

# **APPROFONDISSEMENT DES NOTIONS** **ET TRAITEMENTS DES PATHOLOGIES COURANTES** **EN DIÉTÉTIQUE ET DIÉTHOTÉRAPIE CHINOISE**

## **FORMATION EN 3 WEEK-ENDS**

Cet art, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, le Tuina (massage chinois) ou la moxibustion fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise.

La nutrition en Asie est un véritable acte de communion entre l'être et l'univers. Les chinois pensent que l'homme fait partie intégrante de cet univers dont il est dépendant.

Parvenir à faire comprendre la nutrition à travers la médecine traditionnelle chinoise et sa philosophie, afin de pouvoir appliquer une diététique en harmonie avec nous et notre environnement.

La diétothérapie nous permet de traiter des pathologies avec des plats spécifiques qui permettront de retrouver la santé.

Afin de pouvoir appliquer la démarche de cet art nous allons aborder les bases fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise qui sont : le principe vital, les 5 éléments, les saveurs des aliments, les natures des aliments, le yin et le yang afin de pouvoir appliquer avec simplicité la diététique dans la vie quotidienne avec ses principes fondamentaux.

Nous approfondirons notre voyage culinaire en abordant des pathologies et des recettes spécifiques vous seront proposées pour chaque maladie.

### **1<sup>er</sup> Week-end :**

#### Samedi matin :

- 1 - Rappels : historique, théorie fondamentale
- 2 - Les aliments en fonction des 6 éléments célestes et 5 éléments terrestres
- 3 - Les vérités occidentales
- 4 - Constitution physique et typologie selon la théorie du Yin et du Yang
- 5 - Modes préparatoires :
  - a) Découpe des aliments
  - b) Ustensiles, mode de cuisson

#### Samedi après-midi :

- 6 - Petit déjeuner, déjeuner
- 7 - Conseils et recettes
- 8 - Présentation des aliments et leurs fonctions
  - a) Céréales, légumineuses
  - b) Recettes

#### Dimanche matin :

- 1 - Traitement des maladies
- 2 - Application des associations des aliments
- 3 - Application clinique de la diétothérapie chinoise

a) Syndromes : froid, chaleur, humidité, vide, plénitude

#### 4 - Pathologies

- a) Syndromes Poumon / Gros Intestin
- b) Rhume, grippe, toux, asthme
- c) Constipation, diarrhée

#### Dimanche après-midi :

5 - Protéines, acides gras

6 - Application clinique de la diétothérapie, classe des aliments

- a) Poissons
- b) Œufs, lait

7 - Le Cœur et l'Intestin Grêle

8 - Hyperlipidémie, hypertension

9 - Maladies coronariennes

10 - Anémie

11 - Insomnie

#### **2<sup>ème</sup> Week-end :**

##### Samedi matin :

1 - La Rate et l'Estomac

2 - Catégories d'aliments

- a) Légumes
- b) Recettes

##### Samedi après-midi :

3 - Gastralgie, diarrhée, constipation

4 - Recettes en fonction des saisons

5 - Catégories d'aliments

- a) Fruits, Fruits secs
- b) Recettes

##### Dimanche matin :

1 - Les Graisses et les acides gras

2 - Les Reins et la Vessie

3 - Troubles gynécologiques

- a) Vomissements de la grossesse, ménopause, impuissance, hyperplasie de la prostate, infection urinaire, énurésie

##### Dimanche après-midi :

4 - Catégorie des aliments

- a) Les condiments et aromates

5 - Rhumatismes, œdèmes (Bi)

6 - Classe des aliments

- a) Les huiles,
- b) Divers aliments

### **3<sup>ème</sup> Week-end :**

#### Samedi matin

1 - Le Foie et la Vésicule biliaire

2 - Troubles des yeux et des oreilles

a) Conjonctivite

b) Héméralopie

c) Acouphènes

#### Samedi après-midi :

3- Classe des aliments

a) Boissons

4 - Hépatite, diabète

#### Dimanche matin :

1 - Maladies infantiles

a) Rougeole

b) Coqueluche

c) Diarrhées infantiles

d) Indigestion infantile

e) Énurésie

#### Dimanche après-midi :

2 - Cancer

3 - Surpoids en diététique

4 - Obésité simple en diétothérapie