hypersensibilités alimentaires, tests neurotransmetteurs.

Remise des fiches "questionnaires" RDV à envoyer aux patientes avant leur première consultation

11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner :

Réaliser un menu végétalien « parfait » avec « association céréales + légumineuses + graines oléagineuses + légumes verts ou associations céréales + tofu + légumes verts ou associations céréales + œufs et/ou fromage. Desserts gourmands et riches en protéines

Après-midi : 14 h-17h 00

1/ Equilibre des régimes végétariens et végétaliens

- Les différents aliments sources de protéines végétales / Rappels sur la notion de complémentation des AAE/ « Rations types »
- Assurer les apports en certains micro-nutriments essentiels : fer, Ca, Vit B12, Vit D3, Vit A, EPA et DHA

2/Régimes végétaliens : Critiques et mises en garde

3/ Etudes de cas

- Ré-équilibrer un régime végétarien dans le cadre d'une fatigue chronique
- Utilisation des fiches conseils SMDA
 - Fiche 27 : Recettes et menus végétariens équilibrés
 - Fiche 28 : Recettes et menus végétaliens équilibrés.

17 h -17h30 : collation sucrée et évaluation des J1 et J2

QCM de 10 questions

Evaluation de la formation



J3 /

Conseils diététiques pour bien vieillir Prévention des pathologies cardio-vasculaires Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

Matinée : 8 h30 12 h

Prévention cardio-vasculaire

1/ Régulation de la glycémie Conseils de base pour réguler la glycémie sur 24 h

2/ Ne pas diaboliser le cholestérol (approche du Professeur DE LORGERIL). Conseils pour choisir les « bonnes matières grasses » et les techniques culinaires « santé »

3/ Prévenir l'hypertension. Limiter le sel sans le diaboliser, augmenter les sources de potassium, magnésium, silicium

4/ Limiter « le stress oxydatif, adopter une alimentation riche en anti-oxydants et un mode de vie moins stressant

5/La prise en charge diététique "prévention cardio-vasculaire »

Les questionnaires à envoyer à la prise de RDV (Fiches RDV)

Déroulés du premier RDV d'une heure trente et des RDV se suivi de 30 '

6/Etude de cas :

A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses (quelles sont les analyses les plus pertinentes ?)

Et avec l'utilisation des fiches conseils SMDA :

- **Fiche 1** : graphique expliquant l'évolution de la glycémie au cours de la journée + tableau des différents glucides et de leur indice glycémique
- **Fiche 2** : menus IG bas
- **Fiche 3** : dîners légers
- **Fiche 4** : féculents à Ig bas, recettes céréales et légumineuses.
- **Fiche 5** : Les bons gras, techniques de cuisson sans MG -Etablissement d'une journée alimentaire type. Compléments alimentaires à conseiller éventuellement

11h 30-13h 30 : Pratique culinaire et déjeuner

Crudités et salades avec sauces froides et chaudes riches en oméga 3 et anti-oxydants, tartare d'algues, poisson en papillote d'algues, Cuissons des viandes « vapeur », céréales complètes et légumineuses, desserts peu sucrés à base de fruits et d'oléagineux

Après-midi : 14 h -17 h

Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



7/ Les apports en minéraux : les meilleures sources de calcium, magnésium, fer et silicium
Il faut de tout pour faire un os !

8/ Prévention et prise en charge de la déminéralisation et de l'ostéoporose :

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/ Compléments alimentaires alcalinisants
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

9/Prévention et prise en charge de l'arthrose.

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/ Compléments alimentaires alcalinisant
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

10/Etudes de cas : Ostéoporose avant et après ménopause. Arthrose

A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

- **Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires :**
 - **Fiche 24 : ostéoporose, prévention et prise en charge ;**
 - **Fiche 25 : Equilibre acido-basique.**
 - **Fiche 26 : Arthrose, prévention et prise en charge.**
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

Collation et échanges : 17 h -17 h 30

J4 La digestion : Physiologie de la digestion, insuffisance et dysfonctionnement des différents organes digestifs. Conseils alimentaires pour ré-équilibrer la flore intestinale. Prise en charge et conseils diététiques dans le cadre des troubles digestifs courants

Matinée : 8h30 -11h30

1/ Rappels sur certains points importants du processus digestif. Le rôle essentiel de l'estomac et de la production du suc gastrique. Le pH du chyme tout au long du tractus digestif. Rappel sur la production et le rôle des différentes enzymes digestives. La flore du grêle et la flore colique. Le rôle clef du microbiote intestinal.

