NATUROPATHIE ET BIEN-ÊTRE

B1 ALIMENTATION ET BASES DE LA NUTRITION

FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 21 janvier 2025

OBJECTIFS

Objectifs évaluables : Conseiller les bons équilibres dans une alimentation saine et adaptée à chaque type de population

Objectifs de formation :

- Connaître les macronutriments de l'alimentation, comprendre leurs interactions
- Acquérir les connaissances sur les intérêts, bons usages et interactions des vitamines, oligoéléments et minéraux
- Savoir conseiller les bons apports des micronutriments en alimentation et en complémentation alimentaire
- Analyser le bilan alimentaire d'une personne, établir un conseil en pratique d'hygiène alimentaire

DURÉE / LIEU

21 heures / En distanciel

DÉBOUCHÉS

Poursuite d'études :

- autres modules du Conseiller en Naturopathie ou du Praticien Naturopathe
- modules : B2 Micro-nutrition, B3 Alimentation vivante, B4 Alimentation Kousmine

ORGANISATION

L'organisme de formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

Formation qualifiante de 21 h en visioformation

- **Modalités pédagogiques** : apport théorique et études de cas
- **Evaluation** en fin de formation
- Délivrance d'une attestation de formation
- **Dates de formation :** jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 novembre 2024
- **Taux de satisfaction* :** 100%

** pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits de la formation (enquête de satisfaction 2023-2024)*

STRUCTURE

1 Les macronutriments : définition, intérêts, rôles, bon usage dans une alimentation équilibrée

2 Les micronutriments :

- définition, intérêts, indications et contre-indications
- importance de leur rôle comme cofacteur des enzymes
- interactions entre vitamines, minéraux et oligo- éléments

3 Comparaison des notions alimentaires officielles/naturopathiques :

- convergences et divergences
- notions de population spécifiques : femme enceinte, sportif, les différents âges de la vie humaine
- Programme national nutrition santé (PNNS)
- Plan alimentaire naturopathique
- Plan spécifiques selon les type de population : femme enceinte ou allaitante, sportif
- Plan spécifique aux différents âges de la vie

CONDITIONS D'ADMISSION

- **Formation ouverte à tous publics** : particuliers et professionnels des secteurs santé, bien-être, éducatif, commercial, agricole…
- **Contacter notre responsable de formation :**

  Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70
- **Personne en situation de handicap :**

  Contacter notre référente handicap Mme VALLANCE
- **Bâtiments accessibles aux PMR.**

CAMPUS DE MIRECOURT AGRICOLE ET FORESTIER CFPPA

CFPPA de Mirecourt
22 rue du Docteur Grosjean | 88500 Mirecourt
tél. 03 29 37 49 77 | fax : 03 29 37 51 01
cfppa.mirecourt@educagri.fr
www.campusdemirecourt.fr

PRÉ-REQUIS

- Baccalauréat général recommandé (niveau 4)

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE*

** sous réserve de l'éligibilité de votre dossier.*

Tarif :

- 315 €

Notre organisme vous propose plusieurs solutions de financement, nous contacter.

La formation est susceptible d'être prise en charge (financement et/ou rémunération).

Selon votre profil, il vous appartient d'effectuer les démarches auprès du financeur : France Travail, OPCO (FIF PL, AGEFICE, VIVEA…), employeur…

ATOUTS DE LA FORMATION

- Enseignant : professionnel en activité, éducateur de santé-naturopathe, psychopraticien, aromatologue, ingénieur ENSAIA
- Flexibilité et confort grâce aux cours en visioconférence en fin de semaine
- Sensation de plus grande liberté en gardant une interaction directe avec l'enseignant et le groupe
- Conciliation de la vie de famille avec son apprentissage pour se former, acquérir de nouvelles compétences et/ ou se perfectionner
- Frais de formation réduits

CAMPUS DE MIRECOURT AGRICOLE ET FORESTIER CFPPA

CFPPA de Mirecourt
22 rue du Docteur Grosjean | 88500 Mirecourt
tél. 03 29 37 49 77 | fax : 03 29 37 51 01
cfppa.mirecourt@educagri.fr
www.campusdemirecourt.fr