



# DOSSIER D'INSCRIPTION A L'ECOLE D'ALIMENTATION VIVANTE & DURABLE

**L'ECOLE QUI MET LA NUTRITION EN PRATIQUE  
DE FAÇON VIVANTE & DURABLE**

Vous pouvez vous inscrire à la formation complète 2020-2022.

## **LA FORMATION DE L'ECOLE D'ALIMENTATION VIVANTE & DURABLE**

- Cours théorique
- Cours de cuisine
- Outilante
- Certifiante
- Diplôme « Conseiller en Alimentation Santé, Vivante & Durable »
- Avec référencement
- Et synergies possibles avec les acteurs durables

## **COMMENT ?**

- Cours moitié théorique (cours de nutrition avec syllabus, orateurs divers spécialistes dans leur domaine, matériel de conférence)
- Cours moitié pratique (6 à 8 élèves sont sélectionnés en alternance pour cuisiner devant les autres leurs propres plats sur base de recettes et d'ingrédients imposés)
- Un traiteur aura préparé en amont ces mêmes plats pour le reste des participants (pauses matin/après-midi + plats crus + plats cuits + plats sucrés)

## **QUOI ?**

### **LE CONTENU DE LA FORMATION :**

#### **LES COURS DE NUTRITION – ALIMENTATION SANTÉ :**

- Les macronutriments (glucides, lipides, protéines)
- Les micronutriments (vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, OE, ...)
- L'eau
- le système digestif et le microbiote
- L'équilibre acido-basique
- les différentes constitutions du corps
- Les combinaisons alimentaires



- Le cru/cuit
- ...

#### **L'ALIMENTATION DURABLE :**

- bio, local, de saison
- Maraîchage, permaculture
- Moins de consommation et souffrance animales
- Plus d'éthique
- Plus d'équité
- Moins de gaspillage, de déchets
- Moins de détergence
- ...

#### **L'ALIMENTATION VIVANTE :**

- La germination
- Les graines germées, les micro-pousses, ...
- Les modes ancestraux de conservation (légumes lacto-fermentés, ...)
- Les lacto-fermentations (yaourts, fromages d'oléagineux, ...)
- Les déshydratations (crunolas, pains esséniens, ...)
- Les super aliments (le jus d'herbe, algues, produits de la ruche, ...)
- Les aliments sauvages, les fleurs comestibles, ...
- L'énergie, le pouvoir de l'Intention
- ...

#### **COURS DE CUISINE :**

- La gestion du plan de travail
- La gestion de l'espace cuisine (lavage, stockage, réfrigération, ...)
- Les bons équipements
- Le maniement des couteaux, mandoline, rouet, ...
- La réalisation (et dégustation) de plats, de menus, ...
- Les principes de cuisine (cuisson hypo-toxique, cuisson vapeur, ...)
- Recueil de recettes

#### **RECETTES :**

- Les recettes sont exemptes de céréales fortement hybridées et/ou à gluten
- Sans produit laitier d'origine animale
- Elles ne sont pas exclusivement crues
- Ni exclusivement végétariennes
- Une alternative végétarienne sera proposée pour tous les participants qui l'auront stipulé lors de l'inscription
- Et si elles incluent des protéines animales, elles veilleront au respect du bien-être animal jusqu'à leur sacrifice (autant que possible)

#### **QUAND ?**

#### **LES DATES DE LA FORMATION 2020-2022**

- Week-end 1 : 24 & 25 octobre 2020
- Week-end 2 : 14 & 15 novembre 2020
- Week-end 3 : 27 & 28 février 2021
- Week-end 4 : 24 & 25 avril 2021
- Week-end 5 : 26 & 27 juin 2021
- Week-end 6 : 25 & 26 septembre 2021
- Week-end 7 : 27 & 28 novembre 2021
- Week-end 8 : 12 & 13 février 2022
- Week-end 9 : 23 & 24 avril 2022
- Week-end 10 : 25 & 26 juin 2022
- 1 journée d'examen pratique sur rendez-vous : fin juin 2022



