

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## MÉDECINE CULINAIRE POUR TOUS

### DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

#### CONTEXTE

Métamorphosez votre vision et vos habitudes alimentaires grâce à une approche active, alliant nutrition, médecine et art culinaire. Explorez la Médecine culinaire comme un outil concret et pragmatique pour transformer votre alimentation et votre relation avec celle-ci.

Pourquoi rejoindre la médecine culinaire ?

- Adoptez une approche pragmatique et concrète : apprenez à cuisiner des recettes simples, savoureuses et adaptées à vos besoins.
- Maîtrisez les bases nutritionnelles essentielles : comprenez les principes fondamentaux pour une alimentation équilibrée et saine.
- Reprenez plaisir à cuisiner : explorez des recettes créatives qui allient santé et plaisir culinaire.
- Contribuez à la santé planétaire : intégrez des pratiques alimentaires alignées avec les enjeux environnementaux actuels, inspirées du modèle méditerranéen et de l'alimentation à base de plantes.



#### PUBLIC VISÉ

Tout public



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

E-learning



#### DURÉE ESTIMÉE

14 H 00



#### NOMBRE VIDEOS

80



#### PRIX ET MODALITÉS

399€ net de taxe \*

\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

## DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Développer des compétences clés (conceptuelles, expérientielles, de savoir-être, techniques et organisationnelles afin de renforcer l'agentivité alimentaire c'est-à-dire votre capacité à agir avec efficacité, flexibilité et intentionnalité dans vos choix alimentaires.
2. Promouvoir des habitudes alimentaires ancrées dans la science, enrichies par une longue tradition culinaire et une exploration sensorielle des saveurs.
3. Faire rayonner le plaisir culinaire, en réconciliant santé, partage et création en cuisine.

## DÉCOUVERTE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Partie 1 - Théorique - Introduction aux concepts fondamentaux

##### Médecine culinaire et nutrition

- Médecine culinaire : c'est quoi et pour qui ?
- Que ton aliment soit ton médicament ?
- La qualité alimentaire : c'est quoi ?

##### Flaveurs et somesthésie

- Remettre les pendules à l'heure sur les terminologies
- Décrypter l'umami... pour une révolution délicieuse
- La saveur acide : un vestige primitif ?

##### Techniques culinaires

- Hygiène et salubrité
- Noix au rouleau

#### Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : Simples, accessibles et introduisant les bases

##### Soupes, potages et légumineuses

- Potage calabraise
- Fond de légumes

##### Légumes

- Concombre froid-chaud (\*\*va avec Pickles)
- Chou kale deux façons
- Fenouil aux 3 agrumes
- Salade thaï poivrons-mangues

##### Vinaigrettes, sauce et condiments

- Vinaigrette de base
- Sauce tomate italienne (\*\*va avec Poulet)
- Pickles d'oignon rouge au Xérès et sumac (\*\*va avec Concombre)
- Gomasio

##### Accompagnements

- Olives mecharmels

##### Plats principaux

- Légumes rôtis et féta
- Poulet alla parmigiana (\*\*va avec Sauce tomate italienne)

##### Desserts et collations

- Salade de fruits d'été et son coulis
- Oranges à la marocaine
- Noix de pin rôtie
- Noix parfaites

## EXPLORATION

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Partie 1 - Théorique - Explorations intermédiaires des techniques et saveurs

##### Médecine culinaire et nutrition

- L'alimentation un mode de vie : des modes ou des identités alimentaires ?
- Pour une approche éducative contre la confusion ("durable", "conscience" et "équilibre")
- Les recettes : une destination ou prescription ?

##### Flaveurs et somesthésie

- La saveur salée : un rôle majeur
- La saveur amère : quelle tristesse
- La saveur sucrée : profitable ou profit de table

##### Techniques culinaires

- Les légumineuses : technique de trempage intégré
- Saveurs essentielles : quelques ingrédients / produits indispensables

#### Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : techniques intermédiaires et exploration multisensorielle

##### Soupes, potages et légumineuses

- Fond blanc de volaille
- Soupe d'haricots et sa jardinière
- Soupe avgolemono

##### Légumes

- Chou nappa à la poire asiatique
- Rémoulade de céleri rave
- Poêlée de champignons (\*\*va avec Gnocchi)
- Betteraves 2 façons (\*\*va avec Salade de chèvre chaud)

##### Vinaigrettes, sauce et condiments

- Vinaigrette balsamique réduit
- Mayonnaise acidulée piquante (\*\* va avec Calmar)
- Vinaigrette César
- Quinoa croquant (\*\* va avec Divines barres)

##### Accompagnements

- Riz pilau / pilaf
- Gritz

##### Plats principaux

- Calmar à la Newbury Street (\*\*va avec Mayonnaise acidulée)
- Gnocchi à la ricotta (\*\* va avec champignons)
- Salade de chèvre chaud à la provençale (\*\* va avec Betteraves et Pacanes)

##### Desserts et collations

- Pacanes à l'érable (\*\* va avec Salade de chèvre chaud)
- Divines barres de quinoa croquant (\*\* va avec Quinoa croquant)
- Mousse tofu chocolat café

