



Soyez les bienvenus !

Qui suis-je ?

- Je suis Véronique Taburiaux
- 52 ans, mère de 3 ados
- Nutritionniste & Coach de Vie
- Experte en Alimentation Vivante & Durable
- Formatrice & Conférencière
- Fondatrice de « De la Vie dans ma Cuisine »
- www.delaviedansmacuisine.com



DE LA VIE DANS MA CUISINE

- Existe depuis septembre 2012
- Ensemble de formations de nutrition
- de consultations de Nutrition,
- de Coaching de Vie,
- de conférences (grand public et entreprise)
- de stages santé à thème
- et des séjours Détox
- Déjà plus de 700 personnes formées

Quel constat ?

Nous sommes de plus en plus nombreux à être conscients du lien entre

- l'alimentation moderne et
- La dégradation de la santé des êtres vivants
- l'épuisement des ressources naturelles
- la production exponentielle de déchets et de pollution
- la dégradation de la Nature
- Le non-respect du Vivant (éleveurs, agriculteurs, des animaux, des sols, ...)
- En 1970, nous étions 3,7 milliards d'individus
- En 2019, nous sommes 7,5 milliards
- En 2050, la population mondiale va franchir le cap des 9 milliards d'individus.
- Aujourd'hui, adopter de nouveaux modes de production, d'élevage, de transformation et de consommation alimentaires durables n'est plus un choix mais une nécessité.

Quel constat ?

- En 1970, nous étions 3,7 milliards d'individus
- En 2019, nous sommes 7,5 milliards
- En 2050, la population mondiale va franchir le cap des 9 milliards d'individus.

Aujourd'hui, adopter de nouveaux modes de production, d'élevage, de transformation et de consommation alimentaires plus sains, plus écologiques et plus durables n'est plus un choix mais une nécessité.



L'école de l'Ecole d'Alimentation Vivante & Durable

- Moitié théorique
- Moitié pratique
- Outillante
- Certifiante
- Diplôme « Conseiller en Alimentation Santé, Vivante & Durable »
- Avec référencement
- Et synergies possibles avec les acteurs durables
- A terme, des conférences, des diners à thème, des stages « santé », ... à la carte

La raison d'être de l'Ecole d'Alimentation Vivante & Durable :

- Convertir l'alimentation quotidienne en sources nutritionnelles bénéfiques à la santé, au bien-être et au respect de tous les êtres & organismes vivants dès aujourd'hui pour les générations futures

Les missions spécifiques de l'école :

- Enseigner les principes, les fondamentaux nutritionnels, les aliments, les modes de préparation et les recettes de l'alimentation vivante et durable
- Se réapproprier sa santé, réduire les risques de maladie de civilisation et avoir un impact positif sur sa santé physique, émotionnelle, énergétique
- Outiller de façon pratique et précise toute personne désireuse d'intégrer l'Alimentation Vivante et Durable dans son mode de vie
- Réhabiliter des savoir-faire ancestraux
- Promouvoir l'ensemble des filières/acteurs durables
- Stimuler l'esprit de complémentarité et de solidarité entre intervenants et adeptes de l'alimentation vivante et durable
- Créer un réseau de personnes certifiées à la formation et à la maîtrise / l'application de l'Alimentation Vivante et Durable

Les valeurs clefs :

- Le bio, naturel et sain - dans le respect des aliments originels, tels que la Nature les a conçus
- L'éthique - dans le respect des intervenants tout au long de la chaîne de valeur
- Le durable - qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins
- L'action - l'école sera orientée 'solutions pratiques et concrètes'
- L'autonomie - se réapproprier des savoir-faire ancestraux
- L'optimisme - changer vers un futur meilleur sans culpabilité
- L'engagement - notre enseignement est motivé par des valeurs et principes forts, conscient de notre responsabilité
- L'indépendance - une école indépendante de tout dogme et influence lobbyiste, politique, religieuse,...
- La bienfaisance - dans le respect de la Nature, du Vivant, des autres et de Soi-même
- La cohérence – grâce à une charte à laquelle l'équipe pédagogique accepte de se plier

La philosophie de l'école :

- État d'esprit positif, porteur de solutions
- Ouverture et partage des connaissances
- Inspirante, motivante, outillante, certifiante

Avec pour mission :

- Elever les consciences
- Transmettre de façon pratique et précise
- Labelliser avec un réseau de personnes certifiées
- Promouvoir l'ensemble des filières/acteurs durables
- Fédérer autour de valeurs communes
- Impacter positivement et durablement la santé, les êtres vivants et l'environnement



4 principaux moteurs :

- Conscientiser
- Motiver
- Outiller
- Fédérer

Pour qui ?