2/L'alimentation "moderne" avec ses aliments pesticides, hybridés, OGMisé, raffinés, transformés (UHT, Extrudation, ajout d'additifs...), mal cuisinés (barbecue, grillade, mauvaises graisses de cuisson), avalés trop rapidement sans mastication...est difficile à digérer et génère de nombreux troubles digestifs.

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



3/ Faire le point sur le gluten : faut-il le supprimer systématiquement ? différencier le gluten des céréales non hybridées de celui des « blés modernes ». **Faire le point sur le lactose** et la lactase, différencier le lactose et les différentes protéines du lait.

4/ Les liens entre hypothyroïdie, faible production de la bile, des sucs gastriques et l'ensemble enzymes digestives ; entraînant dyspepsie et troubles du transit. Faire le point sur le fonctionnement de la thyroïde et les analyses sanguines (TSH, T3, T4). Quelques tests rapides à proposer au cabinet.

11h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner :

Jus de légumes "apéritif, détoxifiant, stimulant biliaire... + cuisine du petit épeautre une céréale non hybridée. Cuisine au wok avec épices et assaisonnements à base de curcuma, gingembre, badiane, muscade, girofle, safran, citron vert, romarin, estragon, huile d'olive, graisse de coco, huile de pépins de courge...), dessert de fruits cuits.

Après-midi : 14 h -17 h

5/ Les conseils alimentaires adaptés aux différents problèmes digestifs : lecture rapide des fiches conseils (dyspepsie, hernie hiatale, dysbiose, gaz, ballonnements, constipation, diarrhées, colopathies fonctionnelles, ulcères, coliques hépatiques, post opération vésicule biliaire)

6/ Etudes de cas : Dyspepsie, reflux acides, hernie hiatale, constipation chronique, colopathies fonctionnelles, gaz et ballonnements, lithiase biliaire

- **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses
- **Et avec l'utilisation des fiches conseils adaptées :**
 - **Fiche 6** : supprimer le blé moderne
 - **Fiche 7** : Recettes naturellement sans gluten
 - **Fiche 8** : dyspepsie.
 - **Fiche 9** : gastrite hernie hiatale ;
 - **Fiche 10** : vésicule biliaire ;
 - **Fiche 12** : diarrhées occasionnelles ;
 - **Fiche 13** : colopathie fonctionnelle.
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

17 h-17 h 30 : collation sucrée -évaluation des J3 et J4

QCM : 10 questions sur J3 et J4
Evaluation de la formation



J5 : Allergies alimentaires, intolérances et hypersensibilités alimentaires. Conseils alimentaires pour équilibrer son alimentation dans le cadre de l'exclusion de certains aliments

Matinée : 9h00-11h30

1/Bien distinguer les 3 termes : allergie, intolérance, hypersensibilité alimentaire

- Quels sont les mécanismes physiologiques, digestifs et immunitaires en jeu dans ces trois problématiques
- Analyses et tests permettant le diagnostic d'une allergie (ou intolérance ou hypersensibilité)
- Exemple et étude de trois cas : intolérance au lactose, allergie aux protéines de lait de vache, hypersensibilité aux protéines de lait de vache.

2/ Notion d'hyperperméabilité intestinale

- La muqueuse intestinale du grêle : anatomie, physiologie,
- Hyperperméabilité du grêle et hypersensibilités alimentaires les plus courantes
- Maladie de Crohn et hypersensibilité à la levure *Saccharomyces cerevisiae*

3/Comment remplacer les aliments exclus sans compromettre l'équilibre alimentaire ?

- Comment assurer les apports calciques sans apports de produits laitiers animaux ?
- L'importance des apports en protéines et acides gras dans la « reconstruction de la muqueuse intestinale »

4/Comment « réparer » la muqueuse intestinale et ré-équilibrer une flore intestinale.

