

# NUTRITION ET POSTURE

→ **Bien manger pour se tenir mieux** : Prodiguez des conseils alimentaires préventifs ou thérapeutiques pour améliorer la prise en charge de vos patients

→ **Viscères et régulation posturale**

→ **Anatomie, physiologie, micro mouvements**

→ **La micro nutrition**

→ **Les aliments à privilégier, ceux à éviter en fonction de la structure anatomique dysfonctionnelle**

→ **Habitudes alimentaires dont le régime crétois**

→ **Psychonutrition et neurotransmetteurs**

→ **Immunité, inflammation**

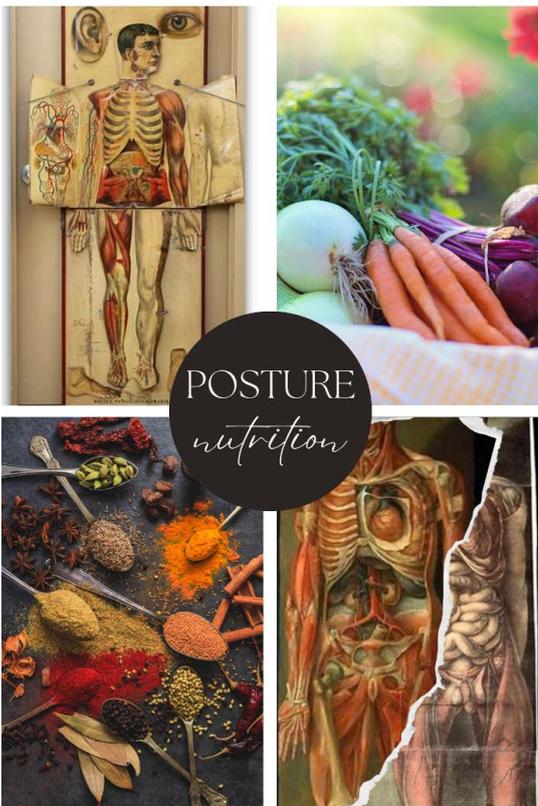
→ **Chrononutrition**

→ **utilisation des questionnaires validés**

→ **Mise en évidence des carences**

→ **En pratique**

- Préparation du petit déjeuner : Salé ? Sucré ?
- Composition de repas, cuisiner sans gluten, sans lactose
- Les différents types de cuisson et de conservation des aliments
- Les collations
- Les polyphénols et effets du vin\*



## OBJECTIFS

**Connaitre** la physiologie de la digestion

**Comprendre** le lien entre la régulation posturale et les viscères

**Aborder** les concepts de micro nutrition

**Orienter** les patients

Ouvert aux médicaux et paramédicaux

Durée de la formation :

4,5 jours



## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Benoît GROSJEAN**

Podologue DE

DIU Alimentation et santé

**Marie Emmanuelle ROUCHON**

Podologue DE

DU Physiologie du mouvement  
et de la posture

DEA Physiologie et biomécanique de  
l'homme en mouvement

DU Nutrition, micronutrition, exercice et  
santé

**Mathilde ROUX**

Podologue DE

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.



## PRATIQUE

Retrouvez toutes les informations utiles et actualisées pour bénéficier de cette formation avec ce QR CODE

- ✓ Dates & Tarifs
- ✓ Prise en charge
- ✓ Inscriptions...



[www.connaissance-evolution.com](http://www.connaissance-evolution.com)