



CATALOGUE CONFERENCES 2020/2021

Natura Conseil intervient dans toute la France afin de faciliter l'information et l'accessibilité à une autre forme de connaissance sur l'alimentation et la santé. Toujours accessibles et riches, les conférences Natura Conseil sont basées sur un principe d'échange et de convivialité.

Voici les thèmes pouvant être abordés :

1. Conférence « Le lien entre l'alimentation et la santé »
2. Conférence « Comment m'alimenter lorsque je pratique un sport ? »
3. Conférence « L'immunité par l'alimentation »
4. Conférence « L'alimentation avant, pendant et après la grossesse »
5. Conférence « Comment faire pour que mon enfant mange de tout ? »
6. Conférence « Le stress et l'alimentation »
7. Conférence « Manger sans gluten, sans lactose »
8. Conférence « Être végétarien, végétalien ou végan »
9. Conférence « Maigrir durablement avec la naturopathie »
10. Conférence « Comment être pleinement heureux aujourd'hui ? »
11. Conférence « L'écologie à la maison, en famille, comment ? »
12. Conférence « Nous, famille bittéroise Zéro déchet... »

OBJECTIFS :

- Répondre aux questions que se posent le grand public
 - Fournir les clés essentielles au bien-être à la maison
- Aider les familles à comprendre le processus alimentaire de leur enfant
 - Ouvrir le grand public à de nouvelles perspectives de santé
- Participer à la santé publique et au changement de demain
 - Diminuer les maladies de nouvelles civilisations
 - Offrir des opportunités d'enrichissement

ACCESSIBILITE :

- Enfants, adolescents, adultes, seniors
- Maison de quartier, centre de loisirs, écoles, maisons de retraites
 - Parents d'élèves
- Entreprises et comité d'entreprise
- Professionnels de santé

CONFERENCE :

- Vidéo conférence
- Vidéo projetée
 - Paper bord

1. Conférence « Le lien entre l'alimentation et la santé »



Chacun doit être sensibilisé à une alimentation diversifiée, de bonne qualité nutritionnelle, issue d'une agriculture respectueuse de notre environnement.

Si les études récentes montrent que le surpoids et l'obésité tant chez les adultes que chez les enfants se sont stabilisés, cette stabilisation survient à un niveau qui, bien que moins mauvais comparativement à celui de nombreux autres pays européens, demeure trop élevé. Ainsi près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids ou obèses en France aujourd'hui, avec des inégalités sociales encore très marquées. D'autres indicateurs n'évoluent pas de façon favorable. La croissance de la prévalence du diabète de type 2 se poursuit ; la pratique d'activité physique tend à décroître, particulièrement chez les femmes et les enfants, et reste très insuffisante. Les comportements sédentaires ont fortement augmenté ces dix dernières années. La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000, stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible.

Paradoxalement, le consommateur recherche des productions locales, de saison, ou sous signe de qualité en plus grande transparence. Je promouvrai lors de cette conférence une alimentation ancrée dans les territoires, en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition agro-écologique. Cet échange vise à sensibiliser le grand public à une « vrai » nouvelle démarche alimentaire, à favoriser la relocalisation de notre alimentation à travers la valorisation des circuits courts et de proximité, mais également à renforcer l'éducation à l'alimentation.

Objectifs

- Consommer mieux
- Sensibiliser à une alimentation durable et solidaire
- Apprendre à mieux déjouer les pièges de l'industrie alimentaire
- Donner l'envie d'étendre l'éducation alimentaire au maximum
- Comprendre la fausse idée entre mauvaise alimentation et petit budget

Principaux sujets abordés :

1. Connaître de nouveaux repères nutritionnels : permettre à tous de connaître les bons réflexes alimentaires pour la santé, les recommandations nutritionnelles, l'importance de l'activité physique.
2. Augmenter les fibres, réduire les quantités de sel, sucres, gras dans les aliments de consommation
3. Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour des aliments et boissons non recommandés

2. Conférence « Comment m'alimenter lorsque je pratique un sport ? »



L'alimentation du sportif se décline traditionnellement en trois phases : avant le sport, pendant l'activité sportive et après l'effort (récupération).

