



Ateliers diététiques, saveur et santé



Émilie Debard, diététicienne-nutritionniste en libérale à Coubon. Je vous propose divers ateliers et interventions sur le thème de la diététique et de notre santé.

Vous vous posez des questions sur votre alimentation mais vous ne souhaitez pas pour autant prendre un rendez-vous avec une diététicienne : ces ateliers sont faits pour vous !

Ils permettent de répondre en détail à une question, un thème spécifique. Vous repartirez avec des fiches pratiques et un récapitulatif de la séance.

Les ateliers sont composés de deux modules complémentaires, une partie théorique et une partie pratique. Dans la partie théorique, un thème précis est abordé (le petit déjeuner, le diabète, ...) et un temps de partage gourmand est proposé sur l'équilibre alimentaire ou sur une pathologie.



Durée et tarif sur demande.

Ateliers ouverts uniquement sur inscription dans la limite de 10 inscrits par atelier.

Ateliers au choix sur demande.

Atelier sans gluten / maladie coeliaque :

L'objectif de ce workshop est de découvrir la maladie coeliaque et l'alimentation sans gluten à travers un atelier ludique et gourmand.

- Qu'est-ce que le gluten ? Dans quel aliment peut-on le trouver ?
- Maladie coeliaque ou intolérance au gluten, quel est la différence ?
- Par quoi remplacer le gluten, tout en gardant une alimentation saine ?

Je répondrais à vos questions et d'autres encore après vous avoir animé cet atelier nutritionnel.

Atelier sucres et sels cachés :

Savez-vous débusquer le sel et les sucres cachés? Du sucre, les produits industriels en regorgent, dissimulés sous d'autres noms comme pour le sel.

A l'issue de cet atelier vous allez prendre conscience de la teneur élevée en sucres et graisses cachés de certains aliments couramment consommés.

Avec cet atelier, apprenez à décoder les étiquettes et à manger moins sucrés et salés.

Atelier équilibre alimentaire :

Cet atelier a pour but de savoir reconnaître les différents groupes d'aliments (fruits et légumes, produits laitiers, protéines, féculents, matières grasses, ...), à l'aide de divers outils pédagogiques comme un jeu de cartes des 7 familles.

J'explique l'intérêt nutritionnel de chaque groupe alimentaire et sa place au sein de l'alimentation équilibrée.

A l'issue de l'atelier, vous saurez élaborer des menus équilibrés pour toute la famille.



Atelier sur la diversité alimentaire / Végétarisme :

La base d'une bonne hygiène de vie est de diversifier un maximum son alimentation.

A travers cet atelier, apprenez comment varier vos repas tout en ayant des menus équilibrés et gourmands.

Répondre aux idées reçues le régime végétarien et les équivalences alimentaires.

- En quoi consiste le régime végétarien ?
- Comment éviter les carences nutritionnelles en gardant une alimentation diversifiée ?
- Qu'est-ce qu'une équivalence alimentaire ?

Autant de questions auxquelles Emilie va vous répondre avec notre atelier sur la diversification alimentaire.



Atelier comment prendre un petit-déjeuner complet et équilibré :

Le petit déjeuner est un repas, un vrai ! Il fait partie de nos trois repas principaux et participe pleinement à l'équilibre alimentaire. Vous êtes à jeun depuis la veille au soir ? Il est donc temps de recharger les batteries, même si ce n'est pas toujours simple d'équilibrer son petit-déjeuner, notamment avec vos contraintes quotidiennes.

Le temps vous manque ? Vous vous demandez de quoi votre petit-déjeuner devrait être composé ? Impossible de s'en passer, ou bien vous n'avez jamais pris de petit-déjeuner de votre vie ? Je vous donne mes astuces et mes solutions pour améliorer votre routine matinale !

Atelier sur l'alimentation des tout petits :

Lorsqu'il s'agit de nourrissons et de jeunes enfants, les bonnes pratiques nutritionnelles jouent un rôle essentiel sachant que leur croissance, leur développement, leur santé et leurs futures habitudes alimentaires sont liées à la qualité de leur alimentation ! Donc n'hésitez pas à égayez votre curiosité afin de déjouer le vrai du faux en matière de nutrition ! Tout est une question d'équilibre !

