



FORMATION "SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE"

La diététique autrement

Une formation proposée aux diététiciens(ne)s et aux naturopathes

Pourquoi une « autre » diététique ?

- Parce que face à la "pandémie" de diabète-cholestérol-surpoids, pathologies vasculaires, maladies de dégénérescence, maladies auto-immunes, problèmes articulaires, problèmes digestifs, intolérances, allergies alimentaires, troubles du comportement...l'efficacité de régimes alimentaires « restrictifs », « hypocaloriques », « sans matières grasses » ou des traitements médicaux classiques n'apportent visiblement pas les résultats escomptés.
- Parce que, les conseils diététiques sont trop souvent basés sur la consommation d'aliments issus d'une agriculture et d'élevages intensifs transformés par des industriels peu soucieux des effets délétères des additifs ou de certains process sur la santé
- Parce que la diététique classique ne tient pas compte de la manière dont les aliments sont digérés, tolérés, métabolisés, ni comment les déchets métaboliques sont éliminés différemment par chaque individu.

Objectifs de la formation:

- Vous transmettre les connaissances indispensables aujourd'hui pour prendre en charge grâce à des conseils diététiques judicieux des personnes souffrant de surpoids mais également de nombreuses pathologies. Ces connaissances acquises et expérimentées en 20 années de consultations diététiques viendront compléter les vôtres avec un éclairage différent, proche de la naturopathie et basé sur les recherches les plus récentes en matière de la connaissance des aliments, du processus digestif, du lien entre métabolisme-productions hormonales et neuro-transmetteurs, des problématiques d'allergies, d'intolérances et d'hypersensibilité alimentaires liés à l'hyperperméabilité intestinale et la dysbiose.
- Vous donner des protocoles et des outils (questionnaires premier rendez vous, tests intolérances alimentaires, tests neurotransmetteurs...)pour mener à bien vos consultations et fiches conseils (tableau Ig, listes aliments (hors produits laitiers) riches en Ca, Quels corps gras choisir ?, listes féculents naturellement sans gluten, recettes de base cuissons sans MG, recettes de base cuisson de : (céréales complètes, légumineuses, légumes verts, viandes, volailles, poissons, sans gluten, sans oeufs, végétariennes). Ces fiches sont une aide efficace pour aider chaque patient à améliorer son état de santé ou à retrouver son poids idéal.
- Devenir membre du réseau de diététiciens(es)SMDA et ainsi thérapeute "référant" pour le réseau "d'éducation alimentaire Maigrir Ensemble depuis 1974"

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



Démarche pédagogique :

- 4 journées de base (deux fois 2 jours) avec exposés, études de cas , utilisation des outils et des protocoles SMDA, établissement d'une journée alimentaire type et pratique culinaire.(préparation en commun et dégustation du déjeuner)
- + 2 journées de "supervision" annuelle pour permettre à chacun de bien maîtriser les outils appris durant la formation, d'approfondir les acquis théoriques et leurs mises en pratique, de soumettre et réfléchir ensemble à certains "cas" rencontrés aux cours des consultations. Deux journées de rencontre annuelles pour renforcer les relations et les échanges de pratique entre les membres du réseau "santé et minceur durable dans l'assiette"

Lieu de la formation :

Dans la cuisine pédagogique de Brigitte MERCIER - FICHAUX:
8 rue d'Irlande à Cesson Sévigné, en Ille et Vilaine (35510).(voir plan ci-joint)

Organisation de la semaine de formation :

Accueil des participants à 8 H 45
9h: début des exposés
11 h 30 : préparations culinaires
12h 30 – 13 h 30 repas en commun à partir de nos préparations.
14 h : reprise après – midi de travail
17 h 30 : fin de la journée

Coût : 200 euros / J

- 800 euros pour les quatre journées de formation de base
- + 200 euros/an pour les deux journées de supervision annuelle

Ce coût inclut tous les documents et "outils" fournis, les déjeuners pris en commun ainsi que les pauses thé-s-café-infusions.

Hébergement :

De nombreux hôtels toutes catégories sont très proches du lieu de formation ;
Voici quelques adresses et coordonnées ; il est recommandé de réserver plusieurs semaines à l'avance.