- Aliments protecteurs, aliments régénérants ; rôle des vitamines A, E et D.
- Booster ou compléter la production des différents sucs digestifs
- L'approche du Dr Natacha Campbell : le régime GAPS (comparaison / Régime FODMAP)
- Régime « Anti candida-Albicans)

11h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner :

Présentation des produits garantis sans gluten et naturellement sans gluten. Présentation des différents « laits » végétaux. Astuces pour cuisiner et pâtisser sans gluten, sans lait et sans œufs.

Après-midi : 14 h-17 h

4/ Etudes de cas : Maladie cœliaque, hypersensibilité au gluten, poly-allergies (laits animaux, gluten, oeuf),
A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

- **Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires :**
Tests kinésiologiques



Fiche 7 : Liste des céréales et féculents naturellement sans gluten. Petits déjeuners protéines gras naturellement sans gluten ; recettes de base des céréales naturellement sans gluten, pain maison naturellement sans gluten, biscuits maison sans gluten

Fiche 14 : Maladie coeliaque : conseils et recettes de base + petits déjeuners protéines et gras, sans gluten.

Fiche 15 : Hypersensibilités alimentaires et groupes sanguins ; tableaux des "aliments à éviter ou à favoriser en fonction du groupe sanguin".

Fiche 16 : Intolérances, hypersensibilité ou allergies à tous les produits laitiers (vache, chèvre, brebis) et comment les remplacer +liste des aliments riches en calcium + comment couvrir ses besoins en calcium sans PL animaux »

Fiche 17 : Allergie aux œufs

Fiche 18 : Recettes sans gluten, sans PL animaux et sans œufs.

Fiche 19 : Rotations alimentaires/multi hypersensibilités

- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

Collation sucrée - échanges : 17 h-17 h30

J6 : Prise en charge du surpoids

Matinée : 9 h - 11 h 30

Les principales causes du surpoids et les différents protocoles "minceur durable" à mettre en place

1/Régulation de la glycémie et régulation de l'appétit

- Le rôle des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) et l'intérêt de la chrono nutrition
- Le rôle du stress et de la production de cortisol

2/ Rétention d'eau et hypersensibilités alimentaires

Les plus fréquentes : blé "moderne" et lait de vache et leurs dérivés

3/ Le rôle du foie, la stéatose hépatique, la détoxification hépatique

- Protocoles de détoxification adaptés
- Quels compléments choisir ?

4/ Dysbiose intestinale et prise de poids

- Conseils diététiques
- Quels compléments choisir ?

5/ Troubles hormonaux (thyroïde, ovaires, surrénales) et la prise de poids

- Rappels des fonctions principales de ces hormones, dysfonctionnement et surpoids, les précurseurs (AA, minéraux et vitamines) nécessaires à leur production
- Quelles analyses médicales consulter ?
- Conseils alimentaires et compléments alimentaires conseiller

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner :

La cuisine "minceur durable" du placard : Bien manger même lorsqu'on est pressé(e.) Avec : la galette Irlandaise du petit déjeuner. Crudités de saison + plat complet avec « bons féculents » à IG bas (conserves légumineuses) + légumes verts(surgelés)+ viande, volaille ou poisson (surgelé ou conserve) -Soupe détox 100%légumes verts

Après-midi : 14h -16h 30

6/ Etudes de cas (surpoids avec différents causes) :

- **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses
- **Et avec l'utilisation des "outils" :**
 - **Fiches 1, 2, 3,4, 5 et**
 - **Fiche 6 :** Liste des céréales et féculents sans blé et pauvres en gluten.
 - **Fiche 15 :** régimes et groupes sanguins.
 - **Fiche 21 :** régime « anti-candida Albicans ».
 - **Fiche 22 :** Booster sa thyroïde naturellement.
 - **Fiche 23 :** Alimentation « anti-fringales ».
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Conseils pratiques : Etablir une semaine de menus équilibrés + la liste de courses**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

Collation et évaluation 16 h 30 -17h 30

QCM : 10 questions J5 et J6

Evaluation de la totalité de la formation

Présentation et adhésion au réseau SMDA

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



J5 : Equilibre des régimes végétariens et végétaliens/ Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

Après-midi : 14 h - 17 h 00

Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

5/ Les apports en minéraux : les meilleures sources de calcium, magnésium, fer et silicium
Il faut de tout pour faire un os !