- Les passionnés de Nutrition et/ou de Cuisine
- Les professionnels de la santé (pour mieux accompagner leurs patients)
- Les professionnels de la restauration (pour préparer des plats plus équilibrés, plus sains, plus éthiques et durables)
- Toute personne en reconversion professionnelle, en quête de sens et/ou de santé
- Seul pré-requis : avoir participé à un des week-end de découverte

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)

Cursus répartis comme suit :

- 1 week-end « découverte » au choix entre mai et septembre 2021
- 20 journées complètes de formation à partir d'octobre 2021
- Réparties en 5 modules de 2 jours/an (week-end) sur 2 années
- 1 journée d'examen (sur rendez-vous)

Où ?

- Chez Konoha, rue des communes 2 à 1470 Baisy Thy, en Brabant Wallon, Belgique
- 2 grandes salles de conférences (capacité max 40 et 60 pers)
- 1 espace restaurant (capacité 40 pers)
- 1 espace « préparation / buffet »
- 1 petite cuisine
- 1 arrière cuisine
- Dans le futur, son site propre

Le cursus:

- Week-ends de découverte
- 20 journées de formation axées sur :
 - Nutrition, Alimentation Santé
 - Alimentation Durable
 - Alimentation Vivante
 - Cours de cuisine
 - Recettes
- 1 journée d'épreuves théorique et pratique

Week-ends de découverte

- 6 week-ends au choix
 - Samedi 8 et dimanche 9 mai 2021
 - Samedi 22 & dimanche 23 mai 2021
 - Samedi 3 & dimanche 4 juillet 2021
 - Samedi 24 & dimanche 25 juillet 2021
 - Samedi 28 & dimanche 29 août 2021
 - Samedi 11 & dimanche 12 septembre 2021
- 2 journées complètes de formation (de 9h à 17h)
- Moitié pratique - moitié théorique



- Le week-end de découverte constitue un pré-requis pour intégrer la formation
- Seuls les élèves de "De la Vie dans ma Cuisine" ayant suivi au minimum un cycle complet de cours en sont exemptés
- Au programme :
 - Les règles de base de nutrition (aliments de qualité, non transformés, dans leur intégrité, cuisson hypotoxique, ...)
 - Les bases de cuisine (gestion du plan de travail, espace cuisine, couteaux, équipements, ...)
 - Initiation au monde du vivant (jeunes pousses, graines germées, ...)
- Au menu (variera en fonction des saisons - version végétarienne toujours proposée):
 - Crème de noix de Pécan à la poire et à la figue au miel de citronnier, salade de pommes à la vanille
 - Tartare de cabillaud, mayonnaise verte au cerfeuil, sauce crue au baies roses, jeunes pousses et crudités de saison
 - Epigramme de pommes de terre, céleri rave et poireaux, crème d'échalotes à l'ail et au persil, vapeur de lentilles vertes germées
 - Oeufs et légumes de saison à la vapeur douce, sauce crue à l'estragon
 - Taboulé de quinoa germé aux herbes fraîches, crème de carotte aux amandes et citronnelle, légumes et jeunes pousses
 - Betttes farcies aux saveurs marocaines, crème de tomates séchées, sauce crue aux agrumes
- A l'issue de ce week-end, vous aurez :
 - Une vision précise de l'alimentation santé
 - Des principes de cuisine déclinables à l'infini
 - Une méthodologie pour gérer l'ensemble de vos repas
 - De bonnes bases pour introduire des aliments vivants au quotidien
 - Et une folle envie d'en acquérir la maîtrise

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)

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 16h00 : Explication + démo collation saine et/ou petit déjeuner vivant
- 16h00 à 17h30 : Intervenant externe (acteur durable)

L'équipe pédagogique :

