

# **WINTER Charles-Antoine**

*Expertise, Conseils & Formation*

## **Objectifs pédagogiques**

- Des outils pratiques pour vous permettre de devenir un acteur de votre santé et de celle de la planète au travers d'outils concrets de prévention ;
- Un pouvoir d'agir concret sur votre hygiène de vie et ses impacts ;
- Mieux comprendre la digestion pour une cuisine plus digeste, une cuisine santé ;
- Concevoir un menu et un plan alimentaire à la lumière du respect de la santé de l'Homme et de son environnement ;
- Reconsidérer l'acte alimentaire de la fourche à la fourchette et permettre une exigence qualitative sur les systèmes alimentaires et de santé ;
- Un pouvoir d'achat en faveur d'un changement positif et durable de notre société.
- Devenir un ambassadeur des principes de santé durable.

*A l'issue de la formation, **un certificat** sera délivré au stagiaire lui permettant d'accompagner ses proches vers une nutrition et une diététique préventive. Il n'est cependant pas question ici de compétences en soin et actions curatives.*

**Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations**

*13 Allée du Vert Galant*

*78240 CHAMBOURCY*

*Siret : 511 373 995 000 55*

# WINTER Charles-Antoine

*Expertise, Conseils & Formation*

## **Programme de la formation**

### **« Devenir un ambassadeur de santé durable ® »**

2 week-end – 27 heures de formation dont 8h30 de TP

#### **1<sup>er</sup> journée :**

- ✓ **Faire connaissance autour d'une boisson chaude.**
- ✓ **1<sup>er</sup> module: Qu'est-ce que la santé durable ?**

Définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Qu'est-ce que cela implique? Quelle est notre responsabilité? La notion de durabilité ?

- ✓ **2<sup>e</sup> module: Bases physiopathologiques des maladies dites de civilisation**

Notions médicales élémentaires pour comprendre et prévenir le diabète, le surpoids ou l'obésité, les maladies cardio-vasculaires.

**Pique-nique apporté par les participants. Venir avec un repas le plus équilibré et sain possible, en minimisant les emballages et les prix.**

- ✓ **3<sup>e</sup> module : Parcours de la biodiversité (animation GoodPlanet)**

Découverte de la biodiversité du Domaine de Longchamp (sentier boisé, potager en permaculture, ruches et expositions extérieures...)

- ✓ **4<sup>e</sup> module: L'art de manger**

Cet art issu principalement des médecines traditionnelles découle de la connaissance des mécanismes de la digestion. Chacune de ses règles sera justifiée par des exemples de bons sens. Le lien entre notre santé et celle de la planète sera renforcé.

- ✓ **TP : Savoir manger et définir et connaître l'effet des saveurs et textures sur l'organisme**

Mise en pratique de l'art de manger

Reconnaître et définir les 6 saveurs et leurs impacts physiologiques.

Reconnaître et définir les textures et leurs impacts et obligations physiologiques.

#### **2<sup>eme</sup> journée :**

- ✓ **Tour de table sur la 1<sup>er</sup> journée (Q/R)**
- ✓ **5<sup>e</sup> module : Comprendre la digestion – 1<sup>er</sup> partie**

Étape cruciale d'une bonne santé, nous détaillerons tous les mécanismes essentiels de la digestion afin que vous puissiez mieux comprendre votre corps, et observer que de nombreux maux peuvent être évités. L'occasion de mettre en évidence le lien entre le gaspillage de nos ressources environnementales et le gaspillage de notre jeunesse physiologique.

**Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations**

*13 Allée du Vert Galant*

*78240 CHAMBOURCY*

*Siret : 511 373 995 000 55*

# WINTER Charles-Antoine

*Expertise, Conseils & Formation*

✓ **Travaux pratiques : Penser et réaliser un déjeuner simple et complet (atelier en cuisine)**

✓ **6è module: Fresque de l'agriculture – Animation GoodPlanet**

Réalisation d'une fresque en équipes sur la thématique de l'alimentation et l'agriculture à partir des lots de cartes  
Echange entre les participants et avec la médiatrice sur l'agriculture d'aujourd'hui et les solutions plus durables de demain

