



## **L'inflammation**

Dans un contexte de cacophonie alimentaire où l'on entend tout et son contraire, devenez incollable en matière de nutrition/micronutrition, et conseillez au mieux vos clientes désireuses de retarder les signes de l'âge. La peau étant le miroir de l'état de notre organisme, bien manger est sans aucun doute le premier geste beauté. Une alimentation saine apportera non seulement un bénéfice sur les séances de massages faciaux, mais en plus, une jolie silhouette et une bonne santé !

### **Public**

Tout public

### **Pré requis**

Aucun pré-requis, mais suivre la formation numéro 1 est un plus

### **Modalités et délais d'accès**

Fiche de renseignement à fournir pour le positionnement. Le délai d'accès en formation se fera sous un mois

### **Nombre de participants**

16 stagiaires pour une formatrice

### **Tarif**

300 HT pour 1 journée de formation

*L'organisme de formation est exonéré de la TVA, en vertu de l'article 261-4-a du CGI.*

### **Objectifs de formation**

Parce que notre beauté extérieure est le reflet de notre santé intérieure, Rivka De Paz, Dr en pharmacie et experte en micronutrition, allie expertise scientifique et pédagogie bienveillante, en vous apportant les connaissances nécessaires pour préserver l'éclat et la jeunesse de votre peau.

**Vous allez comprendre quels paramètres accélèrent le vieillissement, et de quelle manière nous pouvons agir dessus, en se focalisant sur lien entre santé intestinale et santé cutanée.**

En effet, un intestin en mauvaise santé a de grandes chances d'être le point de départ d'une inflammation. Et qui dit inflammation, dit vieillissement.



Être en mesure de connaître les causes d'une altération du microbiote intestinal, et plus exactement de l'écosystème intestinal.

Être en mesure de savoir comment préserver l'intégrité de cet écosystème intestinal.

Être en mesure de connaître les principaux marqueurs biologiques pour repérer (par une prise de sang) un terrain inflammatoire et donc y remédier. **C'est en effet une manière extrêmement puissante de prévenir le vieillissement.**

Être en mesure de délivrer des conseils alimentaires pertinents, notamment, le **bon équilibre des acides gras**, fondamental pour éviter l'inflammation. **Les conseils sur les acides-gras ne se résument pas à « consommez des oméga 3 ». Le sujet est bien plus complexe qu'on ne le pense.**

Être en mesure de conseiller les principaux compléments alimentaires **en toute sécurité**, notamment **les probiotiques**.

Connaître les compléments alimentaires **qu'il ne faut surtout pas conseiller à l'aveugle**, sous peine d'être nocifs et pro-oxydants.

**Durée** : 1 jour soit 7h

### **Référentiel**

9h-9h30 : accueil des participant(e)s

9h30-11h :

- Pourquoi l'inflammation chronique peut rester silencieuse pendant des années, et en quoi est-elle au cœur du vieillissement cutané ?
- Une partie des solutions grâce au cas d'une patiente. Motif de consultation : prévention pour mieux vieillir
  - Quel est le top 5 des analyses de sang à effectuer pour prévenir le vieillissement ?
    - On va parler glycation, équilibre des acides-gras, et déficit en micronutriments
  - Quelles sont les solutions pour cette patiente ?
  - Quiz !

11h-11h20 : Pause



11h20-13h :

Qu'est-ce que l'écosystème intestinal ? En quoi son intégrité est-elle essentielle pour éviter toute inflammation cutanée ?

- Le fonctionnement digestif
- Les différentes barrières présentes dans notre système digestif
- Un intestin « poreux » ne garantit plus une barrière efficace contre les différents pathogènes : Quelles sont les solutions en micronutrition ?
- Qu'est-ce qui altère le microbiote intestinal ?
- Quels sont les points clés, souvent méconnus, pour un microbiote intestinal au top ?

13h-13h45 : Déjeuner

13h45- 15h30 : (suite)

- Quel doit être l'équilibre de nos assiettes sur une journée, pour un microbiote en bonne santé ?
- Tout savoir sur les probiotiques : quand les utiliser, et comment les choisir de qualité ?
- Le gluten et les produits laitiers ont-ils un impact sur l'inflammation de la peau ?

15h30-15h50 : Pause

15h50-17h30 :

- Prendre soin de son foie pour une peau saine
- Respecter son rythme circadien est l'essence même d'une bonne santé cutanée
- Le jeûne : la cure de jouvence par excellence

### **Moyens pédagogiques**

Un support de cours est fourni en appui de la formation à chaque participant.

### **Méthodes pédagogiques**

La journée de formation est continue, en présentiel et en face à face pédagogique.

Méthodes actives et participatives concluant sur un test de validation des acquis savoir et savoir-faire en fin de chaque partie. Un questionnaire de satisfaction est remis à chacun des stagiaires, ainsi qu'une attestation de fin de formation, et une copie de la feuille d'émargement.



## **Moyens d'encadrement**

Depuis l'obtention de son diplôme d'Etat de docteur en pharmacie en 2012, Rivka De Paz a travaillé plusieurs années en officine puis deux ans auprès des services gériatriques et d'oncologie de l'assistance publique des hôpitaux de Paris.

Ses rencontres avec la patientèle et son expertise approfondie auprès des médecins provoquent un déclic : une forte population souffre de maladies de civilisation - obésité, diabète, cancers, maladies de peau - que l'on pourrait mieux prévenir ou mieux prendre en charge.

En 2018, Rivka se forme auprès d'Anthony Berthou à la micronutrition, qui consiste à proposer un accompagnement nutritionnel et holistique adapté selon les parcours de santé des patients.

Grâce à sa double-casquette et désireuse d'offrir un accompagnement adapté à chaque patient, Rivka propose des consultations individuelles autour de la micronutrition depuis trois ans. Elle ne cesse d'approfondir sa formation afin de diversifier ses connaissances, notamment sur les troubles du comportement alimentaire, ou encore les besoins nutritionnels de publics spécifiques comme les femmes enceintes, les enfants ou les athlètes.

Animée par le désir d'impliquer plus d'interlocuteurs, Rivka partage désormais son expertise dans le cadre de conférences ou de formations. Entreprises, clubs sportifs, associations : Rivka met toute son énergie à prouver qu'en appliquant des principes simples, accessibles à tous, n'importe qui peut mieux vivre, mais aussi mieux vieillir.

## **Horaires**

9h30 – 13h00 et 14h00 – 17h30 : Formation

13h00 - 14h00 : Repas (non compris)

## **Lieu du stage**

17 bis rue la Boétie 75008 Paris