



**COURS À LA CARTE  
AUTOMNE 2019**

**NUTRITION**

**120 HEURES**

« On est ce que l'on mange. » On ne saurait dire plus vrai car chaque aliment que nous absorbons sert à construire nos cellules, remplacer les éléments usés ou endommagés, et à synthétiser diverses molécules dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Ce cours vous permettra de connaître et comprendre le rôle des aliments et des nutriments dans l'organisme humain ainsi que leur impact sur la santé. Il vous permettra ainsi d'adopter de saines habitudes alimentaires et de faire de meilleurs choix à tous les stades de la vie.

**Nutrition**

- Introduction
- Les besoins énergétiques
- Les glucides
- Les lipides
- Les protéines
- Les vitamines et les minéraux
- Les aliments... Source de vie
- La nutrition et les cycles de la vie
- La nutrition et l'environnement
- Les approches alimentaires

---

**900,00\$ (PLUS TAXES)**