

PROGRAMME:

Jour 1

SESSION DE LA MATINEE		
Heures	Activités/Contenus	Observations
A définir	Accueil et formalités	
A définir	SEQUENCE INTRODUCTIVE : 1- Rappels anatomophysiologiques <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anatomie digestive complète ; ➤ Physiologie digestive complète. 	
SESSION DE LA SOIREE		
A définir	2- Equilibre acido-basique <ul style="list-style-type: none"> a- Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ? b- La régulation de l'équilibre acido-basique ; c- Les conséquences d'une acidose chronique ; d- Conseils pour ne pas laisser s'installer une acidose. 	

Jour 2

SESSION DE LA MATINEE		
Heures	Activités/Contenus	Observations
A définir	1 – les macronutriments : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les glucides ; ➤ Les protides ; ➤ Les lipides : importance des acides gras essentiels (AGE). 2- les micronutriments : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les oligoéléments ; ➤ Les minéraux ; ➤ Les vitamines ; ➤ Les enzymes. 	
SESSION DE LA SOIREE		
A définir	1- Le stress oxydatif : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Généralité, définition, biochimie du stress oxydatif ; ➤ Causes du stress oxydatif et réponses de l'organisme face à cette agression ; ➤ Conséquences pathologiques du stress oxydatif sur les systèmes ostéo-articulaires, circulation nerveux, immunitaire, vieillissement des tissus etc... 2-évaluation du stress oxydatif par la méthode oligoscan.	

Jour 3

SESSION DE LA MATINEE		
Heures	Activités/Contenus	Observations
A définir	1- Les différents types de régimes ; 2- Le rééquilibrage alimentaire (conseils et pièges à éviter) ; 3- Modes alimentaires et liens émotionnels.	
SESSION DE LA SOIREE		
A définir	1- Intestin, flore intestinale, immunité, inflammation : <ul style="list-style-type: none">➤ Intestin ;➤ Flore intestinale ;➤ Immunité ;➤ Inflammation (hyperperméabilité) ;➤ Les cellules nerveuses (neurotransmetteurs). 2- l'intolérance alimentaire : <ul style="list-style-type: none">➤ La caséine (le lait) ;➤ La gliadine (le gluten). 3- les autres intolérances ; 4-les différents tests.	

Pour les dix premiers inscrits, ils bénéficieront Hébergement et repas gratuits (petit déjeuner + repas + pause thé ..)

NB : Attestation de formation délivrée.

Pour tous renseignements contactez :

Tel : +212 661 20 60 53/
+212 662 12 00 09

E-mail : centreciofis@gmail.com

Site web : www.ciofis.com