



EAVD

**SOYEZ LES
BIENVENUS**



Qui suis-je ?

- Je suis Véronique Taburiaux
- 52 ans, mère de 3 adolescents
- Nutritionniste
- Coach de Vie
- Formatrice & Conférencière
- Experte en Alimentation Vivante & Durable
- 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 2021, 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 alimentaire plus sains, plus écologiques et plus durables n'est plus un choix mais **une nécessité**



**La première école d'Alimentation Vivante & Durable
a ouvert ses portes en octobre 2020 chez Konoha à Baisy-Thy**



L'école d'Alimentation Vivante & Durable

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





La raison d'être de l'école

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 fondamentaux nutritionnels
- Se réappropriier sa santé
- Outiller de façon pratique
- 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
- 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 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)
- Les professionnels de l'environnement, du développement durable, de la transition écologique
- Toute personne en reconversion professionnelle, en quête de sens et/ou de santé
- Seul prérequis : avoir participé à un des week-ends de découverte



Comment ?

- Cours moitié théorique (cours de nutrition avec syllabus, orateurs divers spécialistes et reconnus dans leur domaine, matériel pédagogique)
- 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)



Répartis comme suit :

- 1 week-end « découverte » au choix entre mai et septembre 2021
- 20 journées complètes de formation à partir de octobre 2021
- Réparties en 5 modules de 2 jours/an (week-end) sur 2 années
- 1 journée d'examen pratique (sur rendez-vous, fin juin 2023)



Où ?

- Chez Konoha, à 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

- 6 Week-ends de découverte
- 20 journées de formation axées sur
 - Nutrition, Alimentation Santé
 - Alimentation Durable
 - Alimentation Vivante
 - Cours de cuisine
 - Recettes
- 1 journée d'épreuve



Week-ends de découverte

- Plusieurs week-ends au choix :
 - Samedi 8 & dimanche 9 mai 2021
 - Samedi 22 & dimanche 23 mai 2021
 - Samedi 3 & dimanche 4 juillet 2021
 - Samedi 24 & 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 prérequis 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





Week-ends de découverte

Au programme

- Les règles de base de la nutrition (aliments de qualité, non transformés, dans leur intégrité, cuisson hypotoxique, ...)
- Les bases de la cuisine (gestion du plan de travail, espace cuisine, couteaux, équipements, ...)
- Initiation au monde du vivant (jeunes pousses, graines germées, ...)
- L'évolution de l'alimentation humaines (les pièges, impacts sur la santé/environnement et conclusions)
- Les bases essentielles de Nutrition (aliments de qualité, non-transformés, dans leur intégrité, les cuissons hypotoxiques, ...)





Week-ends de découverte

Au menu (variera en fonction des saisons)

- Crème de noix de cajou à la pêche plate et sa salade de nectarines et de prunes à la fleur d'oranger
- Salade généreuse de radis roses et de chou rave à la coriandre sur sa crème d'avocat à la mangue et son caviar d'algues wakamé au gingembre
- Vapeur de dos de cabillaud et de légumes primeurs, mousse de chou-fleur au poivron rouge, sauce crue potagère





Week-ends de découverte

Au menu (variera en fonction des saisons)

- Petit déjeuner protéiné : Œufs à la vapeur douce sur lit de pesto à la roquette, salade de concombre et tomates cerises, sauce crue aux olives noires et au basilic, petit épeautre germé
- Plat cuit végétarien : Feuilles de bette farcies au hachis de pois chiches aux saveurs marocaines, crème de tomates séchées, sauce crue aux herbes et aux agrumes
- Collation saine : Smoothie aux noix de pécan, pomme, épinards, dattes et curcuma





Week-ends de découverte

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



Mesures sanitaires probables

- application des gestes barrières (se laver les mains régulièrement, respect des distances “sociales”, ...)
- Port masque
- Gel hydro-alcoolique mis à disposition
- 4 m² par élève
- 8 m² par prof
- Manger en quinconce au restaurant
- Dédoublément des groupes

















CURSUS

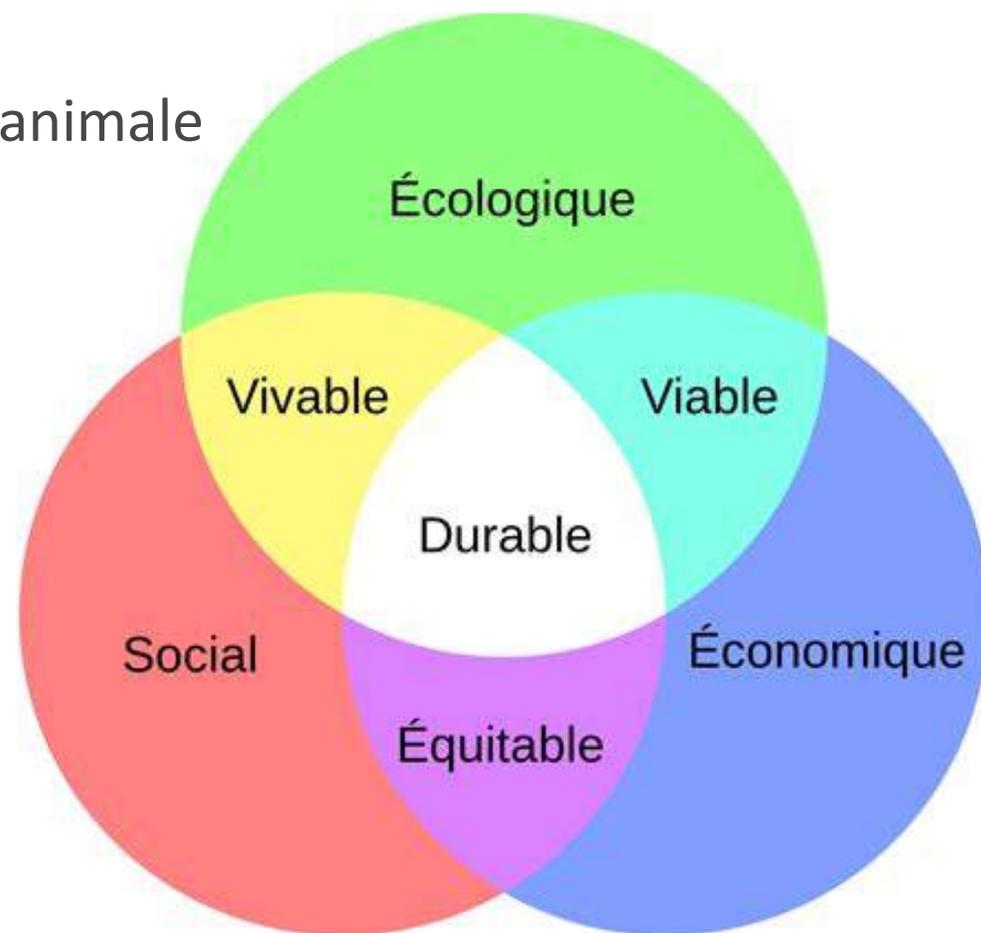
1. Cours de Nutrition – Alimentation Santé

