

# Cuisiner sa santé



5 jours

*Sensible aux enjeux environnementaux et sanitaires, vous cuisinez souvent ou majoritairement végétarien ? Ce stage abordera la cuisine végétarienne sous l'angle de la nutrition et de la santé par l'alimentation et vous apportera les clés pour vous nourrir sainement et ainsi prévenir les maladies et pathologiques courantes et particulières.*

## Objectifs pédagogiques

- ✓ Gagner en autonomie dans l'élaboration d'un régime protecteur de santé dans le cadre d'un régime ovolacto-végétarien
- ✓ Avoir une posture réflexive et améliorer son appréhension des règles de nutrition et de diététique
- ✓ Intégrer des connaissances favorisant la prévention et/ou le soulagement de nombreuses pathologies en adoptant une bonne alimentation
- ✓ Partager son expérience de l'alimentation, les réussites et les échecs, et définir ensemble des axes d'amélioration

## Au programme

- ✓ Généralités sur l'alimentation
- ✓ Les différents modèles alimentaires et les quelques « lois » d'un modèle alimentaire protecteur de la santé
- ✓ Les mécanismes et aliments les plus souvent concernés dans les allergies et intolérances
- ✓ Le microbiote, clé de voute de la santé intestinale et globale
- ✓ Synthèse d'une alimentation saine et anti-inflammatoire



### Notre méthode pédagogique

Cours théoriques en salle  
Ateliers pratiques en cuisine



### Votre formateur

Aline Mercan, Robert Combe,  
Stéphane Jansegers



### Public

Public de cuisiniers expérimentés  
souhaitant se diversifier et  
approfondir leurs connaissances



## INFORMATIONS PRATIQUES

**18 au 22 juillet**  
Lablachère (Ardèche)

**Durée :** 5 jours, 35 heures

**Horaires :** 9h à 17h30

**Tarif :** 560 € (+adhésion)

**Tarif conventionné ou solidaire :**  
nous contacter

**Repas :** déjeuner bio inclus

**Hébergement :** non inclus  
(liste d'hébergements fournie)