

Quelle alimentation contre les maladies chroniques ?

De plus en plus de médecins mettent en cause l'alimentation moderne comme facteur principal de nombreuses maladies chroniques. Au cours des 20 dernières années, les recherches scientifiques du monde entier ont fait des avancées considérables. Elles ont permis de mieux comprendre les relations entre l'alimentation et certaines maladies chroniques.

Entre 1985 et 2003, le Dr Seignalet a testé un mode alimentaire appelé « alimentation hypotoxique » sur plus de 2500 patients. Les résultats obtenus ont été exceptionnels : 90% des patients ont observé des améliorations nettes de leur état de santé. Depuis, les succès thérapeutiques ont été renouvelés et confirmés par de nombreux médecins en France et à l'étranger.

ARTHROSE
ALZHEIMER
COLITE, CROHN
DIABÈTE
ECZÉMA
FIBROMYALGIE
INFECTIONS ORL
OSTÉOPOROSE
PARKINSON
PSORIASIS ...

*Toutes les maladies sur le site
Jemangemieux.com
rubrique « Maladies concernées »*

Programme : Points clés abordés

Cette formation a été élaborée en collaboration avec Marie-Eve Kappler, naturopathe.

1. COMPRENDRE

Quels sont les liens entre alimentation et maladies ?

- Evolution des maladies chroniques en France
- Etat des découvertes récentes (gluten, laitages, cuissons, aliments raffinés, carences en vitamines et minéraux...)

Qui était le Dr Seignalet ?

- Son parcours
- Sa vision de la médecine
- Les résultats obtenus

Quelles sont les causes de ces maladies ?

- Notion de maladie poly-factorielle : facteurs génétique et aspects environnementaux
- Zoom sur la digestion : maillon central entre l'alimentation et les maladies

2. METTRE EN PRATIQUE

Qu'est-ce que l'alimentation hypotoxique ?

- Aliments à éviter
- Aliments à privilégier
- Modes de cuissons

Comment changer ses habitudes alimentaires ?

- Quels bénéfices peut-on attendre ?
- Quel est le délai d'action ?
- Y a-t-il des spécificités dans mon cas ?
- Est-ce compatible avec mes médicaments ?
- Comment garantir un bon équilibre nutritionnel ?
- Quelles quantités dois-je consommer ?
- ...

3. ECHANGES LIBRES

Animé par Damien Leretaille

Co-fondateur de Jemangemieux

Damien a découvert « l'alimentation hypotoxique » en 2009 après avoir été diagnostiqué pour un diabète. Au-delà des bienfaits sur la maladie, cela a modifié sa vision de l'alimentation

Après avoir rencontré de nombreuses autres personnes ayant amélioré leur état de santé grâce à cette approche, il décide de créer le site JeMangeMieux.com. L'objectif est de promouvoir cette alimentation santé et d'aider toutes celles et ceux qui souhaitent essayer cette méthode de soin par l'alimentation.

Damien est aujourd'hui l'un des principaux expert de l'alimentation hypotoxique et partage avec enthousiasme son savoir et son savoir-faire.



Informations pratiques

Groupe : Formation limitée à 20 participants

Inscription : Uniquement sur réservation sur le site Jemangemieux.com

Objectif : Nous ne sommes pas médecin, cette demi-journée ne vise ni à l'établissement d'un diagnostic, ni d'une prescription. L'objectif est de vous présenter pourquoi et comment l'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet pourrait vous être utile.

Date : Selon inscription – voir sur le site

Horaires : 13h30 à 18h30

Contact : equipe@jemangemieux.com

Lieu : Détails et contact formateur communiqués après le règlement de l'inscription.