Je vous donnerais les repères nutritionnels et des recettes pour vos jeunes enfants de 0 à 3 ans, ainsi que des astuces et conseils pour avancer vers la sérénité des repas en famille...

Atelier sur l'alimentation de la femme enceinte et sur l'allaitement maternel :

Vous êtes enceinte ou une jeune maman et très naturellement vous vous posez des questions sur votre corps qui change, sur les besoins de votre bébé et donc sur votre alimentation.

Que faut-il changer ou pas ? Quelles sont les précautions à prendre ? Quels aliments faut-il renforcer ? Lesquels éviter ? Faut-il prendre des compléments alimentaires ? Etc.

Avec cet atelier pratique, je réponds à toutes ces questions et je vous donne les clés pour être sereine par rapport à votre maternité.

La question sur l'allaitement a pour but de vous aider à faire votre choix entre les différentes façons de nourrir votre enfant. Ici nous verrons :

- Le B.A.BA pour bien démarrer son allaitement maternel.
- Comment faire face à quelques situations particulières (bébé né trop tôt, jumeaux, retard de la montée laiteuse, douleurs..)
- Echanges type questions/réponses.
- Pratique des diverses positions d'allaitement.
- Les repères nutritionnels de la femme enceinte.
- Les astuces et les conseils pour mieux vivre votre grossesse grâce à l'alimentation.

Atelier à la découverte de nos sens :

Je vais vous expliquer les différents atouts de nos sens et leurs rôles dans notre alimentation.

Nous allons découvrir le manger en pleine conscience, pour apprendre à écouter son corps et ses envies tout en respectant l'équilibre alimentaire.

- Le maintien, le retour ou la construction de repères de consommations en accord avec une alimentation équilibrée.
- L'ouverture du plaisir alimentaire à l'ensemble des aliments.
- L'émergence de la convivialité autour du repas.

Nous allons découvrir le manger en pleine conscience, pour apprendre à écouter son corps et ses envies tout en respectant l'équilibre alimentaire.



Atelier dénutrition et alimentation de la personne âgée :

La dénutrition chez la personne âgée est un phénomène qui concerne plus de 2 millions d'individus en France. Il est donc important de veiller à ce que les personnes âgées conservent une alimentation équilibrée afin de conserver leur autonomie et de limiter les pathologies liées au vieillissement.

Dans cet atelier vous allez découvrir :

- Les repères nutritionnels de la personne âgée.
- Astuces et conseils pour stimuler l'appétit.
- Des recettes pour lutter contre la dénutrition.

L'objectif sera de renforcer la prévention au bénéfice des personnes vieillissantes et de leurs entourages.

Atelier la diététique du sportif :

L'alimentation est un élément fondamental de la performance sportive. Il s'agit même de l'aspect le plus important !

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment :

- Pourquoi une alimentation saine et riche en protéines est la clé pour une santé et des performances optimales.
- Quels sont les aliments optimaux pour booster vos performances.
- Quand manger quoi et en quelles quantités.
- L'impact de l'alimentation et de l'hydratation sur la récupération.

Réalisation de quelques idées de recettes sportives, faciles et délicieuses.

Atelier sur l'alimentation d'un triathlète :

Le triathlon réunit un enchaînement de trois disciplines. La natation, le vélo, suivis de la course à pied. Trois disciplines, trois efforts, et trois environnements différents pour s'hydrater et s'alimenter.

Il est donc important de permettre au corps de fonctionner au mieux, par une alimentation adéquate avec notamment une mise en réserve et une utilisation optimale des glucides.

Je vous donnerais mes conseils pour optimiser votre stratégie nutritionnelle à l'approche d'un triathlon, avec des fiches recettes en fonction de vos phases d'entraînements.



Atelier détox/nutrition

Cet atelier sur la détox et sur la nutrition, a pour vocation de vous apporter des informations claires et des astuces simples sur l'alimentation santé et la détox pour vous accompagner dans la pleine forme et la pleine santé.

Nous déplorons le vrai du faux sur les idées reçues sur la détox et je vous expliquerais l'importance de son rôle sur notre organisme.