Chez les sportifs, les glucides constituent la principale source d'énergie du corps et sont davantage sollicités que chez les sédentaires. Les protéines sont également plus consommées dans le cadre d'une croissance musculaire utile à la pratique de la plupart des disciplines, ainsi qu'à la réparation des tissus musculaires atteints. C'est pourquoi il convient de consommer des aliments contenant ces macronutriments à la suite de chaque entraînement. Les pratiquants doivent adapter leur alimentation au sport qu'ils pratiquent. Mais dans la majorité des cas, les besoins sont les mêmes : glucides et protéines constituent notamment les macronutriments dont la consommation est à augmenter. Les pratiquants de sports d'endurance tels que la course ou le football privilégieront la prise de glucides, bien que celle-ci doit être accompagnée de protéines. En effet, ces sports mettront à mal leur réserve de glycogène. Les pratiquants de sports de force comme la musculation vont également ingérer une quantité importante de glucides, mais vont aussi manger une quantité de protéines non négligeable.

La boisson énergétique aussi appelée boisson sportive, boisson de l'effort ou boisson isotonique, a pour but principal de compenser les pertes hydriques et d'apporter l'énergie nécessaire à un effort. Le goût est un facteur important, il ne doit pas être trop sucré ni acide, et avoir un goût agréable.

Il y a une différence entre boisson énergétique et boisson énergisante : la boisson énergétique répond à la réglementation des produits diététiques de l'effort et est destinée à répondre au besoin d'un effort musculaire intense, alors que la boisson énergisante (du type RED BULL, Monster Energy) ne fait qu'apporter des molécules destinées à augmenter la vigilance mais n'est pas recommandée lors d'un effort de type sportif. J'expliquerai pourquoi lors de cette conférence. Nous comprendrons aussi l'importance de l'alimentation dans la pratique et quels aliments privilégier.

Objectifs

- Connaître l'alimentation sportive adaptée à chaque pratique
- Connaître les compléments alimentaires du sportif
- Savoir comment augmenter ses performances ainsi que de diminuer son temps de récupération
- Respecter son corps, ne pas aller trop loin

Principaux sujets abordés :

- 1 L'alimentation de qualité nutritionnelle
2. Les céréales, protéines animales
3. La spiruline, la phycocyanine ... et d'autres nutriments importants
4. Le sport à jeun
5. La masse musculaire

3. Conférence « L'immunité par l'alimentation »



Avec le froid et l'humidité, ressurgit le cortège de rhumes, rhinopharyngites, gripes, et la nécessité de renforcer notre système immunitaire.

*Renforcer le **système immunitaire**, cet ensemble de défenses naturelles protégeant contre les agresseurs (microbes, virus, champignons...), c'est possible !*

*Le corps dispose d'un véritable arsenal pour se protéger contre les infections et les agressions diverses. En première ligne les **lymphocytes** (une catégorie des leucocytes, encore dénommées globules blancs). Les lymphocytes T (lymphocytes de l'immunité cellulaire) détruisent les cellules infectées notamment en absorbant et digérant les germes. Pour diverses raisons (fatigue, stress, mauvaise hygiène de vie...), notre **système immunitaire** est souvent fragilisé et débordé par les agressions.*

Plusieurs solutions simples, en particulier sur le plan alimentaire, permettent de le stimuler et de le renforcer. Lors de cette conférence, j'expliquerai le lien entre la flore intestinale et l'immunité.

