



SÉMINAIRE DE NUTRITION ET DE MICRONUTRITION

PAR DR JACQUES GARDAN
Du 30 novembre au 1^{er} décembre 2019

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.

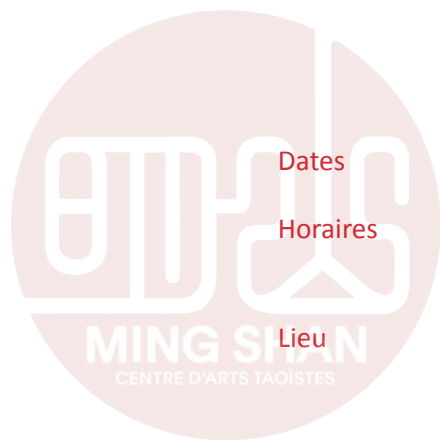
Lors de ces deux jours, à chaque pause (4), on prendra quelques minutes de partage autour d'un exercice de la culture de **l'hypnose Ericksonienne**, que chacun pourra vivre selon son expérience des autres pratiques méditatives de la tradition taoïste.



DR JACQUES GARDAN

Médecin et thérapeute en médecines naturelles et en naturopathie, ainsi qu'en hypnose médicale, Jacques Gardon a consacré sa carrière à développer une approche intégrative et préventive de la médecine. En parallèle de sa pratique médicale, il a développé l'enseignement médical auprès d'étudiants en médecines complémentaires, ainsi que de nombreuses conférences visant à partager ses profondes connaissances et transmettre sa passion pour le développement de la médecine centrée sur le bien-être du patient.

Jacques Gardan transmet avec passion et simplicité le résultat de plus de 30 ans de recherches pratiques notamment dans le domaine de la nutrition et de la micronutrition. Sa grande capacité d'adaptation et son enthousiasme lui permettent de s'adresser autant à un public professionnel qu'aux patients ou tout public.



INFORMATIONS PRATIQUES

Dates

30 novembre au 1er décembre 2019

Horaires

Samedi 9h30 - 12h00 et 14h30 - 17h30 environ
café-accueil des participants de 8h30 à 9h30, début des cours à 9h30
Dimanche 9h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00 environ

Lieu

Centre Ming Shan, Chemin de l'Etoile Polaire, 1453 Bullet

En voiture

à 20 min de la sortie d'autoroute Yverdon-Ouest. Suivre direction Ste-Croix, puis Bullet-Mauborget (bifurcation à droite dans la côte, avant d'arriver à Ste-Croix)
Le centre est à la sortie du village, direction Mauborget.

GPS : 46.832616, 6.558690

Des parkings gratuits sont à disposition sur place ou au centre du village (à 6 min à pieds)

Pour le co-voiturage : www.e-covoiturage.ch

En transports publics

Train Yverdon - Ste-Croix, puis Bus Ste-Croix-Bullet (arrêt Bullet, Village, à 6 min à pieds du Centre). Selon vos horaires d'arrivée ou de départ, notamment le weekend, les bus ne sont plus desservis. N'hésitez pas à nous contacter pour que nous organisions un transport.

Tarif

Enseignement CHF 260.-

L'enseignement est donné en français

Rabais de 10% sur demande pour étudiants/AVS/AI/APG

Forfait journalier repas (obligatoire) CHF 37.- /jour

Le forfait comprend : pause du matin et de l'après-midi, les repas de midi végétariens et respectant les règles diététiques taoïstes, eau dynamisée dans la salle

Les **forfaits journaliers** peuvent être payés sur place (par carte ou en espèces) ou directement en les ajoutant à votre panier sur notre site

Paiement

Via le site www.mingshan.ch

ou par

Virement bancaire

Banque CIC (Suisse) SA

Centre Ming Shan

Dao Shan SA, Chemin de l'Etoile Polaire, 1453 Bullet

IBAN : CH53 0871 0039 8790 2200 1

Clearing : 8710 Swift : CIALCHBB

Un acompte de 20% est demandé à l'inscription. Le solde est dû avant le début de la formation. L'acompte ne peut être remboursé en aucun cas.

Annulation

De 10 à 30 jours avant la date 50% du montant de l'enseignement est dû

Moins de 10 jours avant la date 100% du montant de l'enseignement est dû

RESTAURATION & HÉBERGEMENT

Repas de soir

Sur réservation, au plus tard la veille CHF 25.-

Les **repas du soir** peuvent être payés sur place (par carte ou en espèces) ou directement en les ajoutant à votre panier sur notre site

Hébergement

Petit déjeuner compris

Chambre double avec WC/douche (8 x 2 lits) CHF 75.-/pers/nuit

Chambre triple avec WC/douche (2 x 3 lits) CHF 65.-/pers/nuit

Dortoir avec 2 WC/2 douches (8 lits, mixte) CHF 45.-/pers/nuit

Chambre individuelle* CHF 115.-/pers/nuit

* Uniquement selon disponibilités, la location des chambres doubles est prioritaire

Inscription & Réservation des chambres

Les inscriptions au stage peuvent se faire par mail info@mingshan.ch, en nous indiquant vos coordonnées complètes.

Les réservations des chambres se font uniquement par mail et vous seront confirmées dans les plus brefs délais. Le paiement peut se faire sur place.