## TRANSFORMATION

### CONTENU DE LA FORMATION

#### **Partie 1 - Théorique - Applications avancées et concepts philosophiques**

##### **Médecine culinaire et nutrition**

- L'agentivité alimentaire
- Un cadre pédagogique pour la praxis
- Les invasions barbares : nutritionnalisation, gastronomisme et bien manger

##### **Flaveurs et somesthésie**

- Le gras... bien plus que de simples calories
- L'odorat : le patron ?
- La somesthésie Ah ! je comprends ces sensations

##### **Techniques culinaires**

- Les couteaux et les outils de base en cuisine
- Les principales découpes en cuisine

#### **Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : techniques avancées et créativité**

##### **Soupes, potages et légumineuses**

- Soupe indienne de pois chiche au cari
- Soupe harira marocaine
- Haricots lima géants infusés aux chilis et citrons

##### **Légumes**

- Carpaccio de courge musquée (\*\*\*) va avec Sauce aigre)
- Salade de brocoli croquant (\*\*\*) va avec Nouilles chinoises)
- Bok choy umani
- Chou de Bruxelles umani (\*\*\*) va avec Vinaigrette umani)

##### **Vinaigrettes, sauce et condiments**

- Sauce aigre piquante umani (\*\*\*) va avec Carpaccio de courge)
- Salsa verde (\*\*\*) va avec Saumon)
- Nouilles chinoises croquantes (\*\*\*) va avec Salade de brocoli)
- Emulsion d'herbes (\*\*\*) va avec Focaccia)
- Vinaigrette umani (\*\*\*) va avec Chou Bruxelles)

##### **Accompagnements**

- Focaccia

##### **Plats principaux**

- Saumon poché au court bouillon (\*\*\*) va avec Salsa)
- Tarte à la chèvre, tomates et oignons caramélisés
- Salade de quinoa
- Sauté de porc thaï aux noix de cajou (\*\*\*) va avec Noix de cajou grillée)

##### **Desserts et collations**

- Noix de cajou grillée (\*\*\*) va avec Sauté de porc)
- Tuile de bananes façon cannoli
- Moelleux à l'orange

## DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

L'accès à la plateforme sera d'un an à partir de la date d'inscription.

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La philosophie du programme repose sur une pédagogie active et transformative, guidée par des principes fondamentaux :

- **Passer de la théorie à la pratique par l'activation des connaissances** : Inspirée de la praxis (Aristote), cette approche vous permet de transformer vos connaissances en actions concrètes qui changent votre quotidien.
- **La cuisine comme outil d'activation et d'autonomie** : Connaître les sciences sous-jacentes à l'alimentation et la cuisine. Goûter et expérimenter c'est prendre le contrôle de son alimentation et agir avec intention pour la santé planétaire.
- **L'importance du plaisir et des sensations** : Grâce à une exploration sensorielle et organoleptique, vous apprendrez à apprécier les nuances et les bienfaits de chaque préparation. Nous valorisons une approche positive et sensorielle qui fait du bien manger une expérience enrichissante.

Le secret du CIA : Les trois piliers éducatifs du programme :

- **C pour Capabilité** : Libérer votre potentiel et renforcer vos compétences (*La capabilité repose sur l'idée de transformer vos connaissances en actions concrètes, en vous donnant la liberté et les moyens d'atteindre vos objectifs. Elle vise à renforcer votre capacité d'agir, pour faire de vous l'acteur de vos propres choix alimentaires et pratiques culinaires*)
- **I pour Imprégnation** : Quand les savoirs deviennent des réflexes (*L'imprégnation transforme vos connaissances et pratiques en réflexes naturels, jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature. Elle ancre vos apprentissages dans votre quotidien, rendant vos actions simples et instinctives.*)
- **A pour Autonomisation** : Devenir maître de sa destinée (*L'autonomisation, concept clé de l'agentivité alimentaire, consiste à acquérir les connaissances, la confiance et les compétences nécessaires pour agir de manière indépendante et éclairée. Elle dépasse le simple savoir-faire, vous transformant en acteur pleinement engagé et responsable de votre bien-être alimentaire.*)

#### MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat :

- Vidéos éducatives animées par Michel LUCAS, expert francophone reconnu mondialement en Médecine culinaire.
- Recettes variées et inspirantes pour accompagner votre apprentissage et expérimenter immédiatement les notions apprises.
- Activités pratiques pour renforcer vos compétences et développer votre créativité.
- Examens de passage (facultatifs) pour valider vos acquis et recevoir une certification de votre parcours.
- Matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet [www.lanutritionpositive.com](http://www.lanutritionpositive.com) aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

#### INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Michel LUCAS, expert en médecine culinaire et titulaire d'un doctorat en épidémiologie et d'un diplôme de chef cuisinier.

#### SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module complété  
Certificat de fin de formation pour la réussite au cursus complet

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### INDICATEUR DE RÉSULTAT (ESTIMATION 2026)

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

### CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com) / Michel LUCAS

Référent administratif et handicap : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com)