Objectifs

- Comprendre les bases de l'alimentation santé au quotidien
- connaître les différentes plantes et substances aidant à renforcer le système immunitaire
- Savoir les utiliser
- Les contre indications éventuelles
- Savoir associer les boosters de notre alimentation selon les saisons

Principaux sujets abordés :

1. L'environnement génétique et les facteurs environnementaux
2. Rétablir les conditions pour un état de santé optimal
3. Stimuler le processus d'auto guérison
4. Détoxination
5. Quelques plantes médicinales
6. Augmenter l'énergie

4. Conférence « L'alimentation avant, pendant et après la grossesse »



*Nous savons à quel point l'alimentation joue un rôle important sur notre santé. De récentes études ont démontré qu'elle influence aussi la fertilité. Quand on veut un bébé, le choix des glucides, produits laitiers ou des vitamines ne se fait pas au hasard ! Certains aliments ont la capacité d'améliorer la qualité de l'ovulation chez la femme ou du sperme chez l'homme. Mais alors, **que doit-on mettre dans notre assiette pour augmenter ses chances de tomber enceinte ?***

Durant votre grossesse, vous avez deux préoccupations principales : ne pas prendre trop de poids et manger suffisamment pour que votre bébé ne souffre pas de carences. En fait, vous devriez aussi en avoir au moins une autre : ne pas arriver épuisée le jour de l'accouchement.

*La majorité des femmes ayant été enceintes voudraient bien voir fondre leurs kilos en trop après l'accouchement. Il est important de comprendre que la perte de poids après la grossesse varie d'une femme à l'autre. Sachez qu'il est important de conserver les saines habitudes que vous aviez lors de la grossesse. En effet, bien manger après la grossesse contribue à rétablir les réserves nutritionnelles de la mère, à garder un bon niveau d'énergie et bien sûr vous aider à retrouver un poids de forme. Il faut donc oublier les diètes et les régimes amaigrissants et prioriser une alimentation variée et équilibrée. **N'oubliez pas que le poids de la grossesse a été pris en 9 mois, alors il n'est pas réaliste de le perdre en 2 mois.***

Objectifs

- Comprendre les besoins fondamentaux et les bases de l'alimentation santé
- Connaître les différents facteurs influençant la fertilité
- Les contre indications durant la grossesse
- Retrouver son poids après la grossesse

Principaux sujets abordés :

1. Le stress et l'anxiété dans cette nouvelle étape de votre vie
2. J'augmente mes chances de tomber enceinte avec l'alimentation
3. Comment garder son énergie pendant et après la grossesse
4. Les besoins du corps pendant la grossesse
5. Perdre les kilos pris durant la grossesse

5. Conférence « Comment faire pour que mon enfant mange de tout ? »



« Tout ou presque se construit les premières années de l'enfance. Manger c'est avant tout familiariser son palais avec les saveurs »

Qui n'a pas été confronté à un enfant qui refuse de manger ? Ils ont tendance à se plaindre, à pleurer ou à refuser tout bonnement de manger quand on leur présente un plat qu'ils n'aiment pas. Les enfants sont souvent très difficiles quand il s'agit de manger, malgré la volonté des parents qu'ils aient une alimentation saine et variée.

Voici une conférence pour aider maman et papa dans cette nouvelle aventure à 3. Quelques pistes et astuces simples afin que votre enfant s'alimente sainement et surtout avec plaisir. Vous retrouverez le bonheur de partager vos repas dans une ambiance conviviale. Nous verrons également que plusieurs études ont démontrées que vous risquez de rencontrer des difficultés à différents âges. Je vous expliquerai comment y remédier.

Objectifs

- Comprendre les besoins alimentaires de bébé puis de l'enfant
- Comment ne pas céder
- Les choses à ne surtout pas faire
- Les comportements à adopter

Principaux sujets abordés :

1. La diversification alimentaire
2. Les ajouts (sel, sucre, gras cuit)
3. Soyez imaginatif, colorez les plats, trempettes de légumes, ustensiles rigolos
4. Comment gérer un refus
5. Impliquer son enfant dans sa propre alimentation
6. Les collations
7. Faites découvrir les aliments avec les 5 sens

6. Conférence « Le stress et l'alimentation »



Stress et alimentation forment des liaisons dangereuses...

Le stress entretient un rapport étroit avec les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA). Ces derniers touchent entre 5 et 10% de la population et comprennent l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie . Elles peuvent entraîner des carences ou mettre la vie en danger.

