

## PROGRAMME

### Séminaire de perfectionnement 1° cycle en nutrition

les samedi 21 janvier et dimanche 22 janvier 2012

#### SAMEDI 21 JANVIER 13H30 19H30

1. Qu'est-ce-que notre poids de forme ?
2. Quelle représentation avons-nous de notre corps ? De sa forme ? Que signifie manger ? Vivance de la digestion, gestion des stocks. Nos besoins :  
Approches nutritionnelles les glucides, les lipides, les protéines. RDC 1  
vivance de la peau, des épithéliums
3. Quelle relation sensuelle avons-nous envers l'aliment ? Quels sont nos objectifs à court, moyen et long terme ? RDC 2 les saveurs les odeurs ; bilan des entrées et des sorties ; l'activité physique vivance des muscles



#### DIMANCHE 22 JANVIER

9H - 12H 30 14H- 17H

4. le poids de notre passé, des habitudes  
RDC 3 vivance des os
5. Quel est le poids de notre environnement : la famille, la société, la mode...? RDC 4
6. Nos comportements alimentaires et leurs troubles  
Protocoles adaptés
  - l'addiction
  - la boulimie
  - les compulsions alimentaires
  - le manque, les privations
  - l'anorexie
  - le stress
  - le snacking
  - le night-eating syndrom
  - la dépression saisonnière
7. Vivre le poids de son corps en accord avec le poids de son être  
ouverture au cycle radical et existentiel

Marie-Andrée AUQUIER