



# B3 ALIMENTATION VIVANTE

## FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 28 mai 2025

### OBJECTIFS

**Objectif évaluable :** Etablir un conseil sécurisé et personnalisé en alimentation vivante dans un bilan d'hygiène de vie

**Objectifs de formation :**

- Connaître et comprendre les origines, les règles de l'alimentation vivante
- Connaître et comprendre la classification des aliments et son intérêt
- Comprendre et décrire l'intérêt des différentes catégories d'aliments vivants
- Définir et comprendre la notion de cuisson et ses paradoxes, analyser ses conséquences sur l'organisme
- Définir et comprendre la réaction de Maillard et ses incidences sur la santé
- Comparer et reconnaître les meilleurs modes de cuissons pour la santé
- Définir la notion de choix responsable
- Analyser les bienfaits et les inconvénients de l'alimentation vivante pour maîtriser le conseil d'une transition alimentaire réussie en toute sécurité

### DURÉE / LIEU

21 h / CFPPAF de Mirecourt

### DÉBOUCHÉS

**Poursuite d'études :** modules B1 Alimentation et bases de la nutrition, B2 Micro-nutrition, B4 Alimentation Kousmine

### ORGANISATION

L'organisme de formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

**Formation qualifiante de 21 h**

- **Modalités pédagogiques :** apport théorique et étude de cas
- **Evaluation** en fin de formation
- Délivrance d'une attestation de formation
- **Dates de formation :** jeudi 19, mardi 24 septembre et jeudi 7 novembre 2024
- **Taux de satisfaction :** NC [pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits (enquête de l'année dernière)]

### STRUCTURE

- 1 Les bases : historique, définitions, règles
- 2 Les aliments vivants
  - jus de légumes et de fruits, graines, légumes lactofermentés, fruits secs et oléagineux...
  - Épices et herbes aromatiques, algues
- 3 La cuisson
  - Définition, bienfaits et méfaits
  - Réaction de Maillard et ses incidences sur la santé
  - Différents modes de cuisson
- 4 Un choix responsable
  - Bienfaits et inconvénients de l'alimentation vivante
  - Transition vers l'alimentation vivante, solutions pratiques

## CONDITIONS D'ADMISSION

- **Formation ouverte à tous publics** : particuliers et professionnels des secteurs santé, bien-être, éducatif, commercial, agricole... (pas de prérequis)
- Pour s'inscrire, satisfaire à un entretien individuel
- **Contactez notre responsable de formation** :

Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70

- **Personne en situation de handicap** :

Contactez nos référentes handicap Mme VALLANCE/Mme COURTOIS DURAND

- **Bâtiments accessibles aux PMR.**

## CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE\*

*\* sous réserve de l'éligibilité de votre dossier.*

### Tarif :

- 315 €

Notre organisme vous propose plusieurs solutions de financement, nous contacter.

La formation est susceptible d'être prise en charge (financement et/ou rémunération).

Selon votre profil, il vous appartient d'effectuer les démarches auprès du financeur : France Travail, OPCO (FIF PL, AGEFICE, VIVEA...), employeur...

## HÉBERGEMENT & RESTAURATION

Diverses solutions d'hébergement existent à proximité du centre (Airbnb, locations privées...).

Des possibilités de restauration peuvent vous être proposées\*.

*\* frais à votre charge.*

## ATOUS DE LA FORMATION

- Enseignante : professionnelle en activité, formatrice de santé-naturopathe, herbaliste, conseillère Fleurs de Bach BFRP
- Adaptation en temps réel et interactions avec le formateur grâce au présentiel
- Développeur de compétences générales en communication et relations interpersonnelles
- Occasions de réseautage