

# PROGRAMME

## MODULE I



« Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 53 22 08333 22  
auprès du préfet de région de Bretagne »

## CONSEILLER EN DIÉTÉTIQUE

# PROGRAMME DETAILLE

## CONSEILLER EN DIETETIQUE ENERGETIQUE

### — MODULE I



# JOURNÉE N° : I

- Les différents courants de pensées : Occidental/Asiatique
- Le Bouddhisme
- Le Confucianisme
- Le Taoïsme
- Le Mencius
- Conception de l'énergie
- Conception traditionnelle de l'être humain
- La cosmologie
- Les souffles yin/yang
- Le Tai Ji
- Les différentes énergies
- Organisation énergétique embryonnaire de l'être humain
- Organisation énergétique de l'être humain à la naissance
- Les trois foyers
- L'énergie du ciel
- L'énergie terrestre
- L'énergie ancestrale
- L'énergie essentielle
- L'énergie véritable
- L'énergie nourricière
- L'énergie défensive
- L'énergie de procréation
- Récapitulatif des énergies
- Le mouvement des souffles
- Le calendrier chinois



# JOURNEE N° : 2

- Généralités sur les 5 éléments
- Les éléments et les saisons
- Les 5 éléments et la physiologie humaine
- Analyse des saisons avec le temps
- Analyse des saisons avec l'espace
- Récapitulatif des correspondances avec les 5 éléments
- Généralités sur les cycles
- Le cycle d'engendrement (Cheng)
- Le cycle de contrôle ( Ko )
- Le cycle de révolte ( Raé)



# PROGRAMME

## MODULE 2



« Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 53 22 08333 22  
auprès du préfet de région de Bretagne »

## CONSEILLER EN DIETETIQUE

# PROGRAMME DETAILLE

## CONSEILLER EN DIETETIQUE ENERGETIQUE

### — **MODULE 2**



# JOURNÉE N° : I

## *Le bois, Le Feu,*

- Généralités
- Caractéristique générale
- La saison
- Le moment de la journée
- L'orientation
- Le climat
- La couleur
- La saveur
- L'odeur
- Le son
- La main
- La poignée de main
- La morphologie
- Le système organique
- L'organe des sens
- Les viscères
- La sécrétion
- Les tissus du corps
- La capacité
- L'art de vivre
- Les aliments de l'élément



# JOURNEE N° : 2

## *La Terre, Le Métal et l'Eau*

- Généralités
- Caractéristique générale
- La saison
- Le moment de la journée
- L'orientation
- Le climat
- La couleur
- La saveur
- L'odeur
- Le son
- La main
- La poignée de main
- La morphologie
- Le système organique
- L'organe des sens
- Les viscères
- La sécrétion
- Les tissus du corps
- La capacité
- L'art de vivre
- Les aliments de l'élément



# PROGRAMME

## MODULE 3



« Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 53 22 08333 22  
auprès du préfet de région de Bretagne »

## CONSEILLER EN DIETETIQUE

# PROGRAMME DETAILLE

## CONSEILLER EN DIETETIQUE ENERGETIQUE

### MODULE 3



# JOURNEE N° : I

La première journée du module 3 vous permet d'acquérir les bases fondamentales de la diététique aussi bien d'un point de vu occidental qu'asiatique. Une journée de théorie qui va vous permettre de mieux aborder les journées suivantes et de mieux appréhender la diététique énergétique selon la Médecine Chinoise.

## **LE SYSTEME DIGESTIF**

### **LA DIETETIQUE OCCIDENTALE**

1. Calories
2. Protides, lipides, glucides
3. Vitamines
4. Oligo éléments, etc...

### **LE POIDS IDEAL**

Apprendre à calculer votre masse corporelle

## **LES BASES FONDAMENTALES DE LA MEDECINE CHINOISE**

Explication des trois foyers

Fonction des organes/Entrailles Rate/Pancréas et Estomac

### **LE FEU DIGESTIF**

Facteurs nuisibles ou favorables au feu digestif

### **PROPRIETES DES ALIMENTS SELON LA MEDECINE CHINOISE**

Vitalité

Nature

Saveurs

Tropisme ( Lieu d'impact énergétique de l'aliment)

Couleurs

Consistance

Etc...



# JOURNEE N° : 2

La journée 2 du module 3 vous permet d'aborder les différents types de cuissons et de comprendre laquelle serait la mieux adaptée pour vous. Vous réaliserez des petits tests, afin de mieux savoir qui vous êtes. Et ainsi, ils vous permettront de savoir ce qui est bon ou néfaste d'un point de vu de la diététique pour votre organisme. Nous visiterons chacune des catégories des aliments. Ainsi nous serons prêts pour notre quatrième module, où nous détaillerons le petit-déjeuner qui est le repas le plus important de la journée.

