

# L'intestin et la santé : une approche naturopathique

Découvrez le programme détaillé  
et le planning de la formation en ligne

Depuis Hippocrate, on sait que l'intestin joue un rôle crucial et central. Le médecin disait déjà il y a deux mille ans :  
« Toute maladie commence dans les intestins ».

Désormais, grâce aux études scientifiques, on connaît mieux le rôle de l'intestin et comment il interagit avec l'ensemble de l'organisme et la santé. Malgré tout, bien qu'étant un organe central pour notre bien-être, l'intestin reste mal connu par le plus grand nombre.

Cette formation vous propose une initiation au fonctionnement de notre système digestif et aux techniques naturopathiques pour en prendre soin.

## Les intervenantes



**Sylvie Guillemin-Lanne**

Diplômée du CENATHO, Sylvie est spécialisée en micro-nutrition. Elle s'est également formée à la médecine nutritionnelle et fonctionnelle avec le professeur Castronovo, et aux démarches fonctionnelles en micronutrition.



**Catherine Crapoulet**

Formée à la naturopathie et à la réflexologie plantaire à l'IFSH, Catherine dispose également d'un DU de diététique, nutrithérapie et nutraceutique obtenu à l'Université de Franche-Comté, et d'un diplôme interuniversitaire de micronutrition, alimentation, prévention et santé obtenu à l'université René Descartes. Catherine enseigne la naturopathie depuis plusieurs années avec passion et exigence.

 Mardi 25 mai 2021 - 20h  
**Intestins et Digestion**  
par Sylvie Guillemain-Lanne

Nous appréhenderons les différentes étapes de la digestion. Nous accompagnerons le voyage du bol alimentaire depuis la bouche jusqu'au côlon, à la rencontre des enzymes digestives qui ont chacune une fonction spécifique. Nous terminerons ce live par l'anamnèse de la fonction digestive en naturopathie.

 Mardi 8 juin 2021 - 20h  
**L'inflammation**  
par Sylvie Guillemain-Lanne

Nous détaillerons le rôle de l'inflammation et ses actions. Puis nous nous intéresserons à la réponse inflammatoire : quels sont les mécanismes qui se mettent en jeu ? Nous aborderons ensuite le système immunitaire : quels sont les acteurs qui régulent notre système immunitaire ? Quels sont les acteurs qui l'activent ? Quels sont ceux qui modulent la réponse inflammatoire ?

En synthèse, nous aborderons le contenu de notre assiette, pour un système immunitaire en bonne santé.

 Mardi 22 juin 2021 - 20h  
**De notre assiette à nos intestins: le sucre**  
par Catherine Crapoulet

Le sucre est sans aucune doute l'un des aliments les plus communs. Et pourtant, il est à l'origine de beaucoup de problèmes de santé qu'il s'agisse d'obésité, de diabète ou encore de maladies cardiovasculaires. Nous verrons dans ce cours comment le sucre est géré par l'organisme. Nous découvrirons ensuite que certains aliments non sucrés ont un rôle similaire au sucre. Enfin on finira le cours par des conseils afin de limiter l'usage du sucre et donc son impact délétère sur la santé.

 Jeudi 8 juillet 2021 - 20h  
**La fatigue**  
par Catherine Crapoulet

La fatigue est devenue un phénomène de société. Quelles sont les raisons qui peuvent expliquer cet état de fatigue généralisé ? Nous verrons que l'énergie est fabriquée au sein de la cellule dans un organe : la mitochondrie, qui parfois peut être défaillante. Nous verrons alors comment lui faire retrouver son dynamisme ainsi que quelques plantes qui peuvent nous aider à faire face et qui sont sans aucun danger.

 Mardi 1<sup>er</sup> juin 2021 - 20h  
**Le Leaky Gut (Intestin perméable)**  
par Catherine Crapoulet

Le Leaky Gut syndrome ou comment l'intestin devient perméable. C'est ce que nous allons voir dans ce cours qui va nous permettre de mieux appréhender la barrière intestinale, ses liens étroits avec notre organisme et notre système immunitaire. Enfin, nous verrons quelles répercussions ce leaky gut syndrome peut avoir pour notre santé et ses implications dans de nombreuses pathologies.

 Mardi 15 juin 2021 - 20h  
**De notre assiette à nos intestins: gluten et produits laitier**  
par Catherine Crapoulet

Le gluten et le lait sont des aliments quotidiens. Et pourtant, de plus en plus de voix s'élèvent afin d'en limiter la consommation. Ce cours va donc décoder le gluten et le lait afin de mieux appréhender leur impact sur l'intestin mais aussi sur la santé générale.

 Mardi 29 juin 2021 - 20h  
& Jeudi 1<sup>er</sup> juillet 2021 - 20h  
Cours en deux parties :

**Les pathologies du système digestif**  
par Sylvie Guillemain-Lanne

Depuis l'environnement buccal jusqu'au côlon, nous listerons au cours de ce cours en 2 parties les pathologies du système digestif : hypochlorhydrie, Helicobacter Piloni, SIBO, Insuffisance biliaire, dysbioses de fermentation, de putréfaction, candidose, constipation et diarrhée. En synthèse, nous aborderons les stratégies naturopathiques pour un système digestif en bonne santé.

 Mardi 13 juillet 2021 - 20h  
**Le foie dans tous ses états : La détoxification hépatique**  
par Sylvie Guillemain-Lanne

Pendant ce cours nous aborderons les organes de détoxification dont les liens avec l'intestin sont nombreux. Nous insisterons plus particulièrement sur le foie et son rôle détoxifiant. Comment optimiser les fonctions détoxifiantes de cet organe ? Comment éviter ses défaillances ? Nous verrons notamment comment l'intestin poreux peut surcharger le foie.