

Programme 2025

Thèmes abordés

Le jeudi de 18h à 20h

(Hors vacances scolaires des trois zones)

9 JANVIER

Bien manger en famille, pas toujours si simple !

Introduction à tous les autres cours

6 FEVRIER

Toxines et poisons

Intoxication profonde de l'organisme due à une mauvaise alimentation, quels pièges éviter ?

13 MARS

Le rôle essentiel des intestins

Le tube digestif (et en particulier les intestins) est le système le plus vulnérable de notre organisme.

C'est par lui que naissent la plupart des maladies chroniques et inflammatoires. Autant en prendre soin !

3 AVRIL

Sucres et glucides

Derrière son goût doux et réconfortant, le sucre est une véritable drogue pour notre cerveau. Il est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles

Un tour d'horizon sur son histoire et de ses actions délétères sur notre organisme.

Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?

15 MAI

Les lipides

Les milliards de cellules qui composent notre corps ont un besoin vital de graisses...mais lesquelles sont les mieux appropriées pour nous maintenir en bonne santé ?

12 JUIN

Les protéines

Comment limiter notre consommation de viande sans risque de carences ?

Des informations précieuses pour manger varié, sainement et équilibré

11 SEPTEMBRE

L'hydratation, quelles eaux choisir ?

Eau du robinet ? Eaux gazeuses ? Eaux filtrées ? Bouteilles plastiques, en verre ?.....Il nous est de plus en plus difficile de faire la part des choses dans cette jungle d'informations ! Petit tour d'horizon pour nous aider à faire des choix et apprendre à bien nous hydrater.

9 OCTOBRE

L'équilibre acido-basique

Qu'est-ce que c'est ? Quand cet équilibre est-il rompu, quel impact sur notre santé ? Comment le préserver ?

13 NOVEMBRE

L'alimentation vivante

Un tour d'horizon sur ce que veut dire « alimentation vivante »

Une approche quantitative, qualitative et énergétique des aliments pour retrouver forme et vitalité

11 DECEMBRE

L'assiette équilibrée

Résumé de l'année pour une bonne journée santé