Le stress est « LA » maladie des temps modernes, et pour compenser nos petits et gros soucis, il nous arrive de nous jeter sans retenue sur notre frigo ou au contraire ne rien pouvoir avaler. Certaines personnes en sont prisonnières depuis plusieurs années sans trouver comment faire malgré leur volonté.

Combien de nos kilos superflus peuvent être attribués au stress quotidien ? Quels aliments peuvent nous aider à rester zen ? Comment se défaire des liens dangereux entre notre alimentation et notre assiette.

Une conférence pour retrouver la sérénité au bout de la fourchette...

Objectifs

- Reconnaître un trouble du comportement alimentaire
- Arrêter de culpabiliser
- Définir une ou plusieurs causes
- Sortir de l'enfer

Principaux sujets abordés :

1. Sortir du silence
2. Les conséquences sur la santé
3. Les différentes méthodes et thérapeutes
4. Entamer un rééquilibrage alimentaire avec une naturopathe

7. Conférence « Manger sans gluten, sans lactose »



Aujourd'hui près d'1 personne sur 6 à une intolérance au lactose ou au gluten. C'est énorme !

Aujourd'hui, en France, il est très compliqué de faire un régime sans lait et sans lactose car la base de notre alimentation malheureusement est le blé (les pâtes, la farine...) et le lait animal de vache (yaourt, lait, crème, beurre...)

Bannir le gluten et les laitages de son alimentation, c'est donc revoir toute sa façon de manger... mais pas seulement, également modifier sa manière de faire ses courses et de cuisiner ! Encore faut-il déjà accepter le fait que nous devons nous alimenter différemment...

Au départ, il n'est pas toujours facile d'identifier quels sont les ingrédients incontournables sans gluten et sans lactose, pour réaliser des recettes simples et gourmandes du quotidien.

Pour aider à y voir plus clair, je vous dévoile ma liste de produits indispensables à avoir dans vos placards et dans votre frigo quand on mange sans gluten et sans lactose. ainsi que quelques secret et recettes testées par mes soins.

Objectifs

- Reconnaître une intolérance
- Reconnaître le gluten et la protéine de lait
- Les alternatives ou substituts – les produits et ingrédients
- Le gluten et le lactose caché

Principaux sujets abordés :

1. Pourquoi tant d'intolérances aujourd'hui
2. Les effets et conséquences sur ma santé
3. Les indispensables du placard
4. Idées et recettes

8. Conférence « Être végétarien, végétalien ou végan »



Les personnes végétariens, végétaliens et végans ne consomment pas de viande, pour des raisons propres à chacun d'eux: protéger la cause animale, améliorer sa santé ou encourager une agriculture plus durable. Mais qu'est-ce qui différencie un végétarien d'un végétalien ou d'un végan ?

De nombreuses raisons peuvent motiver un individu à devenir ,végétarien, végétalien ou vegan, qu'il s'agisse de sa religion (hindouisme...), du désir de perdre du poids ou de respecter la cause animale. Les végétariens, les végétaliens et les végans ont tous pour point commun de ne pas manger de viande. Mais il y a des différences entre eux. Je vous les exposerai.

Nous allons également abordé lors de cette conférence, comment palier aux carences et rester en bonne santé physique et mentale.

Objectifs

- Savoir reconnaître les différents types alimentaires
- Connaître les besoins nutritionnels de chaque types
- Les alternatives ou substituts
- Palier aux carences

Principaux sujets abordés :

1. Dans quelle catégories je me situe ?
2. Mes besoins et mes envies de changement
3. Les indispensables de votre placard
4. Idées et recettes

9. Conférence « Maigrir durablement avec la naturopathie »



« 10 astuces pour maigrir », « Perdre 15 kilos en 2 mois c'est possible ! », « Retrouvez la ligne grâce à nos produits naturels »... Bref, tout ceci est **FAUX** !

La seule et unique manière de maigrir et surtout durablement, est de trouver votre propre équilibre, votre nature en quelques sortes !