✓ **5bis module : Comprendre la digestion – 2è partie**

Étape cruciale d'une bonne santé, nous détaillerons tous les mécanismes essentiels de la digestion afin que vous puissiez mieux comprendre votre corps, et observer que de nombreux maux peuvent être évités. L'occasion de mettre en évidence le lien entre le gaspillage de nos ressources environnementale et le gaspillage de notre jeunesse physiologique

*DEVOIRS À LA MAISON : REFLEXIONS SUR DIGESTION + APPLICATION PLEINE CONSCIENCE + COMPARAISON PRIX + ARTICLES PATHOLOGIES*

## 3<sup>eme</sup> journée :

✓ **Tour de table sur la semaine à la maison (Q/R)**

✓ **7è module : Les bases de la nutrition : L'eau et les macronutriments**

Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, enzymes, antioxydants... Toutes ces notions ne vous seront plus étrangères mais deviendront des critères de consommation et de premiers secours. Où les trouver, comment les consommer, en quelles quantités sous quelles conditions ? Un module théorique rendu pratique.

✓ **8è module : Apprendre à manger sur le pouce (TP)**

Restauration collective, repas d'affaires, manger sur le pouce... Autant de situations où des réflexes diététiques sont indispensables pour votre santé au long court.

✓ **7bis module : Les bases de la nutrition : les micronutriments, pré et probiotiques et antioxydants – le cercle IOGI**

Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, enzymes, antioxydants... Toutes ces notions ne vous seront plus étrangères mais deviendront des critères de consommation et de premiers secours. Où les trouver, comment les consommer, en quelles quantités sous quelles conditions ? Un module théorique rendu pratique.

✓ **9è module : L'équilibre alimentaire pour ma santé et celle de ma planète**

Nous remplaçons la pyramide alimentaire du sur-consommateur par l'assiette, la planète du consom'acteur. L'équilibre alimentaire indispensable à ma santé est lié à l'équilibre planétaire indispensable à ma vie. La symbolique alimentaire y est également mentionnée.

**Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations**

13 Allée du Vert Galant

78240 CHAMBOURCY

Siret : 511 373 995 000 55

# WINTER Charles-Antoine

*Expertise, Conseils & Formation*

*Q/R – APPORTER PIQUE-NIQUE « COMPENSATION » ET DERNIERE PRISE DE SANG POUR 4è JOURNEE*

## **4<sup>eme</sup> journée**

✓ **Tour de table sur la semaine à la maison (Q/R)**

✓ **10<sup>è</sup> module : Bio-logique et modes alimentaires**

Étiologie des maladies et conditions de santé selon la médecine traditionnelle chinoise

Résilience du vivant

Définition des modes alimentaires (omnivorisme, flexitarisme, végéta-r-l-isme, crudivorisme), repères simples et exemples comparatifs de menus.

Atouts et inconvénients.

Le jeûne ? Ouverture de réflexion.

✓ **11<sup>è</sup> module : Bio, local et à dominante végétale**

L'agriculture biologique, de quoi parle-t-on ?

Importance du local...bio

Pourquoi des aliments bio

Le prix : à court ou long terme ?

Outils concrets pour y arriver

✓ **12<sup>è</sup> module : Que me dit ma prise de sang ?**

Des repères généraux pour comprendre ce que votre médecin recherche ou tente de vous expliquer. Des outils pour pouvoir interpréter certains résultats primordiaux (bilan lipidique, Gamma Gt, VGM...) et le partage des réflexes diététiques efficaces aussi bien en curatif qu'en préventif.

✓ **13<sup>è</sup> module : Reprendre possession de son pouvoir d'achat**

Connaitre les stratégies marketing et développer des réflexes de survie et un plan tactique en grande surface. Savoir décrypter les étiquettes alimentaires, véritables parchemins d'une science occulte ☺

Les bonnes questions à se poser pour utiliser son pouvoir d'achat à bon escient.

GOUTER DE FIN DE FORMATION ET REMISE DU CERTIFICAT + LIVRET EN PDF

**Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations**

*13 Allée du Vert Galant*

*78240 CHAMBOURCY*

*Siret : 511 373 995 000 55*