

Notre enseignement combine les **données scientifiques** les plus récentes avec l'**expérience** de terrain de nos professeurs.



**Nadège Fontaine**, certifiée en nutrition fonctionnelle (MCO) sera votre enseignante.

Avec une approche holistique, elle vous apprendra à proposer une stratégie nutritionnelle sur mesure à vos futurs clients/patients, et/ou pour votre bien-être personnel.

Formatrice dans plusieurs écoles, elle consulte depuis 12 ans en tant que nutritionniste et thérapeute. Elle anime régulièrement des conférences ou chroniques radios pour prodiguer ses conseils novateurs en terme de santé globale.



**Therafit SA Centre de Formation**

Route de la Coula 57  
1618 Châtel-St-Denis

[www.formationtherafit.ch](http://www.formationtherafit.ch)

[secretariat@thera-fit.ch](mailto:secretariat@thera-fit.ch)

021 931 40 11

SCANNEZ-MOI!



Therafit Sports et Nutrition

Nos formations, les contenus de programme et leurs durées correspondent aux critères des grands centres de formations européens. Nous sommes agréés par la Fédération Suisse de Fitness.

**SFCGV**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

ENRICHISSEZ  
VOTRE PALETTE  
DE COMPÉTENCES  
EN DEVENANT  
**CONSEILLER/ÈRE**  
**EN NUTRITION**





## QUEL PUBLIC?

- **Professionnels de santé et nutrition souhaitant élargir leurs domaines de compétences:** naturopathes, ostéopathes, physiothérapeutes, infirmières et autres.
- **Personnes intéressées à approfondir leurs connaissances** et ayant déjà entamé une démarche pour leur propre santé et celles de leurs proches (bases anatomo-physiologiques souhaitées).
- **Sportifs** souhaitant améliorer leurs performances.



## UN CONCEPT NUTRITIONNEL PLUS HOLISTIQUE

La **multi-dimensionnalité** est aujourd'hui indispensable en nutrition aussi bien chez les nutrithérapeutes, chez les médecins que chez les chercheurs en alimentation.

Ce n'est qu'à ce prix que des recommandations nutritionnelles efficaces pourront être proposées au plus grand nombre.

Nous redéfinissons et enseignons de nouveaux paradigmes pour une **alimentation préventive plus éthique** et plus en phase avec la société incluant une reclassification des aliments selon leur degré de transformation, un enseignement aux populations pour mieux préserver selon une démarche préventive et non curative, et enfin à prendre en compte l'effet matrice des aliments dans leur potentiel santé.

Cette approche de « **nutrition consciente** » est une voie indispensable pour lutter contre le développement des pathologies nerveuses et des maladies chroniques qui se développent de plus en plus.



## PROGRAMME

### NIVEAU 1 **60 h**

#### NUTRICOACH

##### Coach en nutrition généraliste

- Introduction à la nutrition et à l'approche holistique
- Bases de la diététique (équilibre énergétique – calculs - macro et micronutriments - répartition – glycémie)
- Système digestif et la digestion
- Pyramides et pratiques alimentaires, régimes
- Équilibre acido-basique et conséquences
- Introduction à la neuronutrition et nutrithérapie des troubles nerveux
- Effets des hormones dans le contrôle de l'appétit
- Comportements alimentaires et TCA
- Consultation en nutrithérapie: anamnèse - plans alimentaires
  - Études de cas pratiques
  - Examen à la fin du programme

### NIVEAU 2 **90 h** ou accessibles par thèmes

#### NUTRIEXPERT

##### Coach en nutrition spécialiste

- Nutrition des séniors et santé cardio-vasculaires
- Les troubles digestifs courants et maladies inflammatoires de l'intestin
- Intolérances alimentaires et nutrithérapie de l'intestin
- Consultation en nutrithérapie personnalisée
- Études de cas pratiques
- Examen (voir conditions d'admission sur le site internet)



## TARIFS (CHF)

**Cursus Niveau 1**  
60 heures + examen 1'790.-

**Cursus Niveau 2**  
90 heures + examen 2'750.-  
(possibilité de paiement échelonné)

**Ou 590.- /week-end**  
Possibilités de s'inscrire uniquement le week-end, selon le choix de votre thème

**Le cours inclus:** un manuel de cours, des échanges pratiques et mises en situation



Cette formation est reconnue ASCA en tant que cycle 2 et vous permet de devenir **Conseiller/ère en Nutrition MCO** après réussite aux examens (cycles 1 et 3 ASCA obligatoires sauf pour professions paramédicales).

**asca** Fondation suisse pour les médecines complémentaires



## INFOS & INSCRIPTIONS

[www.formationtherafit.ch](http://www.formationtherafit.ch)  
[secretariat@thera-fit.ch](mailto:secretariat@thera-fit.ch)  
021 931 40 11



**Centre de Formation Therafit SA**  
1618 Châtel-St-Denis

