

Vous connaissez la théorie ?

Passez à la pratique.

Nutrithérapie en pratique

Les méthodes de cuisine

Une formation conçue pour transformer vos connaissances en nutrition et nutrithérapie en gestes, méthodes et applications concrètes dans la cuisine et dans l'assiette.

 26 modules

 3 niveaux

 100 % en ligne



Une formation complémentaire à vos acquis

Vous êtes déjà formé·e en nutrition ? C'est justement tout l'intérêt.

Glycémie, lipides, protéines, micronutriments, inflammation, microbiote... Certaines notions abordées dans le programme vous sont peut-être déjà familières. L'objectif n'est pas de repartir de zéro ni de remplacer votre formation initiale. **L'objectif est de donner une traduction culinaire à ces connaissances.**

VOUS SAVEZ POURQUOI.

APPRENEZ COMMENT.

Équilibrer la glycémie

- Comment construire concrètement un petit-déjeuner, une collation ou une assiette à charge glycémique maîtrisée ?

Optimiser les apports en acides gras

- Quelles huiles choisir ? Comment les conserver ? Lesquelles chauffer ? Comment les intégrer au quotidien ?

Augmenter la part végétale

- Comment associer, préparer et cuisiner le végétal pour construire une assiette cohérente, gourmande et réaliste ?

Préserver les micronutriments

- Quel impact du stockage, de la découpe, de la température, de l'eau et des différentes techniques de cuisson ?

Soutenir le microbiote

- Comment traduire les connaissances théoriques en choix alimentaires, préparations et habitudes culinaires concrètes ?
-

La connaissance donne le conseil.
La cuisine permet de l'appliquer.

La nutrithérapie entre en cuisine

Choisir, préparer, cuire, associer, préserver.

Vous n'apprenez pas simplement des recettes. Vous apprenez les **principes qui se cachent derrière les recettes**, afin de pouvoir comprendre, adapter, créer et transmettre.

01 CHOISIR

Comprendre les critères de qualité, lire les étiquettes, choisir les matières grasses, protéines, végétaux et produits du quotidien en fonction de leur intérêt nutritionnel.

02 PRÉPARER

Organisation, smart cooking, préparations de base, conservation, gestion du frigo et des courses : rendre la nutrition applicable dans une vraie cuisine.

03 CUIRE

Comprendre l'effet des températures et des techniques de cuisson sur les nutriments, les matières grasses, la digestibilité, les textures et les saveurs.

04 ASSOCIER

Passer de notions comme glycémie, satiété, digestion, densité nutritionnelle ou synergies alimentaires à la construction concrète d'une assiette.

05 PRÉSERVER

Préserver les qualités nutritionnelles des aliments, limiter les pertes et intégrer conservation, saisonnalité et permanutrition.



Pas seulement des recettes.
Des principes pour en créer des dizaines.

Des expertises qui se rencontrent

De la théorie nutritionnelle à la cuisine

À la croisée de la nutrition, de la physiologie et de la cuisine, le programme s'inscrit dans l'esprit de la **Culinary Medicine** développée dans le monde anglo-saxon : rendre les connaissances nutritionnelles concrètes, culinaires et applicables au quotidien.

Le programme fait dialoguer **nutrition fonctionnelle et gastronomie**, avec des intervenants issus d'univers complémentaires.

SANTÉ FONCTIONNELLE

Dr Stéphane Résimont

Médecin fonctionnel, spécialiste de la prévention intégrative

&

GASTRONOMIE

Arabelle Meirlaen

Cheffe étoilée, engagée pour une cuisine du vivant

Florence Pinheiro Ortolan

Naturopathe, micronutritionniste, créatrice du programme VIBRER

Myriam Hocquel

Fondatrice de « All You Need Nutrition », experte en nutrition du sport

À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME

Médecins et professionnels de santé · nutrithérapeutes · diététicien·nes · naturopathes · kinésithérapeutes · infirmier·es · praticiens de santé fonctionnelle ou intégrative, et tout professionnel déjà formé en nutrition ou micronutrition souhaitant développer l'application pratique de ses connaissances.

De la compréhension des mécanismes physiologiques à la maîtrise du produit et du goût :
santé fonctionnelle et cuisine gastronomique se rencontrent.

3 niveaux · 26 modules

Une architecture progressive, accessible de plusieurs façons selon votre parcours et vos besoins.

NIVEAU 1

Fondamentaux & organisation

NIVEAU 2

Alimentation fonctionnelle

NIVEAU 3

Santé intégrative & transmission

Choisissez votre format

OPTION 1

La formation complète

Les **3 niveaux · 26 modules** — accès à l'intégralité du programme, au choix :

Avancer progressivement sur 26 semaines

Un module débloqué chaque semaine.

OU

Débloquer immédiatement les 26 modules

Naviguer librement dans toute la formation — particulièrement adapté aux professionnels déjà formés.

OPTION 2

Un niveau à la carte

Vous ne souhaitez pas suivre l'intégralité du programme ? Choisissez un seul niveau, accessible comme un bloc complet.

Niveau 1

OU

Niveau 2

OU

Niveau 3

Les 26 semaines ne sont donc pas une obligation : la formation complète peut être suivie progressivement ou débloquée intégralement, et chaque niveau reste disponible séparément.

Ce que comprend la formation

🎥 **~25 h de vidéos pédagogiques** : nutrition + cuisine

👩🍳 **+120 recettes** filmées et expliquées

📄 **+120 fiches pratiques** et supports PDF

📅 Carnet d'accompagnement

👤 **4 intervenants experts**

💬 Espace questions-réponses

📺 Lives de suivi

🔑 Accès aux contenus **garanti 3 ans**

📱 100 % en ligne — ordinateur, tablette et smartphone

Donnez une dimension pratique à vos connaissances.

Une formation pour comprendre ce qui se passe dans l'assiette, maîtriser les techniques qui permettent de préserver et valoriser les aliments, et transformer plus facilement les recommandations nutritionnelles en solutions concrètes.



DÉCOUVRIR LE PROGRAMME

Programme détaillé, niveaux et modalités d'accès

📱 Scannez le code ou ouvrez le lien

claramaterne.com/programmes/nutritherapie

Clara Materne

NUTRITHÉRAPEUTE & FORMATRICE

claramaterne.com

