



JARDIN N°7

LA DIETETIQUE ENERGETIQUE



PROGRAMME

LE PROGRAMME EST DONNE A TITRE INDICATIF ET PEUT ÊTRE AMENE A CHANGEMENT
DURANT LE STAGE



JOURNEE N° : 1

Ce module ne peut être abordé uniquement parce que nous avons déjà étudié les « Bases de l'énergétique » module1.

La première journée du module 7 nous 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 nous permettre de mieux aborder les journées suivantes et de mieux appréhender la diététique énergétique selon la Médecine Chinoise.

Chaque journée est construite pour réaliser un pont entre l'aspect occidental et énergétique de la diététique.

LE SYSTEME DIGESTIF

Le poids et l'aspect psychologique
Description du système digestif en Médecine Occidentale

LE POIDS IDEAL

Apprendre à calculer votre masse corporelle

LES BASES FONDAMENTALES DE LA MEDECINE CHINOISE

L'importance du système digestif
Que devons-nous manger ?
Quantité/Qualité un duo inséparable.
L'importance de la cuisson
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...

<http://www.ecoledemedecinechinoise.com>

06 64 23 64 45



JOURNEE N° : 2

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

QUESTIONS/REPONSES

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° : 3

Lors de cette journée 3 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 nous. Nous passerons le temps restant par un débat de questions / réponses afin de parler des sujets qui vous tiennent à cœur et pour lesquels vous aimeriez une réponse.

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...

LE PETIT DEJEUNER

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

LES LIPIDES

Saturés
Mono-insaturés
Polyinsaturés
Trans

AMINCISSEMENT ET REGIMES

Les dégâts des régimes occidentaux
Comment bien manger sans reprendre de poids ?



JOURNEE N° : 4

La journée 4 nous 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. Nous étudierons aussi les glucides et les protides suivant la grille de lecture occidentale et asiatique.

LES GLUCIDES

LES CEREALES

1. Propriétés et indications des 11 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 PROTIDES

1. Viandes
2. Poissons
3. Céréales
4. Les légumineux
5. Quelle consommation ?

**Qu'est-ce que la maladie d'un point de vu de de la médecine chinoise ?
Les causes de la maladie en médecine chinoise**

REALISATION D'UNE FICHE BILAN

EXEMPLES CONCERNANT LES TROUBLES DIGESTIFS

Indigestion
Ballonnement
Constipation
Diarrhée....

ETUDES DE CAS

Le reste de la journée est consacrée à un débat inter actif concernant des cas pratiques afin d'imager l'ensemble des connaissances abordées jusqu'à

<http://www.ecoledemedecinechinoise.com>

06 64 23 64 45



JOURNEE N° : 5

Lors de cette dernière journée nous expliquerons les détails pour élaborer une diététique énergétique plaisir sur la journée, le mois mais aussi l'année...

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

En effet, comment pouvons-nous parler de diététique sans considérer les breuvages que nous consommons. Constitué d'environ 70% d'eau, notre organisme ne pourrait vivre sans cet apport hydrique.

LES LAITAGES

LES SODAS

LE THE

L'EAU

LES TISANES

Avec les céréales, les légumes sont d'une importance primordiale et devraient être consommés de l'ordre de 40% à 50 % dans notre ration alimentaire.

LES VITAMINES

LES LEGUMES

LES LEGUMINEUX

LES PLANTES AROMATIQUES

En fonction de notre temps nous pourrions aborder des troubles pouvant être soulagés grâce à une diététique adaptée.

EXEMPLES

LES TROUBLES ORL

Rhume/Asthme/Toux....

LES PROBLEMES CUTANES

Eczéma/Acné/Urticaire....

Nous terminerons et clôturerons ce module en prenant un temps pour répondre à toutes vos questions et interrogations.