



FORMATION EN PRÉSENTIEL

CONSULTANT HYGIÈNE ALIMENTAIRE ET MUSCULAIRE

Dernière mise à jour le 21/10/2025.

OBJECTIF

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable d'établir un bilan alimentaire et musculaire, un plan adapté à l'activité sportive d'un individu via des conseils et des ateliers de cuisine saine et équilibrée et à réduire les sources de stress physiologiques, professionnels et environnementaux

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Compréhension du fonctionnement du corps humain et l'impact des habitudes de vie sur la santé.
- Pouvoir conseiller sur la gestion de la santé physique et la prévention dans des secteurs comme la santé préventive, l'éducation physique
- Maîtriser l'équilibre alimentaire et l'impact sur la performance physique.
- Conseiller sur la nutrition et l'alimentation adaptée à la performance physique ou la gestion du poids dans divers environnements.
- Mettre en œuvre des protocoles de détoxification et améliorer la santé globale.
- Créer des programmes pour des particuliers ou des groupes dans des centres sportifs ou des entreprises.
- Identifier les troubles digestifs et recommander des solutions alimentaires.
- Conseiller sur les plans alimentaires pour améliorer la digestion et la santé intestinale dans des contextes variés
- Adapter l'alimentation aux besoins des sportifs.
- Créer des plans alimentaires et recettes et ateliers pour améliorer la performance, la récupération et l'endurance
- Utiliser les plantes et compléments naturels pour favoriser la santé.
- Conseiller sur les compléments adaptés aux besoins individuels ou dans des magasins spécialisés ou entreprises de nutrition.
- Apprendre à gérer le stress et à utiliser des techniques de respiration.
- Appliquer des techniques de relaxation et gestion du stress dans des entreprises, écoles ou événements.
- Utiliser l'eau et les techniques manuelles pour stimuler la circulation, la revitalisation et la détoxification.
- Offrir des services de bien-être en utilisant l'hydrothérapie dans des centres de relaxation ou de rééducation
- Compréhension des prédispositions constitutionnelles et de leur impact sur la santé.
- Élaboration de protocoles personnalisés en fonction des diathèses et des transcriptions biologiques.
- Réalisation de bilans de vitalité et définition de protocoles personnalisés.

Tarif

11800 € NET
par participant

Réf.

LACR-001

Contact

0262251054
formation@reusit.re
www.reusit.re

ASSOCIATION REUNION SITUATION - N° SIRET 43274176700086 - RCS Saint-Pierre - Code APE 85.59A - Angle de la rue Benoite Boulard et de la ZI N°2 97410 SAINT-PIERRE France - Tél. : 0262251054 - formation@reusit.re - www.reusit.re

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98970328497 auprès du/de la PREFECTURE DE LA REUNION.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



- Suivi et ajustement des programmes nutritionnels et de gestion du stress.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous

PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Entrée/Sortie permanente

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Formation en présentiel en salle Formation action permettant aux stagiaires de valider les compétences théoriques à travers une mise en œuvre pratique en « conditions réelles »

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'intégralité de nos programmes de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. A cet effet, des aménagements spécifiques peuvent être mis en œuvre en partenariat avec les différents acteurs spécifiques du territoire
Réfèrent handicap : Emilie HUET



Niveau

**Autres formations
professionnelles continues**



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 1 maxi



Durée

**400 heures (dont 100h de
pratique)**



PROGRAMME

1. Physiologie, Anatomie et Fonctionnement Organique

- Anatomie et physiologie des systèmes du corps humain : cardiovasculaire, digestif, nerveux, endocrinien, etc.
- Impact des habitudes de vie sur la physiologie : comment l'alimentation, l'exercice et les pratiques naturelles influencent le fonctionnement organique.
- Dysfonctionnements courants : étude des déséquilibres physiologiques et de leur traitement par des approches naturelles

2. Consultant en Hygiène Alimentaire et Musculaire

- Principes de l'hygiène alimentaire : équilibre des macronutriments, importance des micronutriments et de l'hydratation pour un bien-être optimal.
- Relation alimentation/physique : impact de l'alimentation sur la performance musculaire, la récupération et la gestion du poids.
- Compléments alimentaires : conseils sur l'utilisation des compléments pour soutenir les objectifs de santé et de performance sportive.