## HORAIRE TYPE :

- 8h45 : Accueil
- 9h à 10h30 : Cours théorique
- 10h30 à 11h : Pause + collation saine
- 11h30 à 13h : Démo plat cru et plat cuit
- 13h à 14h : Repas (dressage des assiettes, organisation, prise de repas, rangement)
- 14h à 15h30 : Cours théorique
- 15h30 à 16h30 : Explication + démo collation saine et/ou petit déjeuner vivant
- 16h30 à 17h30 : Intervenant externe (acteur durable)

## OÙ ?

- Chez Konoha, rue des communes 2 à 1470 Baisy Thy, en Brabant Wallon, Belgique
- Gare la plus proche : Ottignies
- Co-voiturage encouragé
- Une navette pourra être affrétée depuis/vers la gare d'Ottignies

## PAR QUI ?

### L'EQUIPE PEDAGOGIQUE :

- Véronique Taburiaux (Directrice de l'école, Nutritionniste, Coach de Vie, Spécialiste de l'Alimentation Vivante & Durable, fondatrice de "De la Vie dans ma Cuisine")
- Pol Grégoire (chef autodidacte, conférencier, auteur, créateur du concept de l'Alimentation Vive-Pol Grégoire®)
- Véronique Le Boulengé (naturopathe, réflexologue, aromathérapeute)
- Lionel Raway (plantes sauvages comestibles, fondateur de Cuisine Sauvage)
- Xavier Rennotte (spécialiste des produits de la ruche, fondateur de Be Honey)
- Jean-Cédric Jacmart (permaculture, créateur de la Ferme/du petit monde de Desnié)
- Blanche Magarinos-Rey (avocate, spécialiste de la défense des semences paysannes et de la biodiversité)
- Alain Demoulin (élevage, boucherie, traiteur, fondateur de Food4Life)
- Julie Minet (jus d'herbes et les micropousses, créatrice du Blé Vert)
- Valérie Torton et Didier Crick (Saisonnalité, maraîchage, agriculture durable/locale et solidaire, créateur des Paniers Verts)
- Emilie Jarowski (lacto-fermentations, créateur d'Itinéraire Bis)
- Geneviève Nyns (savoir-faire durable, "du champs à l'assiette et de l'assiette au champs", notre éco-responsabilité, créatrice des Ateliers de Gen')
- Isabelle Wats (Energie et le pouvoir de l'Intention, créatrice de CreaCoach)
- Sandrine Malice (sève de bouleau lacto-fermentée, fondatrice de So sève)
- Géraldine Rémy (zéro déchet, transition écologique, auteure du livre "le secret de la Licorne")
- Annick Kindermans (yaourt d'oléagineux, fondatrice de Yogonut)
- Bart Verelst (fleurs comestibles, fondateur de Garden Gin)
- Christine Moens (spécialiste de l'eau, fondatrice d'Aqua Conscience)
- Adrien Lagneaux, (spécialiste des fermentations, des kéfirs et kombucha, créateur de Kéfir Eau Virtueuse)
- Et encore d'autres ...

## PRIX DE LA FORMATION (20 JOURNEES) :

Un acompte de 1000€ HTVA est à verser lors de votre inscription et sera à déduire ensuite selon votre choix :

- Tarif : 5.500€ HTVA
  - 1.000€ HTVA à l'inscription
  - 1.750€ HTVA le 1<sup>er</sup> octobre 2020
  - 2.750€ HTVA le 1<sup>er</sup> septembre 2021
- OU Offre de lancement (réduction de 750€ HTVA)
  - 1.000€ HTVA à l'inscription
  - 3.750€ HTVA, si paiement, en 1x avant le 30 septembre 2020.
- Formation éligible à l'aide à la formation (sous certaines conditions)