## LES TYPES DE PREPARATIONS

La conservation des aliments  
La découpe  
Les différents modes de cuisson

## TESTS

1. Etes vous Yin ou Yang ?
2. Quel est l'état de votre Estomac et de votre Rate ?

## ELABORATION DU REPAS

3. La stratégie d'une alimentation personnalisée.
4. Les horaires, les rythmes.
5. Les proportions entre les différents types d'aliments. La quantité.
6. Les boissons

## DIETOTHERAPIE

7. Les erreurs de l'alimentation occidentale
8. Les conséquences sur la santé  
Les aliments à privilégier, à éviter, voir à proscrire.

## LES REGLES QUI AMELIORENT LA SANTE

## LES REGLES DU BIEN MANGER

## LES ERREURS ALIMENTAIRES



# JOURNEE N° : 2

## QUESTIONS SUR LA DIETETIQUE

9. Le jeûne
  10. Le végétarisme
  11. Les allergies
  12. Le four à micro ondes
  13. Les jus de fruits
  14. L'alimentation Bio
  15. Le pain
  16. Le sucre
  17. Le sel
- Les huiles, etc...

### LES CEREALES

1. Propriétés et indications des 9 principales céréales
2. Précautions concernant les céréales
3. Le gluten
4. les céréales raffinées, les céréales complètes..
5. Utilisation et préparation des gruaux en médecine chinoise.

### LES LEGUMINEUSES LES LEGUMES

### LES LAITAGES LES BOISSONS

1. Le thé
2. L'eau



# PROGRAMME

## MODULE 4



« Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 53 22 08333 22  
auprès du préfet de région de Bretagne »

## CONSEILLER EN DIETETIQUE

# PROGRAMME DETAILLE

## CONSEILLER EN DIETETIQUE ENERGETIQUE

### — MODULE 4



# JOURNÉE N° : I

Lors du quatrième module nous expliquerons comment élaborer un petit-déjeuner, repas le plus important de la journée et pourtant souvent le plus négligé. Au travers cette journée nous parlerons aussi d'amincissement, sujet qui intéresse un grand nombre d'entre vous. Nous passerons l'après midi par un débat de questions / réponses afin de parler des sujets qui vous tiennent à cœur et pour lesquels vous aimeriez une réponse.

## **LE PETIT DEJEUNER**

Les dégâts du petit déjeuner occidental  
Comment adapter les principes de la médecine chinoise au petit déjeuner des enfants.

## **AMINCISSEMENT**

## **ETUDES DE CAS**

L'après midi est consacrée à un débat inter actif concernant des cas pratiques afin d'imager l'ensemble des connaissances abordées jusqu'à présent.



# JOURNÉE N° : 2

La journée 2 du module 4 vous permet de comprendre ce qu'est un déséquilibre et la maladie. Comment élaborer un repas de façon préventive et curative en relation avec certaines pathologies.

## LES TROUBLES DIGESTIFS

Indigestion  
Ballonnement  
Constipation  
Diarhée....

## LES TROUBLES ORL

Rhume  
Asthme  
Toux....

## POBLEMES CUTANES

Eczéma  
Acné  
Urticaire....



# PROGRAMME

## MODULE 5



« Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 53 22 08333 22  
auprès du préfet de région de Bretagne »

## CONSEILLER EN DIETETIQUE

# PROGRAMME DETAILLE

## CONSEILLER EN DIETETIQUE ENERGETIQUE

### MODULE 5



# JOURNÉE N° : I

Lors du dernier module nous expliquerons les derniers détails pour élaborer une diététique énergétique plaisir sur la journée, le mois mais aussi l'année...

Nous parlerons aussi d'autres d'aliments comme ...

**LES VIANDES**

**LES POISSONS**

**LES FRUITS DE MER**

**LES PLANTES AROMATIQUES**

**Préparation et organisation de la dernière journée...**



# JOURNÉE N° : 2

La dernière journée du dernier module sera articulée autour d'un repas avec l'ensemble des stagiaires. Afin de valider ce cursus chacun des stagiaires apportera un plat élaboré selon les règles de la diététique énergétique. Chacun des plats sera l'occasion d'échanger ses connaissances et de savourer tous ensemble ces différents mets.

## **ELABORATION DE PLATS ET MENUS**

Description et composition de chacun des plats.

Quel impact à ce plat sur notre organisme ?

Echange des recettes !

Réponses à toutes les dernières questions

## **REMISE DES CERTIFICATS**