3. Cures de Détoxination et Techniques de Nettoyage Corporel

- Principes de détoxification : rôle du foie, des reins et des autres organes dans l'élimination des toxines.
- Cures spécifiques : détox intestinale, rénale, lymphatique et cellulaire.
- Techniques de nettoyage corporel et cellulaire : jeûne, monodiètes, utilisation des plantes et des compléments pour nettoyer en profondeur le corps.
- Régénération et revitalisation cellulaire : techniques et pratiques pour favoriser la régénération des tissus et des cellules.

4. Alimentation Spécifique au Système Digestif

- Anatomie et physiologie du système digestif : étude du rôle des organes et des processus de digestion et d'absorption des nutriments.
- Troubles digestifs courants : ballonnements, reflux, constipation, et solutions adaptées (régimes anti-inflammatoires, probiotiques, etc.).
- Alimentation réparatrice pour le système digestif : gestion des allergies, intolérances et optimisation du microbiote intestinal.

5. Alimentation Sportive et Saine

- Principes de l'alimentation sportive : besoins nutritionnels spécifiques des sportifs avant, pendant et après l'effort.
- Alimentation pour la performance : aliments et stratégies pour améliorer l'endurance, la récupération et la gestion du stress physique.
- Ateliers pratiques d'alimentation sportive : création de repas équilibrés, encas, et menus spécifiques pour les sportifs et les personnes actives.

6. Botanique et Compléments Alimentaires

- Plantes médicinales et leurs bienfaits : utilisation des plantes pour la gestion de la digestion, du stress, des douleurs musculaires, etc.
- Compléments alimentaires : rôle des vitamines, minéraux, acides aminés et autres suppléments dans la performance et la santé globale.
- Sélection et usage des compléments : comprendre les besoins individuels et les bonnes pratiques d'utilisation.

7. Techniques de Respiration et de Gestion du Stress

- Respiration et relaxation : techniques de respiration pour réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser la détente.
- Gestion du stress physique et émotionnel : alimentation anti-stress, techniques de relaxation et pratiques pour rétablir l'équilibre.
- Sources de stress externes et internes : comment pallier les sources de stress liées au travail, à l'environnement et aux

ASSOCIATION REUNION SITUATION - N° SIRET 43274176700086 - RCS Saint-Pierre - Code APE 85.59A - Angle de la rue Benoite Boulard et de la ZI N°2 97410 SAINT-PIERRE France - Tél. : 0262251054 - formation@reusit.re - www.reusit.re

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98970328497 auprès du/de la PREFECTURE DE LA REUNION.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



émotions.

8. Hydrothérapie et Techniques Manuelles

- Hydrothérapie : utilisation de l'eau pour stimuler la circulation, la détoxification et la revitalisation (bains, douches écossaises, etc.).
- Techniques manuelles : techniques pour libérer les tensions, favoriser la circulation.
- Drainage et stimulation lymphatique : techniques manuelles et hydrologiques pour soutenir l'élimination des toxines.

9. Diathèses et Transcriptions Biologiques

- Diathèses et prédispositions individuelles : compréhension des diathèses constitutionnelles et personnalisation des protocoles alimentaires et de détox.
- Transcriptions biologiques : comment les déséquilibres nutritionnels et environnementaux se manifestent biologiquement et comment y remédier.
- Approches individualisées : création de plans nutritionnels adaptés aux besoins spécifiques des clients en fonction de leur constitution et de leur état de santé.

10. Consultations, Études de Cas et Suivi Personnalisé

- Méthodologie de consultation naturopathique : établir un bilan complet de vitalité et définir un programme personnalisé.
- Études de cas pratiques : analyse de situations réelles pour élaborer des programmes adaptés à chaque profil.
- Suivi et ajustements : comment suivre l'évolution des clients et ajuster les protocoles nutritionnels, sportifs et de gestion du stress en fonction de leurs résultats.

11. Stages en Entreprise et Mémoire

- Stages pratiques : immersion en entreprise ou en cabinet pour appliquer les connaissances et techniques apprises dans un contexte réel.
- Mémoire de fin de formation : réalisation d'un projet de recherche ou d'une étude de cas sur un sujet spécifique lié à la nutrition, le sport ou la gestion du stress.

INTERVENANT(S)

Sabrina LACROIX

ÉVALUATION

Présentation d'un mémoire

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation