



École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

formation animée par



Richard ARNOLDI
Dr en biologie -
Ethnobotaniste
Herbaliste



Gilles CORJON
Dr en pharmacie
Herboriste



1 WEEK-END - 12 HEURES



20/21 mars 2027



LYCÉE HORTICOLE 
LYON-DARDILLY (69)



8 à 35 personnes



financement personnel
250 € + 20 € (frais de dossier)

financement organisme/entreprise
312 € + 50 € (frais de dossier)

(voir liste ici)

votre interlocutrice



Christèle COMOY
christele.comoy@elpmsn.fr

NUTRITION : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

TOUT PUBLIC : particuliers et professionnels

Formation accessible aux situations de handicap (voir possibilités d'adaptation : paragraphe INSCRIPTION)

Cette formation permet de déconstruire un certain nombre de préjugés nutritionnels tenaces. Elle donne les bases d'un raisonnement et quelques clés simples qui vous permettront de faire le tri entre faits scientifiques et idées reçues.

OBJECTIFS

Identifier les principaux préjugés et les injonctions contradictoires présentes dans les médias en matière de nutrition

Expliquer les mécanismes physiologiques du fonctionnement de notre organisme pour une approche intégrative et écologique de l'alimentation

Fournir les bases d'un raisonnement s'appuyant sur des faits scientifiques pour mieux bâtir son alimentation et prendre soin de notre santé et celle de notre planète.

PROGRAMME

En début de formation, rappel du cadre réglementaire concernant la préparation, la transformation et l'usage des plantes médicinales.

- LA DICTATURE DES RÉGIMES MINCEURS
ou pourquoi les régimes minceurs échouent-ils ?
- FAUT-IL REMPLACER LE SUCRE PAR DES ÉDULCORANTS ?
- BONNES HUILES VÉGÉTALES VS MAUVAISES GRAISSES ANIMALES ?
- LE MYTHE DE L'ALIMENT PARFAIT ET DU MODE ALIMENTAIRE PARFAIT
- HISTOIRE ÉVOLUTIVE ET ÉCLECTISME ALIMENTAIRE
- FAUT-IL APPRENDRE À MANGER ?
- GLUTEN OR NOT GLUTEN ?
- QUE PENSER DU NUTRIScore ?
- LA MODE DES PROBIOTIQUES A-T-ELLE DU SENS ?
- LES ALIMENTS ALLÉGÉS, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?
- VITAMINES, OLIGO-ÉLÉMENTS, FRUCTOSE...
est-il équivalent de les consommer dans un aliment entier ou isolément ?
- LE SEL ET LE CAFÉ :
des aliments à bannir ?

MODALITÉS DE SUIVI & VALIDATION DE LA FORMATION

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 - apports théoriques des intervenants
 - diaporama commenté
- ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION
 - QCM en ligne en fin de formation

INSCRIPTION

Détail de la procédure sur notre site internet rubrique [INFOS PRATIQUES](#).
Enregistrement de votre demande de dossier à tout moment sur notre site ou par téléphone.
L'attribution des places se fait par ordre d'enregistrement des dossiers complets.

CONTACTEZ-NOUS

- si vous avez besoin d'un devis pour le financement de votre formation
- si vous souhaitez dialoguer avec notre référente handicap sur les possibilités d'adaptation de la formation en fonction de vos besoins

www.ecoledeplantesmedicinales.com

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

SAS au capital de 4 118 € - SIRET : 50792207800013 - APE 8559B