

# Désiré Mérien

8 impasse des roitelets à Kervam 56270 Ploemeur France

tél 02 97 82 85 20 / 06 80 15 26 35

email [nature.et.vie@wanadoo.fr](mailto:nature.et.vie@wanadoo.fr)

<http://www.nature-et-vie.fr>

## Formation de conseiller en compatibilités alimentaires

### Objet

Cet enseignement correspond au quatrième degré de la formation hygiéniste Nature et Vie.

Cependant elle peut être entreprise indépendamment des précédentes formations : conseiller hygiéniste, diététicien hygiéniste ou conseiller de jeûne.

Elle comprend une partie théorique réalisée sous la forme d'un cours par correspondance de conseiller en compatibilités alimentaires. Ce cours correspond à l'étude approfondie de l'ouvrage Compatibilités alimentaires par l'intermédiaire d'un cours-questionnaire intitulé « manuel du cours de compatibilités alimentaires ».

### Programme

Le cours de conseiller en compatibilités alimentaires est composé de douze parties principales.

#### ✚ Les protéines

définition ; composition ; classement ; fonctions ; les besoins protéiques.

#### ▪ Les glucides

définition ; sources des glucides ; classification des glucides ; fonctions des glucides ; les besoins glucidiques.

#### ✚ Les lipides

définition ; source des lipides ; fonction des lipides ; les besoins lipidiques.

#### ✚ Les vitamines

définition ; sources des vitamines ; fonctions des vitamines ; les besoins en vitamines ; conclusion.

#### ✚ Les sels minéraux

définition ; sources des sels minéraux ; fonctions des sels minéraux ; les besoins en sels minéraux ; conclusion.

#### ✚ Les compatibilités alimentaires

la digestion des aliments ; action des enzymes digestifs ; les compatibilités alimentaires ; valeur des compatibilités alimentaires ; conclusion.

#### ✚ L'assimilation des nutriments

l'absorption des nutriments ; l'assimilation des nutriments.

#### ✚ Les équilibres alimentaires

l'équilibre acido-basique du sang ; l'équilibre énergétique ; l'équilibre constructif ; l'équilibre fonctionnel.

#### ✚ Les rations alimentaires

les rations alimentaires ; critères des rations alimentaires ; aspects quantitatifs des rations alimentaires ; excès et insuffisances dans les rations alimentaires.

#### ✚ La cuisson des aliments

le crudivorisme ; la cuisson des aliments.

#### ✚ Les régimes alimentaires

les régimes hétérogènes ; les régimes homogènes ; la modulation alimentaire ; conseils pour la pratique de l'alimentation homogène.

#### ✚ Pratique de l'alimentation modulée

les compositions quantitatives des repas ; les quantités alimentaires ; les aliments complémentaires ; la conservation des aliments.

## Conditions de participation :

Les inscriptions sont réservées aux membres de l'association Nature et Vie (adhésion sur demande)

Le cours comprend le livre Compatibilités alimentaires, le manuel du cours de compatibilités alimentaires et la correction des devoirs. L'envoi des devoirs et des corrigés s'effectuent par mail . L'avancement des travaux est laissé à la libre disposition de l'étudiant.

## Bulletin d'inscription

au cours de compatibilités alimentaires Nature et Vie, sous la direction de Désiré Mérien.

Je soussigné (e)

Nom .....

prénom .....

Adresse n° .....

rue .....

Code postal .....

lieu .....

Profession .....tél .....

email .....@.....

demande à suivre le cours de compatibilités alimentaires Nature et Vie préparant à la formation de conseiller en compatibilités alimentaires.

### Coût :

Renseignements sur demande par téléphone ( 02 97 82 85 20) ou par mail ( nature.et.vie@wanadoo.fr)

A l'issue de la formation par correspondance, l'étudiant reçoit une attestation de capacité de conseiller en compatibilités alimentaires.

Durée des cours : l'étudiant réalise ses devoirs à convenance (environ 1 devoir par quinzaine pour 1 an d'études). La durée des travaux et corrections est limitée à 2 ans.

à .....

le .....

signature :