Hôtel Première Classe – 14 avenue des Peupliers – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 83 71 12

B and B Hôtel – 276 rue de Chateaugiron – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 32 96 32

IBIS Rennes Beaulieu (face Mac Donald et Peugeot) – Rue de Rennes – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 45 63 63

IBIS La Rigourdière – 62 rue de la Rigourdière – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 83 93 93

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



Dates :

JEUDI 6 ET VENDREDI 7 AVRIL 2017

JEUDI 18 ET VENDREDI 19 MAI 2017

+ PREMIERE JOURNEE DE SUPERVISION EN AVRIL 2018 (DATE A DEFINIR)

Renseignements et inscription:

Renseignements par internet sur le nouveau site SMDA et l'ancien www.nouvellecuisinefamiliale.com

Renseignements et inscription au 02 99 83 37 92

Programme

JOURNÉE 1

Matinée :

1/Les conseils diététiques de la "santé et minceur durable dans l'assiette"

Ils se résument en 6 points fondamentaux :

- Des aliments de qualité si possible labélisés Bio, le plus possible frais et non transformés - (céréales, sucres et huiles non raffinées; fruits et légumes frais, repas faits maison....)
- La régulation de la glycémie tout au long de la journée.avec la suppression des sucres rapides et l'adoption des féculents à Ig bas (céréales et pains demi-complets, légumineuses)
- Un rythme alimentaire respectant l'horloge biologique pour favoriser les processus digestifs, l'élimination des toxines, la production de nos neurotransmetteurs , travailler sans stress et sans fatigue, se préparer au sommeil...
 - avec un petit déjeuner gras , protéiné et non sucré
 - un déjeuner équilibré avec protéines animales, légumes verts et féculents à IG bas et zéro sucres rapides
 - une collation sucrée "plaisir" entre 16 et 18 h
 - un dîner léger plutôt végétarien avec une base de légumes verts
- 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"
 - Sans "blé moderne" et en limitant les produits laitiers à une part/j de préférence à base de lait cru
 - Avec la recherche d'éventuelles intolérances alimentaires (laboratoires spécialisés, tests de Kinésiologie, groupe sanguin)
 - avec les conseils nécessaires pour accompagner les nouveaux choix alimentaires
- La prise en compte des problèmes de santé existants (diabète, hypothyroïdie, troubles digestifs....) avec les conseils diététiques adaptés
- La prise en compte du profil psychologique, du stress, des troubles de comportement alimentaire avec les conseils diététiques adaptés

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 neuro-transmetteurs.

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



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

2/ Prises en charge diététique de patients avec : diabète, cholestérol, hypertension.

L'approche du Professeur DE LORGERIL "le cholestérol n'est pas l'ennemi N)1 dans la genèse du cholestérol". L'importance du rapport Potassium/sodium dans l'hypertension.

Pratique culinaire et déjeuner : sauces froides et chaudes riches en oméga 3, poisson en papillote, poisson et viande vapeur, céréales complètes et légumineuses, desserts peu sucrés à base de fruits cuits

Après-midi :

3/La prise en charge diététique "santé et minceur durable dans l'assiette"

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 '

4/Etude de cas (diabète, cholestérol, hypertension) :

-**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 de premiers "outils" : Fiche 1 :** graphique expliquant l'évolution de la glycémie au cours de la journée + tableau des différents glucides et de leur indice glycémique + Desserts peu sucrés à base de fruits cuits, **Fiche 2:** Tableau des différents corps gras et leur composition en AGS,AGMI,AGPI ω 3 et ω 6 +techniques de cuisson sans MG. **Fiche 3 :** idées de petits déjeuners gras, protéinés et sans sucres rapides, idées d'association à chaque repas de légumes verts et de féculents à IG bas. **Fiche 4 :** Exemple de menus équilibrés pour le déjeuner et le dîner et recettes de base pour plats du soir à base de légumes verts

-**Etablissement d'une journée alimentaire type.**

-**Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

JOURNÉE 2

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

Matinée :

- **Régulation de la glycémie et régulation de l'appétit**
 - Le rôle des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) et l'intérêt de la chrononutrition
 - Le rôle du stress et de la production de cortisol
- **Rétention d'eau et hypersensibilités alimentaires**
 - les plus fréquentes : blé "moderne" et lait de vache et leurs dérivés
- **Le rôle du foie, la stéatose hépatique, la détoxification hépatique**
 - Protocoles de détoxification adaptés
 - Quels compléments choisir ?
- **Dysbiose intestinale et prise de poids**
 - Conseils diététiques
 - Quels compléments choisir ?
- **Troubles hormonaux (thyroïde, ovaires, surrénales) et la prise de poids**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



- 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

Pratique culinaire et déjeuner : Bien manger même lorsqu'on est pressé(e) , la cuisine "minceur durable" du placard : la galette Irlandaise du petit déjeuner. crudités de saison + plat complet bons féculents (conserves légumineuses)+ légumes verts(surgelés)+ viande, volaille ou poisson (surgelé ou conserve)-Soupe détox 100%légumes verts

Après-midi :

- **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 et 4 et Fiche 5 :** Liste des céréales et féculents sans blé et naturellement sans gluten . Petits déjeuners protéines gras naturellement sans blé ou naturellement sans gluten; recettes de base des céréales naturellement sans gluten, pain maison naturellement sans gluten, biscuits maison sans gluten. et **Fiche 6 :** Liste des aliments à supprimer dans le cadre d'une intolérance au lactose ou d'une sensibilité aux protéines de lait de vache et comment les remplacer.
 - **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
 - **Conseils pratiques : Etablir une semaine de menus équilibrés + la liste de courses**
 - **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

- **BILAN**

Liste d'ouvrages à lire

JOURNÉE 3

La digestion : l'estomac, le foie , l'intestin grêle et le colon, muqueuse et flore intestinale détoxification hépatique.

