



# ATTESTATION DE FORMATION CONTINUE EN NUTRITION ET NUTRITHERAPIE

Route de Crevel 363, 1468 Cheyres - Téléphone : +41 78 912 34 67 - [www.deuxieme-cerveau.ch](http://www.deuxieme-cerveau.ch)

Concerne

## MONSIEUR GABRIEL BORGOGNON

**Dispensée par Eric Forestier**, naturopathe dipl. fed. MTE et formateur d'adulte (M1-M2-M3-M4 du BFFA) **entre le 24 avril 2021 et le 28 avril 2022 pour un total de 210 heures** réparties en **26 journées de 7h30** (24.04.21 - 25.04.21 - 08.05.21 - 09.05.21 - 05.06.21 - 06.06.21 - 07.06.21 - 08.06.21 - 04.09.21 - 05.09.21 - 02.10.21 - 03.10.21 - 30.10.21 - 31.10.21 - 13.11.21 - 14.11.21 - 27.11.21 - 28.11.21 - 18.12.21 - 19.12.21 - 29.01.22 - 30.01.22 - 19.02.22 - 20.02.22 - 19.03.22 - 20.03.22) et **10 soirées de 1h30** ( 27.05.21 - 01.07.21 - 16.09.21 - 14.10.21 - 18.11.21 - 13.01.22 - 10.02.22 - 10.03.22 - 31.03.22 - 28.04.22)

### Les thèmes suivants ont été abordés pendant le cursus de 210h :

- Nutrition santé (assiette santé, aliments fermentés, aliments complets, macro et micronutriments, huiles, épices et herbes aromatiques, tisanes santé, les jus de légumes), Nutrition et chronobiologie
- Nutrition, les quantités, les portions, les recommandations adultes, enfants, personnes âgées, végétariens et végétaliens, lecture des étiquettes (incl. Potassium, Sodium)
- L'industrie, la santé, l'écologie, les modèles de la nutrition santé
- Digestion, fonctions et dysfonctions (incl. Bromélaïne). Les plantes du foie
- L'écosystème intestinal, probiotiques, prébiotiques, FODMAP, Bilan de microbiote avec analyse de selles
- Immunité, immunité intestinale, Candida albicans (incl. Isopathies Sanum)
- Allergies (incl. Calcium et Silicium), intolérances alimentaires
- Le fer, Le magnésium, Bilan d'acides gras
- Vitamines Généralités, Vit.D, Vit.K (incl. Calcium), Vit. C, Vit. B, Vit. A et bêta-carotène, Vit. E
- Anamnèse en nutrithérapie, Cholestérol, Acides aminés, Détoxication hépatique
- Cerveau et neurotransmission (incl. Calcium), Stress et système nerveux autonome
- Energie cellulaire (Incl. CQ10, Magnesium, Vit. B) et thyroïde (incl. Iode)
- Stress oxydant et inflammation (incl. Bromélaïne), Fatigue chronique, Troubles endocriniens
- Physiologie du tissu adipeux, mécanismes limitants dans le poids, Métabolismes impliqués dans le poids, perte de poids en pratique
- Troubles articulaires (incl. Calcium), Pathologies chroniques (inclus présentation des terrains et immunomodulants Sanum), Troubles cardio-métaboliques (incl. CQ10, Potassium, Calcium, Bromélaïne)
- Femme enceinte et nouveau-né
- biologie fonctionnelle et révisions ; Cas pratiques des apprenants et cas proposés par l'école
- 2 personnes avec problèmes de santé sont invitées. En groupe il est travaillé la collecte d'information, l'interprétation, la fixation d'objectifs thérapeutiques et la proposition de solutions thérapeutiques avec l'alimentation et les compléments alimentaires.

Eric Forestier, Naturopathe dipl. fed. MTE,  
Formateur d'adultes (M1-M2-M3-M4 du BFFA) et Directeur de l'école  
Document établi à Cheyres le 28 avril 2022

**Le 2<sup>e</sup> Cerveau**  
Organisme de formation  
Champs-Lovats 17  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 078 912 34 67  
[www.deuxieme-cerveau.ch](http://www.deuxieme-cerveau.ch)