



## Un cycle de 8 conférences, à l'Usine au 40, rue du Doyenné – 1180 Uccle **L'ALIMENTATION ET VOTRE SANTE**

Animées par **Karin Schepens, naturopathe, conseillère en nutrition et présidente du RABAD (Réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable)**.

**8 thèmes** qui vous donneront des clés pour épargner et augmenter votre capital santé, grâce à une alimentation peu transformée respectueuse tant des besoins du corps que de l'aliment lui-même.

**Dès le jeudi 18 octobre 2018 et jusqu'au 28 février 2019**, rendez-vous de **19h30 à 21h30** pour être bien dans son corps, et bien dans sa tête ...

**PAF** : 160 euros pour les 8 séances ou 25 euros/séance

**Inscription obligatoire** à [reset@icone.be](mailto:reset@icone.be)

Pour toute question, contactez **Karin Schepens au 0476/303081**

**A vos agendas !** Les places sont limitées

### **18/10 L'EQUILIBRE ACIDO-BASE, UN EQUILIBRE VITAL**

Venez découvrir comment réguler notre tendance à l'acidité grâce à une alimentation alcalinisante et un mode de vie qui préservent cet équilibre indispensable pour prévenir les maladies chroniques dites de civilisation.

### **15/11 BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS GRÂCE À DES INTESTINS EN PLEINE SANTÉ**

*"Je suis fatigué, j'ai des problèmes de peau, j'ai des douleurs articulaires, je souffre d'allergie, je déprime ... Et si c'était mes intestins qui me chuchotaient qu'il est grand temps que je prenne soin d'eux!"*

Venez découvrir combien il est utile de respecter un bon équilibre de la flore intestinale pour préserver une santé harmonieuse tant physique que psychique.

### **29/11 ET SI ON PENSAIT À NOURRIR CORRECTEMENT NOS NEURONES !**

*« Je me sens irritable, angoissée, je souffre de réveils nocturnes, j'ai du mal à m'endormir, à gérer calmement les tâches quotidiennes, je suis irrésistiblement attirée par le sucre, je n'ai plus envie de rien, .... »*

Venez découvrir et comprendre comment retrouver et préserver notre bien être physique et mental grâce à 7 nutriments dits matériels et immatériels.

### **13/12 SUPPRIMONS IMPÉRATIVEMENT CES ADDITIFS DE NOS ASSIETTES, UN DANGER SOUS-ESTIME POUR NOTRE SANTE**

*« J'ai mal à la tête, j'ai de l'urticaire, je souffre d'eczéma, mon enfant est hyperactif, ... Certains additifs alimentaires pourraient-ils en être la cause ? »*

Selon des experts scientifiques, les exhausteurs de goût comme les glutamates (cachés sous différentes appellations), considérés comme neurotoxiques, inhiberaient l'hormone de satiété et augmenteraient l'envie de manger, ce qui entraîne surpoids et diabète.

Venez traquer les différentes appellations et apprendre à lire les étiquettes de ces préparations industrielles.

### **10/01 LE SUCRE RAFFINÉ, L'ENNEMI JURÉ !**

Venez découvrir les 6 nuisances de ce sucre blanc, pas si blanc !

Et comment éviter les produits de glycation avancés qui sont pro-oxydants, inflammatoires et entraînent vieillissement précoce, maladie chronique comme le diabète de type II.

### **24/01 LES ANTI-OXYDANTS, DE RÉELS DÉFENSEURS DE NOTRE SANTÉ**

Dans quel aliment les trouver ? Certains sont utiles pour nos yeux, d'autres pour contrer les allergies.

Ils jouent un rôle primordial dans le vieillissement précoce et les maladies neuro-dégénératives comme l'Alzheimer, la maladie de Parkinson, ...

### **07/02 DES ACIDES GRAS INDISPENSABLES A LA VIE, D'AUTRES A PROSCRIRE !**

Le cholestérol, composant membranaire de toutes nos cellules, dangereux ou indispensable à la vie ?

Venez découvrir les bienfaits des acides gras qui ralentissent le déclin cognitif, qui protègent nos artères, qui nous garantissent un meilleur sommeil, qui nous aident à perdre du poids, ... Dans quels aliments les trouver ?

### **28/02 CINQ ÉMONCTOIRES : POURQUOI LEURS BONS FONCTIONNEMENTS SONT-ILS ESSENTIELS À NOTRE SANTÉ ?**

*« Hippocrate, père de la médecine nous disait déjà 4 siècles avant JC. : "Toutes les maladies se guérissent au moyen de quelque évacuation, ou par la bouche, ou par l'anus, ou par la vessie, ou par quelque émonctoire. L'organe de la sueur en est un, qui est commun pour tous les maux ».*

Venez découvrir comment maintenir le bon fonctionnement de nos 5 émonctoires et éliminer nos toxines.



Karin Schepens, naturopathe, [reset@icone.be](mailto:reset@icone.be) – 0476/303081

[www.reset.icone.be](http://www.reset.icone.be)