

Stage alimentation et santé

Les horaires :

Samedi de 9h15 à 18h30 .

Dimanche de 9h à 17h

Santé environnement formation

Philippe Perrin - Eco-infirmier
"Les Fougères" - 3, rue Hector Berlioz
73100 Aix les Bains - Tél : 04 79 88 99 67

Site : www.eco-infirmier.fr

E mail : eco-ide@club-internet.fr

Pour toute question relative à l'hébergement et la restauration :

- Au Désert - Près de Chambéry. Contact : M. Gandy au 04 79 70 67 27. Site :

www.centredesdeserts.com

- A Caderousse - Près d'Avignon. Contact : Mme et M. Sire au 04 90 51 91 80. E-mail :

marlwin@wanadoo.fr

- A Penne d'Agenais - Près de Villeneuve sur Lot. Contact : Mme Pinthon au 05.53.36.64.21 ou

06.03.15.34.88. E-Mail : lpblondin@wanadoo.fr

Contenu (sous réserve) :

Samedi matin :

- ✓ Accueil (participants et intervenants)
- ✓ Les bases de l'alimentation
- ✓ Mécanismes de bio-accumulation et quelques contaminants alimentaires (polluants organiques persistants, métaux lourds...)
- ✓ Pesticides et agriculture biologique
- ✓ Graines germées et "aliments" naturels

Samedi après midi :

- ✓ A la découverte des plantes sauvages comestibles (en extérieur) - sous réserve
- ✓ Fruits et légumes
- ✓ Les algues
- ✓ Les contaminations liées aux emballages (aluminium, plastiques...)
- ✓ Les mycotoxines
- ✓ Les divers modes de cuisson
- ✓ L'eau

Dimanche matin :

- ✓ Les matières grasses (huiles végétales, margarines, beurre, cholestérol)
- ✓ Evolution des risques alimentaires
- ✓ Lecture des étiquettes des produits alimentaires (réglementation, labels, additifs, arômes...)
- ✓ Les intolérances alimentaires

Dimanche après midi :

- ✓ Irradiation des aliments
- ✓ OGM (Organismes Génétiquement Modifiés)
- ✓ Les sucres
- ✓ Les protéines
- ✓ Bilan

A noter :

- si vous pensez à des thèmes non présentés dans ce document mais qui mériteraient selon vous d'y trouver leur place vous pouvez m'en faire part afin d'une éventuelle intégration.

- Un document de synthèse reprenant de nombreux thèmes traités vous sera remis.