



**SÉMINAIRE
DE NUTRITION
ET DE MICRONUTRITION**

WEEKEND

DU 27 AU 28 NOVEMBRE 2021

DR JACQUES GARDAN

POUR UNE « ALIMENTATION INTÉGRALE » DU QUOTIDIEN, « LA SIMPLICITÉ ANCRÉE DANS LE RÉEL »
& PLACE DE LA MICRONUTRITION ET DE LA NUTRITHÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE

1^{ÈRE} JOURNÉE

S'ancrer dans le réel, dans l'état actuel de nos connaissances, c'est construire une alimentation intégrale à partir de la connaissance du **stress oxydant**.

Cette alimentation intégrale préventive et universaliste, se décline autour de **5 nombres**, que nous étudierons en détails et concrètement.

Nous observerons les corrélations de cette alimentation avec divers modèles : Méditerranéen, Crétois, Okinawa, DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), Low Carb, etc.

Mais cette alimentation à **haute densité nutritionnelle**, en cas de situations physiologiques particulières (stress, séniors, adolescents, grossesse, appauvrissement des sols, etc.) et pathologiques (auto-immunité, cancer, etc.) ne suffit plus et nécessite l'apport complémentaire de nutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, antioxydants naturels, etc.) selon la **micronutrition et la nutrithérapie**.

On évoquera, à titre d'exemple, les **neuronutriments** spécifiques de la fonction cérébrale. Nous envisagerons aussi la place d'un « **monde nouveau** », celui du **microbiote intestinal** et de ses interactions à travers tout l'organisme.

2^{ÈME} JOURNÉE

On envisagera concrètement les **jeûnes** (cadre, modalité, conduite) et la forme plus soft des **monodiètes**.

Si « l'alimentation intégrale en 5 nombres » est la base nutritionnelle universelle, elle doit s'adapter vers des alimentations complémentaires, selon des situations spécifiques.

Par exemple, on abordera les chronicités intestinales (Syndrome de l'Intestin Irritable et le SIBO Small Intestinal Bacterial Overgrowth, etc.) à travers le **FODMAP** (Fermentable Olig-Di-Monosaccharides and Polyols) et les maladies auto-immunes, à travers **l'alimentation ancestrale et l'immunonutrition**.

A chaque étape de ces deux jours, on explorera des **bilans biologiques modernes** possibles, afin « d'ancrer dans le réel » la nutrition, dans des valeurs biologiques sanguines, urinaires, salivaires, etc. mesurables et quantifiables.

Lors de ces deux jours, à chaque pause (4x), on prendra quelques minutes de partage autour d'un exercice de la culture de l'**hypnose Ericksonienne**, que chacun pourra vivre selon son expérience des autres pratiques méditatives de la tradition taoïste.