



## Nutrition vivante et plantes comestibles

Si notre instinct fonctionnait parfaitement bien, il suffirait de sentir les aliments pour ne choisir que les plus adaptés à nos besoins nutritionnels. En évoluant, l'humain a perdu en grande partie ce sens précieux. Ainsi, pour bien se nourrir, il doit connaître certaines grandes notions théoriques. Cette formation propose de mettre en lumière ces grandes notions garantes d'une nutrition vivante, saine et locale. Elle met également l'accent sur certaines préparations très fréquentes qui transforment un aliment sain en poison pour l'organisme. Parmi les meilleurs aliments, les plantes et arbres comestibles, sauvages ou cultivés, occupent une place essentielle. Cette formation sera l'occasion de découvrir l'incroyable richesse nutritionnelle du règne végétal qui nous entoure dans notre jardin ou dans la nature avoisinante ainsi que leurs nombreux bienfaits pour la santé.

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les nutriments contenus dans les aliments et les végétaux ainsi que leurs rôles dans la santé ;
- Transformer les aliments en garantissant la préservation de leurs vertus ;
- Définir les aliments et les transformations toxiques pour l'organisme ;
- Déterminer les plantes et les arbres comestibles et indiquer comment les consommer au quotidien.



28h / 4 jours



1100 €



L'Usine Végétale  
8 au communal lieu-dit La Bombarde  
33 230 Le Fieu  
& Forêt de la Double



#### Prochaine session :

- 27-28/04/2023
- 28-29/09/2023



9h - 17h



L'Usine Végétale  
Mathilde Flouroux-Larrat  
formations209@gmail.com  
09 71 72 65 88

### Prérequis

- Des bases en botanique sont recommandées mais pas obligatoires.

### Évaluation

- Tout au long de la formation l'intervenant évaluera la progression des participant.es de façon formative par des quizz/questionnaires.
- L'évaluation sommative se fera en fin de formation par un QCM.
- Un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire ayant réalisé l'intégralité de la formation.

### Public

Tout public à partir de 18 ans :

- Maraîcher.es,
- Thérapeutes,
- Restaurateur.rices,
- Cuisinier.ères,
- Personnes en reconversion...

10 participants maximum.

### Moyens matériels et pédagogiques

- Apports théoriques (vidéo-projeteur/tableau...) et ateliers pratiques en salle ou dans la nature (préparation de plats vivants, dégustation sensorielle de plantes), découverte et identification en extérieur.
- Remise d'un support numérique contenant toutes les informations essentielles. Nous rendons acteurs les stagiaires et créons entre eux des liens favorables à l'éveil collectif et individuel.

La Nouvelle-Aquitaine et L'Europe  
agissent ensemble pour votre Avenir





## Nutrition vivante et plantes comestibles

### Contenus

#### Module 1 : « Plantes et arbres comestibles (sauvages et cultivés) »

- Identifier les espèces phares incontournables, prélever avec parcimonie et respect ;
- Préparer, déguster les végétaux en préservant leur vitalité et leurs nutriments ;
- Découvrir l'incroyable richesse nutritionnelle des végétaux et son rôle dans la santé.

#### Module 2 : « Nutrition vivante »

- Comprendre nos besoins alimentaires et le rôle des aliments dans la santé et la maladie ;
- Découvrir les aliments sains, locaux, vivants, leurs bienfaits et leurs associations bénéfiques ;
- Préserver la vitalité et les bons nutriments des aliments au cours de la transformation.

### Formateur

Benoît Perret



Naturopathe  
énergéticien, naturaliste  
et auteur/éditeur  
indépendant, Benoît a  
développé une vision

holistique de la santé et une approche  
subtile de la nature qu'il transmet avec  
passion.

Pédagogue dans l'âme, Il dévoile certains  
des plus beaux secrets de la nature et les  
outils nécessaires pour bénéficier de leurs  
nombreuses vertus. Semeur de graines de  
conscience, Benoît nous fait découvrir la  
partie invisible du vivant pour que la  
connexion sensible à la nature favorise  
l'éveil intérieur, le respect de la planète et  
la compréhension globale de la vie.