## ELIGIBILITE A L'AIDE A LA FORMATION :

- Forme juridique actuelle : en personne physique – Véronique Taburiaux
- TVA BE 0864 076 097
- Avec codes nacebel: 85592 (formation professionnelle), 85599 (autres formes d'enseignement) et beaucoup d'autres
- L'école est éligible à des aides à la formation par la Région Bruxelloise (remboursement jusqu'à 75% après émission d'un certificat de participation) - [http://werk-economie-emploi.brussels/fr\\_FR/prime-formation](http://werk-economie-emploi.brussels/fr_FR/prime-formation), Bruxelles Economie et Emploi, Direction des Aides aux entreprises, Bd du Jardin Botanique, 20, 1035 Bruxelles, T 02 800 34 66

## DEMANDE EN COURS D'ELIGIBILITE :

- Demande d'éligibilité à des "chèques formation" pour les futurs élèves effectuée auprès de la Région Wallonne (chèques pourraient couvrir 50% du prix de la formation)
- Demande de référencement (fédéral, régional, ...) comme organisme de formation
- Demande de reconnaissance du certificat "Conseiller en Alimentation Santé, Vivante & Durable" par le Conseil d'Etat

## LA CERTIFICATION :

- La formation débouche sur un diplôme de "Conseiller en Alimentation Santé, Vivante & Durable".
- Les conditions d'obtention du diplôme sont les suivantes :
- Avoir participé au minimum à 80% de l'ensemble des modules
- Avoir réussi l'évaluation finale avec une moyenne (théorique et pratique) de minimum de 60%
- Chaque élève certifié sera référencé par l'école.

## LE CERTIFICAT « CONSEILLER EN ALIMENTATION SANTE, VIVANTE & DURABLE » :

- Le certificat permet d'acquérir la maîtrise de concepts pointus spécifiques à l'alimentation santé, vivante & durable
- Le certificat permet d'accompagner au mieux les individus et les organisations à réussir leur transformation dans les domaines de l'alimentation
  - Plus saine
  - Plus éthique
  - Plus écologique
  - Plus vivante
  - Plus durable
  - Et plus éco-responsable
- Le certificat offre une compétence complémentaire aux métiers de la santé, de la restauration, de l'environnement, de l'agriculture, de l'élevage, de la transition écologique, de RSE, ...

## LE REFERENCEMENT :

- Une fois certifié, chaque élève sera référencé avec des synergies possibles avec les acteurs durables.
- Un accompagnement pourra être proposé pour permettre à l'élève de développer son projet dans un esprit de complémentarité et de solidarité.

## CONTACTS :

- Véronique Taburiaux
- Directrice passionnée et engagée
- (T) 0475 75 95 98
- [info@eavd.be](mailto:info@eavd.be)





# PROGRAMME DE LA FORMATION 2020-2022

	DATES	9H – 10H30	14H – 15H30	16H – 17H30
--	-------	------------	-------------	-------------

WEEK-END DECOUVERTE (AU CHOIX)	SA 27/6/2020 SA 18/7/2020 SA 8/8/2020 SA 29/8/2020 SA 19/9/2020	Evolution alimentation humaine (Véronique Taburiaux)	Gestion cuisine, équipements, plan de travail (Véronique Taburiaux)	Bases de nutrition (Véronique Taburiaux)
	DI 28/6/2020 DI 19/7/2020 DI 9/8/2020 DI 30/8/2020 DI 20/9/2020	Le monde du vivant – Initiation (Véronique Taburiaux)	Planification, anticipation (Véronique Taburiaux)	Alimentation Durable (Véronique Taburiaux)

FORMATION 1	SA 24/10/20	Les glucides (Véronique Taburiaux)	Les sucres (Véronique Taburiaux)	Le système digestif (Dr. Didier Potdevin)
	DI 25/10/20	L'hygiène intestinale (Dr. Didier Potdevin)	Les aliments Vivants (Véronique Taburiaux)	Les vertus de la germination (Pol Grégoire)



<b>FORMATION 2</b>	SA 14/11/20	Les protéines (Véronique Taburiaux)	Les constitutions (Véronique Le Boulengé)	Les constitutions (Véronique Le Boulengé)
	DI 15/11/20	Les viandes VOPC	Végétarisme/véganisme (Véronique Taburiaux)	<i>L'élevage*</i>