6/ Prévention et prise en charge de la déminéralisation et de l'ostéoporose :

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/
Compléments alimentaires alcalinisant
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

7/Prévention et prise en charge de l'arthrose.

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/
Compléments alimentaires alcalinisant
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

8/Etudes de cas : Ostéoporose avant et après ménopause. Arthrose

A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

- **Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires :**
 - **Fiche 24 : ostéoporose, prévention et prise en charge ;**
 - **Fiche 25 : Equilibre acido-basique.**
 - **Fiche 26 : Arthrose, prévention et prise en charge.**
 - **Fiche 27 : Recettes et menus végétariens équilibrés ;**
 - **Fiche 28 : Recettes et menus végétaliens équilibrés.**
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



J6 : La diététique du cerveau / Alimentation et gestion du stress/l'intestin notre deuxième cerveau/ Liens entre alimentation et pathologies mentales (dépression, autisme, schizophrénie) /Prévention des maladies d'Alzheimer et Parkinson/ Régimes GAPS et cétogène

Matinée : 9 h-11 h 30

1/ Rappels neurotransmetteurs/ Assurer les besoins nutritionnels indispensables au cerveau. Mise en garde dans le cadre des régimes exclusifs

2/Protéger le cerveau de l'oxydation et des polluants (pesticides, métaux lourds, additifs alimentaires, alcool, drogues, gluten, caséine...)

3/Le syndrome entéro-psychologique ou lien entre intestin, flore intestinale et cerveau. L'approche du Dr Natacha Campbell. Le régime GAPS

4/ Maladies d'Alzheimer et Parkinson : Les prévenir et les guérir grâce à l'alimentation ?

11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : Réaliser quelques recettes de base des régimes GAPS et Cétogènes : Soupe de poisson, bouillon de poule, pain cétogène, wok légumes verts sauce coco, fondant chocolat -coco-courgette.

Après-midi : 14 h - 16 h 30

5/ Le régime cétogène en pratique

6/Etudes de cas : Enfant avec troubles TDHA ; Dépression et candida Albicans ; maladie Alzheimer ; maladie Parkinson. **Avec l'aide de Fiches complémentaires :**

- **Fiche n°29 :** TDHA, conseils recettes.
 - **Fiche n°30 :** Dépression ;
 - **Fiche 31 :** Migraines ;
 - **Fiche 32 :** Maladie d'Alzheimer ;
 - **Fiche 33 :** Maladie de Parkinson
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
 - **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

16 h 30-17 h

QCM

17 h-17 h 30 : Correction QCM/ Bilan de la formation- Présentation réseau SMDA et MiamNutrition



Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



FORMATION SMDA NATURO' BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :
PRENOM
ADRESSE :
.....
TEL FIXE OU PORTABLE.....
MAIL
DATE DE NAISSANCE.....

VOTRE ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Votre niveau de formation et vos diplômes acquis

.....
.....
.....
.....

Votre formation en naturopathie* :

- Ecole
- Année d'obtention de votre diplôme de naturopathe

* joindre une attestation de formation avec validation des acquis

Votre expérience professionnelle :

.....
.....
.....
.....
.....

Fonction actuelle (merci de préciser auprès de quel public) ou fonction antérieure (auprès de quel public)

.....
.....
.....

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944

06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr

www.reseau-smda.fr



VOTRE MOTIVATION POUR CETTE FORMATION - VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

.....
.....
.....

- Je m'inscris au stage de formation SMDA NATURO' organisé par l'école SMDA et animé par Brigitte MERCIER FICHAUX, qui aura lieu 8 rue Charles Brunellière à Nantes
- Je m'engage à suivre intégralement les 6 journées de formation de base
- Je m'engage à signer l'agrément SMDA Naturo' au premier jour de la formation et à en respecter le cahier des charges
- Je joins un acompte de 200 euros. Je verserai le reste dû au premier jour de formation (possibilité d'étalement en 3 fois sans frais, nous contacter si souhaité).

Fait à :

Le :

Signature