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

CURSUS

2. Cours d'Alimentation Durable

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





CURSUS

3. Cours d'Alimentation Vivante

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



CURSUS

4. 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 hypotoxique, cuisson vapeur, ...)
- Recueil de recettes





CURSUS

5. 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)



Journée type

- 8h45 : Accueil
- 9h à 10h30 : Cours théorique n°1
- 10h30 à 10h45 : Pause + collation saine
- 10h45 à 12h15 : Cours de cuisine n°1 (petit déjeuner ou plat cru)
- 12h15 à 12h30 : Pause
- 12h30 à 14h : Cours théorique n°2
- 14h à 14h15 : Pause
- 14h15 à 15h45 : Cours de cuisine n°2 (plat cuit)
- 15h45 à 16h00 : Pause
- 16h00 à 17h30 : Cours théorique n°3 (acteur durable)



L'équipe pédagogique

- **Didier Potdevin** Docteur en médecine à l'approche multi- et trans-disciplinaire, Médecine intégrative
- **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** (traiteur, fondateur de Food4Life)



L'équipe pédagogique

- **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)
- **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)



L'équipe pédagogique

- **Marguerite de Crayencour** (fleurs comestibles, fondatrice du Jardin des Sens)
- **Christine Moens** (spécialiste de l'eau, fondatrice d'Aqua Conscience)
- **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)
- **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



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

Soit 186h de formation



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 les mesures de déconfinement l'imposait et/ou si le nombre de minimum 25 élèves n'était pas atteint.





Prix du week-end de découverte

- Tarif : 550€ HTVA, soit 665,50€ TVAC
 - Offre de lancement : - 110€ HTVA (-30%)
 - Soit 440€ HTVA, soit 532,40€ TVAC
 - Si paiement avant le 31 mai 2021
- Quelque soit le week-end sélectionné
- Le nombre de places est limité à maximum 12 personnes/week-end (tant que les précautions sanitaires sont nécessaires)





Prix de la formation (20 journées)

- Tarif : 2.750€ HTVA/an x 2 ans
 - Soit 5.500€ HTVA
 - 6.650,50€ TVAC
 - Payable en 2x (1er septembre 2021 et 1er septembre 2022)
- Offre de lancement : - 750€ HTVA
 - Soit 4.750€ HTVA
 - 5.747,50€ TVAC
 - Si paiement en 1x avant le 31 août 2021
- Réservation : Acompte de 1.000€ HTVA, soit 1.210€ TVAC
- Formation éligible à l'aide à la formation (Région Flamande)





La certification

- La formation débouche sur un certificat de "Conseiller en Alimentation 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.





MERCI pour votre participation !

Véronique Taburiaux

Directrice passionnée et engagée

(T) 0475 75 95 98

info@eavd.be

www.eavd.be





Les écoles de Nutrition aujourd'hui

- Les cours sont exclusivement abordés de façon théorique (approche scientifique, biochimique, physiologique, ... et complémentation alimentaire)
- Aucune recette, aucun principe de cuisine
- Les aliments bio, locaux et de saison sont à peine abordés
- Les aliments vivants n'y sont pas enseignés
- Aucune école ne fait le lien entre la Nutrition et la mise en pratique concrète dans l'assiette
- Beaucoup d'informations nutritionnelles sont contradictoires





Les écoles concurrentes

4 écoles de Nutrition (exclusivement théoriques)

- CERDEN (3250€/180h en 3 ans = théorie/santé)
- CFNA (2400€/180h en 2 ans = théorie/santé)
- SIIN Alimentation Santé Durable (2000€/120h en 2 ans = théorie/durable/ « pratique » en webinars et e-learning)
- CINC (1900€/140h = théorie, uniquement pour les médecins)

2 écoles de Cuisine (exclusivement pratiques)

- Pol Grégoire (6450€/120h en 3 ans = pratique/durable et vivant)
- Matthew Kenney (7000\$/120h sur 4 semaines = vivant et « pratique » aux USA ou en webinars et e-learning)

1 école de Nutrition et de Cuisine

- EAVD (6100€/186h en 2 ans = théorique/pratique/santé/vivant/durable)