<b>FORMATION 3</b>	SA 27/02/21	Les lipides (Véronique Taburiaux)	Les combinaisons alimentaires (Véronique Le Boulengé)	La chrono-Nutrition (Véronique Le Boulengé)
	DI 28/02/21	Les fruits et légumes d'hiver (Véronique Taburiaux)	Le cru / cuit (Véronique Le Boulengé)	La saisonnalité, le maraîchage, l'agriculture locale, durable et solidaire (Valérie des Paniers Verts)

<b>FORMATION 4</b>	SA 24/04/21	Les vitamines, minéraux, OE (Véronique Taburiaux)	L'équilibre acido-basique (Véronique Taburiaux)	Les graines germées, jeunes pousses et Jus de blé (Julie Minet)
	DI 25/04/21	Les fruits et légumes de printemps (Véronique Taburiaux)	La détoxicification du corps (Véronique Taburiaux)	Sève de bouleau (Sandrine Malice)

<b>FORMATION 5</b>	SA 26/06/21	Les fibres, AO (Véronique Taburiaux)	Différences entre Alimentation Santé, Vivant et Durable (Véronique Taburiaux)	De l'assiette au champs (Geneviève Nyns)
	DI 27/06/21	Les fruits et légumes d'été (Véronique Taburiaux)	Les principes actifs des plantes & phytothérapie (Véronique Taburiaux)	Les fleurs comestibles (Bart Verhelst)

<b>FORMATION 6</b>	SA 25/09/21	Les céréales (Véronique Taburiaux)	Les pains esséniens (Pol Grégoire)	Les semences paysannes (Blanche Magarinos Rey)
	DI 26/09/21	Les fruits et légumes d'automne (Véronique Taburiaux)	Les champignons (Véronique Taburiaux)	Les plantes sauvages (Lionel Raway)

<b>FORMATION 7</b>	SA 27/11/21	Les légumineuses (Véronique Taburiaux)	Les courges d'automne (Véronique Taburiaux)	Les produits de la ruche (Xavier Rennotte)
	DI 28/11/21	Kéfir et kombucha (Adrien Lagneaux)	L'eau (Christine Moens)	L'eau (Christine Moens)
<b>FORMATION 8</b>	SA 12/02/22	Les oléagineux (Véronique Taburiaux)	Les laits, fromages et yaourts d'oléagineux et animaux (Véronique Taburiaux)	Les yaourts d'oléagineux (Annick Kindermans)
	DI 13/02/22	Les algues (Véronique Taburiaux)	Les super-aliments (Véronique Taburiaux)	Thé Matcha ( <i>François Van den Brulle</i> )*
<b>FORMATION 9</b>	SA 23/04/22	Le cacao / chocolat (Véronique Taburiaux)	Les épices, condiments, aromates, la loi des 5 saveurs (Véronique Taburiaux)	<i>Les épices (Sandrine Devlieger)*</i>
	DI 24/04/22	L'alimentation Vive® et Les modes ancestraux de conservation (Pol Grégoire)	Les aliments déshydratés (Pol Grégoire)	Les lacto-fermentations (Emilie Jarowski)
<b>FORMATION 10</b>	SA 25/06/22	Epreuve théorique	L'éthique humaine (Jean-Cédric Jacmart)	La permaculture (Jean-Cédric Jacmart)
	DI 26/06/22	Service traiteur, reconversion durable (Alain Demoulin)	Transition écologique (Géraldine Rémy)	L'énergie, la bienveillance et le pouvoir de l'Intention (Isabelle Wats)
<b>CERTIFICATION</b>	FIN JUIN2022 (DATES A CONVENIR)	Épreuve pratique sur rdv – par petits groupes	Épreuve pratique sur rdv – par petits groupes	Épreuve pratique sur rdv – par petits groupes

\* En attente de confirmation

Ce programme est encore susceptible de recevoir quelques modifications.