Maigrir durablement sans se priver et en gardant la santé n'est pas simple lorsque vous êtes seul face à vos difficultés.. Je serai là lors de cette conférence, pour guider chacun vers sa propre voix alimentaire qui le mènera à coup sur vers sa victoire.

Objectifs

- Apprendre à reconnaître ses propres problématiques et difficultés
- Connaître les besoins nutritionnels du corps
- Des règles de bases très simples
- A ne surtout pas faire
- Comment prendre ou perdre du poids durablement

Principaux sujets abordés :

1. LES TCA (troubles du comportement alimentaire)
2. Les 6 besoins fondamentaux pour retrouver et/ou garder la ligne
2. 3. Boire mais attention !
4. Les associations d'aliments qui font grossir et les quantités dans votre assiette

10. Conférence « Comment être pleinement heureux aujourd'hui ? »



Êtes-vous heureux ? Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous heureux aujourd'hui ?

Notre société moderne accorde beaucoup d'importance à la peur, aux désirs et à la fierté. Bien que notre niveau de vie global tend à s'améliorer, les gens semblent de plus en plus malheureux à notre époque.

Que ce soit au travail, chez nous ou à l'extérieur, le bonheur semble presque inaccessible. C'est pourquoi j'ai pris le temps de compiler 5 principes qui vous permettront d'avancer dans votre quête du bonheur.

Objectifs

- Faire la paix avec soi-même
- Regarder en soi
- Entendre sa nature profonde
- Trouver son propre chemin

Principaux sujets abordés :

1. Les émotions et la méditation
2. Le passé et ses blocages
3. L' échec est formateur !
4. se fixer et tenir ses objectifs

11. Conférence « L'écologie à la maison, en famille, comment ? »



Zéro déchet : par où commencer ?

Conscience écologique, quête d'une vie plus saine, économies.... Vous êtes nombreux à désirer vous lancer dans le zéro déchet.

Anti-gaspi, plastique, fait maison, DIY.... les mille facettes du zéro déchet !

Le zéro déchet, c'est un « gros morceau » ! Et personne n'y entre par la même porte.

Au rayon « zéro détritrus », on entend tout et parfois n'importe quoi... Il y a les mordus de l'anti-gaspi alimentaire, ceux qui font la guerre au plastique, les apprentis chimistes qui fabriquent leurs produits d'entretien dans leur cuisine, les fans du vrac, les pros du recyclage textile, les bricolos éclairés, et même des femmes qui cherchent des alternatives économiques et écologiques aux protections hygiéniques. Autant d'adeptes que de déchets ...

Objectifs

- Comprendre le tri
- En route vers une vie plus simple !
- Connaître les différentes alternatives possibles
- Comprendre notre lien avec la nature

Principaux sujets abordés :

1. Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas
2. Le zéro déchet aujourd'hui, est-ce vraiment possible ?
2. Les différentes manières de tendre vers une vie zéro déchet au quotidien

12. Conférence « Nous, famille bittéroise Zéro déchet... »



Nous sommes une famille de 6 avec 4 enfants de 9 à 19 ans et nous habitons Béziers.

Depuis plusieurs années déjà, nous avons débuté notre quête vers une vie plus respectueuse de l'environnement et plus saine.

Tout ne s'est pas fait en 1 jour mais progressivement, nous avons su allier notre bien-être et la santé de la planète. Pas simple tout le temps car chaque personne de la maison avaient ses attentes et ses habitudes. Nous avons réussi à trouver l'équilibre qui nous permet de conjuguer nos valeurs écologiques ainsi que les désirs de chacun.

Objectifs

- Comprendre le déchet
- En route vers une vie plus simple !
- Connaître les différentes alternatives possibles
- Comprendre notre lien avec la nature

Principaux sujets abordés :

1. Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas
2. Le zéro déchet aujourd'hui, est-ce vraiment possible ?
3. Les différentes manières de tendre vers un zéro déchet au quotidien

Pour toutes réservations, renseignements ou prise de contacts,

merci de me contacter aux coordonnées ci-dessous :



Facebook : « Natura Conseil »

06 .16.44.39.95

www.naturaconseil.com

info@naturaconseil.com