- 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)
- Stéfania Cao (Pharmacienne naturelle, nutritionniste, fondatrice de BokashiCompost)
- Louis Simon (éleveur, boucherie, jeune créateur de la ferme boucherie Simon)
- Ken Laermans (cultivateur de Spiruline, fondateur de Kenyio)
- 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)
- Marguerite de Crayencour (fleurs comestibles, fondatrice du Jardin des Sens)
- Christine Moens (spécialiste de l'eau, fondatrice d'Aqua Conscience)
- Véronique Taburiaux (Directrice de l'école, Nutritionniste, Coach de Vie, Spécialiste de l'Alimentation Vivante & Durable, fondatrice de "De la Vie dans ma Cuisine")
- ... et d'autres encore à confirmer



Le programme complet se trouve en fin de document

Les dates de la formation 2021-2023

- Week-end 1 : 23 & 24 octobre 2021
- Week-end 2 : 4 & 5 décembre 2021
- Week-end 3 : 29 & 30 janvier 2022
- Week-end 4 : 26 & 27 mars 2022
- Week-end 5 : 21 & 22 mai 2022
- Week-end 6 : 24 & 25 septembre 2022
- Week-end 7 : 26 & 27 novembre 2022
- Week-end 8 : 11 & 12 février 2023
- Week-end 9 : 29 & 30 avril 2023
- Week-end 10 : 24 & 25 juin 2023
- 1 journée d'examen sur rendez-vous fin juin 2023

Une école indépendante :

- L'école d'Alimentation Vivante & Durable est indépendante de tout dogme, de lobby ou influence politique et religieuse.
- Elle ne bénéficie d'aucun subside. Elle est totalement indépendante.
- Chaque journée de formation revient en moyenne à 275€ HTVA (cours théorique, cours de cuisine, repas, boissons, syllabus et recueil de recettes compris).
- L'école s'octroie le droit de postposer la rentrée si le nombre de minimum 25 élèves n'était pas atteint.

COVID & mesures sanitaires actuelles :

- application des gestes barrières (se laver les mains régulièrement, respect des distances "sociales", ...)
- Port masque
- Gel hydro-alcoolique mis à disposition
- 4, 6 ou 8 élèves cuisinent devant tout le monde (à tour de rôle)
- 4 m² par élève et 8 m² par prof
- Manger en quinconce au restaurant
- En cas d'impossibilité de se réunir, l'école s'octroie le droit d'organiser les cours en ligne. Dans ce cas, tout sera mis en œuvre pour que la qualité et le professionnalisme soient assurés tant pour les cours théoriques que pratiques avec un accompagnement plus spécifique. Seuls les week-ends de découverte doivent impérativement s'organiser en présentiel.

Prix du week-end de découverte :

- Tarif : 550€ HTVA
- Offre de lancement : - 125€ HTVA (-30%)
 - Soit 425€ HTVA
 - si paiement avant le 1^{er} juin 2020
 - Quelque soit le week-end sélectionné
- le nombre de places est limité à maximum 10 personnes/week-end

Prix de la formation (20 journées) :

- Tarif : 2.750€ HTVA/an x 2 ans
 - Soit 5.500€ HTVA
 - Payable en 2x (en septembre 2020 et septembre 2021)
 - Offre de lancement : - 750€ HTVA
 - Soit 4.750€ HTVA
 - si paiement avant le 31 août 2020
- Formation éligible à l'aide à la formation (sous certaines conditions) - renseignements par mail à info@eavd.be



Subsides et demande d'éligibilité :

- Région Wallonne : demande d'éligibilité à des "chèques formation" est **en cours** pour les futurs élèves assujettis et résidant en Région Wallonne (chèques pourraient couvrir 50% du prix de la formation)
- Région Flamande : subsides de la région flamande à raison de 20 à 30% en fonction de la taille de l'entreprise (numéro d'entreprise obligatoire)
- Pas de soutien de la région bruxelloise

La certification :

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

Le certificat « Conseiller en Alimentation Santé, 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 référencement :

- 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 et Inscriptions :

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

Programme de la formation 2021-2023

(encore susceptible de modifications)

	Dates	9h - 10h30	14h - 15h30	16h - 17h30
WE Découverte (au choix)		Evolution alimentation humaine (Véronique Taburiaux)	Gestion cuisine, équipements, plan de travail (Véronique Taburiaux)	Bases de nutrition (Véronique Taburiaux)



		Le monde du vivant - Initiation (Véronique Taburiaux)	Alimentation Durable (Véronique Taburiaux)	Planification, anticipation (Véronique Taburiaux)
Formation 1	Sa 23/10/21	Les glucides (Véronique Taburiaux)	Les sucres (Véronique Taburiaux)	Manger en Conscience (Valérie Chatel)
	Di 24/10/21	Le système digestif (Dr Dider Potdevin)	Le microbiote (Dr Didier Potdevin)	Les vertus de la germination (Pol Grégoire)
Formation 2	Sa 04/12/21	Les protéines (Véronique Taburiaux)	Les constitutions (Véronique Le Boulengé)	Les constitutions (Véronique Le Boulengé)
	Di 05/12/21	Les viandes VOPC (Véronique Taburiaux)	Végétarisme/véganisme (Véronique Taburiaux)	L'élevage et la ferme boucherie (Louis Simon)
Formation 3	Sa 29/01/22	Les lipides (Véronique Taburiaux)	Les combinaisons alimentaires (Véronique Le Boulengé)	La chrono-Nutrition & Bio-Nutrition (Véronique Le Boulengé)
	Di 30/01/22	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)
Formation 4	Sa 26/03/22	Les vitamines, minéraux, OE (Véronique Taburiaux)	L'équilibre acido-basique (Véronique Taburiaux)	Les graines germées, jeunes pousses et Jus de blé (Julie Minet)
	Di 27/03/22	Les fruits et légumes de printemps (Véronique Taburiaux)	La détoxification du corps (Véronique Taburiaux)	Sève de bouleau (Sandrine Malice)

Formation 5	Sa 21/05/22	Le compostage (Stefania Cao)	Les fibres, AO (Véronique Taburiaux)	De l'assiette au champs (Geneviève Nyns)
	Di 22/05/22	Les fruits et légumes d'été (Véronique Taburiaux)	Les principes actifs des plantes & phytothérapie (Stefania Cao)	Les fleurs comestibles (Marguerite de Crayencour)
Formation 6	Sa 24/09/22	Les céréales (Véronique Taburiaux)	Les pains esséniens (Sylvie Hermerel)	Les semences paysannes (Blanche Magarinos Rey)
	Di 25/09/22	Les fruits et légumes d'automne (Véronique Taburiaux)	Les champignons (Véronique Taburiaux)	Les plantes sauvages (Lionel Raway)
Formation 7	Sa 26/11/22	Les légumineuses (Véronique Taburiaux)	Les courges d'automne (Véronique Taburiaux)	Les produits de la ruche (Xavier Rennotte)
	Di 27/11/22	Kéfir et kombucha (Adrien Lagneaux)	L'eau (Christine Moens)	L'eau (Christine Moens)
Formation 8	Sa 11/02/23	Les oléagineux (Véronique Taburiaux)	Les laits, fromages et yaourts d'oléagineux et animaux (Véronique Taburiaux)	Les yaourts d'oléagineux (Annick Kindermans)
	Di 12/02/23	Les algues (Véronique Taburiaux)	Les super-aliments (Véronique Taburiaux)	La spiruline (Ken Laermans)
Formation 9	Sa 29/04/23	Le cacao / chocolat (Audrey Fransens)	Les épices, condiments, aromates, la loi des 5 saveurs (Véronique Taburiaux)	<i>Les épices (Sandrine Devlieger)</i>
	Di 30/04/23	L'alimentation Vive® et Les modes ancestraux de conservation (Pol Grégoire)	Les aliments déshydratés (Pol Grégoire)	Les lacto-fermentations (Emilie Jarowski)

Formation 10	Sa 24/06/23	Epreuve théorique	L'éthique humaine (Jean-Cédric Jacmart)	La permaculture (Jean-Cédric Jacmart)
	Di 25/06/23	Service traiteur, reconversion durable (Alain Demoulin)	Transition écologique (Géraldine Rémy)	L'énergie, la bienveillance et le pouvoir de l'intention (Isabelle Wats)
Certification	Fin juin 2022 (dates à convenir)	Epreuve pratique sur rdv		

Alors, cette belle expérience vous tente ? Ne tardez pas à vous inscrire à un de nos week-ends de découverte.

Au plaisir de vous rencontrer !

*Véronique Taburiaux,
Directrice passionnée et engagée*