Matinée :

- Rappels sur certains points importants du processus digestif. Le rôle clef du microbiote intestinal et de l'intégrité de la muqueuse intestinale
- L'alimentation "moderne" avec ses aliments pesticidés, hybridés, OGMisés, 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
- Les conseils alimentaires adaptés aux différents problèmes digestifs (dyspepsie, hernie hiatale, dysbiose, candida albican, gaz, ballonnements, constipation, diarrhées, colopathies fonctionnelles, ulcères, coliques hépatiques, post opération vésicule biliaire)

Pratique culinaire et déjeuner: jus de légumes "apéritif, détoxifiant, stimulant biliaire...)+ cuisine des céréales non hybridées, sans gluten, foodmaps, cuisine au wok avec épices et assaisonnements à base de

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



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 :

- Les liens entre hypothyroïdie, dyspepsie et ou constipation chronique. L'inefficacité des traitements IPP. Quelles analyses sanguines demander, quelques tests rapides à proposer au cabinet.
- **Etudes de cas : Dyspepsie, reflux acides, hernie hiatale, constipation chronique, colopathies fonctionnelles, gaz et ballonnements**
 - **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses
 - **Et avec l'utilisation d'autres outils : 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 8:** Jus de légumes détox Jus de légumes drainage hépatique Assaisonnements et épices digestives, cholagogues, anti-spasmodiques, laxatives, anti-diarrhéiques, vermifuges. **Fiche 9 :** Régimes "foodmaps" et cétoène.
 - **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
 - **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

JOURNÉE 4

Matinée :

- **Allergies alimentaires, intolérances et hypersensibilité alimentaires** (gluten, lactose, protéines des laits animaux, protéines du blanc (et ou jaune) d'oeuf, additifs...).
 - Analyses et tests permettant le diagnostic d'une allergie (ou intolérance ou hypersensibilité)
 - Notion d'hyperperméabilité intestinale.
- **L'approche du Dr Jean Seignalet** avec le lien intestin et pathologies inflammatoires, auto-immunes et neurologiques.
- **Quels régimes d'exclusion proposer?** comment assurer les apports calciques sans apports de produits laitiers animaux?
- **Etudes de cas : maladie coeliaque, allergie aux protéines de laits animaux, poly-allergies (laits animaux, gluten, oeuf), polyarthrite rhumatoïde**
 - **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, **Fiches 10 (O,A,B,AB);** tableaux des "aliments à éviter ou à favoriser en fonction du groupe sanguin". **Fiche 11 à ne pas donner :** usage du thérapeute: tableau intolérances aux additifs et principaux symptômes associés **Fiche 12 :** Liste des aliments à supprimer dans le cadre de la maladie coeliaque et comment les remplacer + conseils et recettes de base + petits déjeuners protéines et gras, sans gluten. **Fiche 13:** Liste des aliments à supprimer dans le cadre des intolérances, sensibilité 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 14 :** Conseils culinaires pour cuisiner et pâtisser

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



sans gluten, sans produits laitiers animaux et sans oeufs., petits déjeuners gras et protéinés
sans gluten, sans PL animaux et sans oeufs.

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

Pratique culinaire et déjeuner : *Enrichir son alimentation en minéraux : algues et graines oléagineuses. pain maison et desserts sans gluten, sans oeufs et sans PLV.*

Après-midi :

- **Les apports en minéraux:** les meilleures sources de calcium, magnésium, fer et silicium

Il faut de tout pour faire un os!

Prévention de la déminéralisation et de l'ostéoporose : Préserver un bon équilibre acido-basique

- **Les différentes causes de l'anémie et conseils diététiques adaptés.**
- **Les apports indispensables en AA, AG, minéraux et vitamines pour un cerveau au top!**

Etudes de cas: ostéoporose, anémie, problèmes neurologiques

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

- **Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires :**
 - **Fiche 15 :** Tableau d'une journée riche en minéraux (Ca, Mg, K, Fe)+Tableau des aliments "acidifiants" et "alcalinisants"+ conseils supplémentaires pour une bonne (re)minéralisation.
 - **Fiche 16 :** tableau des aliments les plus riches en fer végétal et animal+ recettes riches en fer + conseils dans le cadre des régimes végétariens et végétaliens.
 - **Fiche 17:** Conseils pour un cerveau au top, intérêt de la chrononutrition+ Aliments sources de certains AA, comment booster ses apports en vit B et en oméga 3.

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

Bilan de la formation

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr