



# Formations

« Devenir un  
Ambassadeur de Santé  
Durable »<sup>®</sup>



Diététique et nutrition  
accessibles et au service de tous.

Retrouver le pouvoir d'agir durablement sur votre santé, celle de  
la société et de notre environnement.

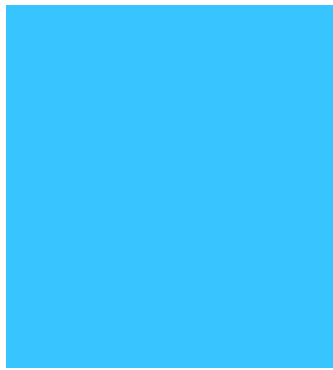
Devenir un  
Ambassadeur  
de Santé Durable



Formations reconnues par le Ministère de l'Ecologie comme  
initiative à l'éducation au développement durable

Formations en soutien à la stratégie mondiale pour  
l'alimentation, l'exercice physique et la santé





*Je veux devenir responsable et être acteur de ma santé!*  
 Mon corps, ma santé et mon impact environnemental:  
 Mode d'emploi!



*« La liberté commence là où l'ignorance s'arrête. »*

P  
R  
E  
V  
E  
N  
I  
R,  
C  
O  
N  
S  
T  
R  
U  
I  
R,  
E  
N  
R  
I  
C  
H  
I  
R,  
P  
A  
R  
T  
A  
G  
E  
R,  
P  
E  
R  
D  
R  
E  
N  
I  
S  
S  
E  
R



## Constat

Des repères nutritionnels brouillés par la désinformation,  
 Perte des réflexes de santé,  
 Baisse de l'espérance de vie sans incapacités,  
 Augmentation des maladies chroniques,  
 Déficit croissant de la Sécurité Sociale,  
 Une médecine curative et non préventive.

## Opportunités

**Rappeler** l'impact positif d'un individu en bonne santé et acteur de sa santé sur la société et l'environnement,

**Ramener** au droit essentiel : le droit à la santé et à l'accès de ces outils d'autonomie,

**Rassurer** face aux principaux facteurs de mortalité qui peuvent être prévenus par une bonne alimentation et hygiène de vie,

**Guider** vers le retour au « sain », au « simple », au « naturel » après un XXème siècle chimique et destructeur,

**Responsabiliser** la consommation pour une société du lien et du partage ; pour une Terre viable.

## Conséquences

Consommation destructrice pour le corps et l'environnement,  
 Stress, anxiété, violences, carences physiques et psychiques,  
 Des dépenses de santé exponentielles insoutenables pour notre système de santé.

## Nos objectifs

Faire de chaque citoyen un **acteur de santé durable** et publique en rendant accessible et compréhensive **l'écologie du corps**.

Faire de chaque citoyen un **acteur de prévention efficace et responsable**, outillé pour son autonomie en matière de santé durable.

Faire de chaque consommateur un individu en bonne santé, capable **d'éduquer l'offre** et d'agir sur l'écosystème planétaire.

Remettre la connaissance et l'autonomie médicale au centre de l'éducation citoyenne, en **combattant l'ignorance et les routines**.

Redonner ses lettres de noblesse à la diététique via une formation ludique et dynamique

# La formation « Acteur de Santé »

28h de cours - 6h de travaux pratiques - 2 semaines d'expérimentation -  
1 évaluation - 1 certificat

Passage obligatoire avant de devenir un « Ambassadeur de Santé Durable », cette formation centrée sur la santé individuelle fait de la prévention le 1er outil du capital-santé et de l'autonomie de chacun. Positive et accessible, la dié-éthique redonne des repères de bon sens pratiques et simples à utiliser tous les jours fondés sur un repère universel : notre merveilleux organisme, son unité et son apparente complexité. A l'issue de ces 4 jours espacés de 2 semaines d'expérimentation, le pouvoir d'agir sur soi laisse place à la responsabilisation. Refusant tous dogmes ou prosélytisme, le participant se libère des contradictions et conflits d'intérêts très présents sur le thème majeur de notre santé.

L'acteur de santé apprend à désapprendre, à écouter l'expérience de sa vérité et non les grandes théories désincarnées.

## 1er module : Qu'est-ce que la santé durable?

Définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Qu'est ce que cela implique? Quelle est notre responsabilité? La notion de durabilité ?

## 2ème module : Physiologie de la digestion

Étape cruciale d'une bonne santé, nous détaillerons tous les mécanismes essentiels de la digestion afin que vous puissiez mieux comprendre votre corps, et observer que de nombreux maux peuvent être évités. L'occasion de mettre en évidence le liens entre le gaspillage de nos ressources environnementale et le gaspillage de notre jeunesse physiologique.

## 3ème module : L'art de manger

Cet art issu principalement des médecines traditionnelles découle de la connaissance des mécanismes de la digestion. Chacune de ses règles sera justifiée par des exemples de bons sens. Le lien entre notre santé et celle de la planète sera renforcé.

## 4ème et 5ème modules : Les bases de la nutrition

Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, enzymes, antioxydants... Toutes ces notions ne vous seront plus étrangères mais deviendront des critères de consommation et de premiers secours. Où les trouver, comment les consommer, en quelles quantités sous quelles conditions. Un module théorique rendu pratique.

## 6ème module : L'équilibre alimentaire pour ma santé et celle de ma planète

Nous remplaçons la pyramide alimentaire du surconsommateur par l'assiette, la planète du consom'acteur. L'équilibre alimentaire indispensable à ma santé est lié à l'équilibre planétaire indispensable à ma survie. La symbolique alimentaire y est également mentionnée.

## 7ème module : Confusions et préjugés en diététique

Mettre un terme à la désinformation et aux idées reçues comme le mythe des calories, des sucres lents et sucres rapides, de "la graisse ça fait grossir"... Les justifications sont ludiques et coulent de source suite au 2ème module et des exemples concrets. Un module efficace pour mettre fin à la notion de régimes !

## 8ème module : Les bases physiopathologiques des maladies dites de civilisation

Notions médicales élémentaires pour comprendre et prévenir le diabète, le surpoids ou l'obésité, les maladies cardio-vasculaires. Vous découvrirez des outils diététiques très efficaces !!



# La formation

## « Ambassadeur de santé durable »

28h de cours - 14h de pratique - 2 semaines d'expérimentation -  
1 évaluation - 1 certificat final

Une fois responsable de lui-même, l'acteur de santé peut, par sa prise de conscience et son exemplarité, élargir son pouvoir d'actions. L'ambassadeur de Santé Durable devient un moteur d'évolution pour la société et son environnement. Face au médecin, il n'est plus patient mais acteur de sa santé, les drogues sont vues sous un nouvel angle, l'agriculture biologique et/ou locale comme une évidence pour le corps et l'environnement, la sédentarité comme une cause d'appauvrissement individuel et collectif, puis le pouvoir d'achat comme l'acte le plus puissant pour éduquer l'offre alimentaire et équilibrer notre écosystème. Pas de prosélytisme ni de têtes bien remplies ! Mais l'expérimentation du bon sens laisse place à l'exemplarité et à la cohérence, par une prise de conscience. L'Ambassadeur de Santé Durable sera devenu un *écocitoyen*, dans le sens où il concevra sa santé à travers celle de la Terre et inversement. Un vecteur d'autonomie et de responsabilité citoyenne.

### 9<sup>ème</sup> module : **Ma prise de sang, conclusions et outils nutritionnels**

Des repères généraux pour comprendre ce que votre médecin recherche ou tente de vous expliquer. Des outils pour pouvoir interpréter certains résultats primordiaux (bilan lipidique, Gamma Gt, VGM...) et le partage des réflexes diététiques efficaces aussi bien en curatif qu'en préventif.

### 10<sup>ème</sup> module : **Sensibilisation tabac, drogues et alcool**

Retour sur l'ambiguïté des drogues, leurs statuts. Mise en évidence des similitudes entre leur impact environnemental et leur impact physiologique. Puis synthèse des bienfaits d'une vie sans dépendances ni nuisances. Des outils pour aider ceux qui souhaitent s'en libérer.

### 11<sup>ème</sup> module : **Activités physiques, actions thérapeutiques (module pratique)**

Tour d'horizon des différentes filières énergétiques, des pratiques sportives associées et de leurs conséquences physiologiques. Motiver les changements d'activités selon des facteurs personnels, sociétaux ou environnementaux. Le module est pratique pour vivre l'impact de différentes activités physiques sur l'organisme.

### 12<sup>ème</sup> module : **Pourquoi consommer "BIO-LOGIQUE"**

Module d'agronomie élémentaire pour laisser place au bon sens paysan et finalement au bon sens du consommateur. La prise de conscience de ce qu'est un aliment de la fourche à la fourchette. Retour sur des repères à connaître pour ne pas tomber dans les pièges marketing du bio en magasin..

### 13<sup>ème</sup> module : **Acheter et consommer en conscience (2h de théorie, puis 4h de sortie pédagogique)**

Sortie sur le terrain pour déjouer les stratégies marketing, avoir de bons réflexes devant une carte de restaurant, comprendre une liste des ingrédients...

### 14<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> modules : **Comment cuisiner simplement et sainement?**

Tour d'horizon des techniques de préparation des aliments pour une cuisine saine, équilibrée et gastronomique. Des recettes de base et traditionnelles revues version diét-éthique. 1 journée de cuisine et d'observation des réactions physico-chimiques majeurs et de la qualité cachée de certains aliments...

### 16<sup>ème</sup> module : **La diététique de terrain ou comment manger à l'extérieur?**

Restauration collective, repas d'affaires, manger sur le pouce... Autant de situations où des réflexes diététiques sont indispensables pour votre santé au long court.

## Charles-Antoine WINTER



Diététicien nutritionniste, ancien chef cuisinier et sportif aguerri, il a enseigné 4 années en BTS Diététique sur Montreuil. Passionné par son métier dont il observe l'immense champ d'action et les impacts positifs, Charles-Antoine WINTER crée en 2013, après plusieurs années de soins en cabinet et en milieu hospitalier, les formations "Devenir un Ambassadeur de Santé"®. Véritable camaléon de la diététique, il rédige des articles pour Atlantico.fr, Men's Health, Le Cosmopolitain et est intervenu pour France 3, France 5. Son expertise en fait un consultant fort apprécié par des entreprises comme Planet Fitness, Naturalia, AXA, Manutan... Ses qualités de formateur lui permettent d'interpeller et de raviver chez ses interlocuteurs de tous âges et de toutes catégories socioprofessionnelles l'importance du maintien de la santé individuelle pour une santé de la société et de l'environnement. Son intention est de montrer que par l'assiette et la façon de vivre nous pouvons faire la différence et agir pour les générations actuelles et futures.

## Devenir un Ambassadeur de Santé Durable



### Pour qui?

- Dirigeants et salariés d'entreprises
- Etudiants en écoles de management et d'ingénieurs
- Professionnels de la restauration privée et collective
- Professionnels du milieu médical et paramédical (médecin, diététicien, ostéopathe, kinésithérapeute, infirmière, aide soignante, sage femme, sophrologue...)
- Personnel éducatif, hospitalier
- Coach sportifs et coach en développement personnel
- Professionnels de la petite enfance
- Grand public et gens stressés, surmenés, en convalescence, qui veulent y voir clair pour eux-mêmes et leurs enfants...

### Où ?

En entreprise : à la carte (choix des modules) ou en formation complète avec remise de certificat ;  
En établissements scolaires : intégration des heures de cours en SVT ;  
Lors des sessions organisées tout au long de l'année (se reporter sur le site internet de la formation).

Contactez-nous pour plus de renseignements (nombre de places limitées par formation).

SOCIETE WIN'TERRE with Care

19 rue Labelonye, 78400 CHATOU

Téléphone : 07 71 62 23 74

<http://www.devenir-un-ambassadeur-de-sante.com>

SIRET : 51137399500048.

Code APE : 8690F

Activité de formation enregistrée sous le n° 11 78 82914 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



# LES MILLS

FOR A FITTER PLANET



**Nokéfa**  
ÉVOLUER, CONTRIBUER



# NATURALIA



## + Quelques témoignages.

**BRUNO GAYRAUD, Directeur général chez PLANET FITNESS**



Charles Antoine maîtrise son sujet avec la faculté de faire la liaison entre la théorie et son application dans votre assiette. Ces interventions sont percutantes, justes, efficaces et sont en accord total avec la philosophie LES MILLS : rester en bonne santé grâce à l'activité physique, une nutrition naturelle équilibrée et une bonne gestion du stress.

**Florence GIL, diététicienne.**

Ayant eu la chance de faire un module avec Charles Antoine, j'ai découvert un authentique professionnel, avec un esprit critique, vivant, curieux et complètement passionné par cette profession! Charles Antoine sait transmettre et vivre complètement sa passion, la nutrition!

**VINCENT BOURY, coach, formateur, conférencier chez LMDES**



C'est un cadeau de la vie que de collaborer avec Charles-Antoine! Sa connaissance approfondie et sa générosité communicante rendent chacune de ses interventions plus intéressante, plus passionnante, plus vivante.

Il ne se contente pas de partager ses expériences et compétences, avec fougue, intelligence, et élégance... il vit avec passion et avec les autres chacun de ces instants précieux qui nous permettent à tous de progresser, de changer et de mieux vivre.

Et s'il se bat en permanence contre l'ignorance pour rendre le monde meilleur, il donne aussi tout son sens à la citation d'un vieux coach philosophe (Sénèque) "vivre, c'est être utile aux autres..."

**SIDONIE TAGLIANTE, Responsable marketing chez NATURALIA**



Charles-Antoine est un expert dans sa profession, bon conférencier et à l'écoute des clients il sait également parfaitement animer des ateliers culinaires axés sur la vulgarisation de la nutrition.

**EMELINE BACOT, diététicienne.**

Cette formation a été très enrichissante, tant sur le plan personnel que professionnel. Toute personne soucieuse de sa santé, de celle de ses proches ou dont la santé est le métier de près ou de loin devrait suivre cette formation. Elle est certes dense mais nous permet de comprendre comment fonctionne notre corps et ce qui influence donc sur lui afin de nous rendre autonome et de se maintenir en bonne santé (ou de retrouver la santé !) le plus longtemps possible.

**FREDERIC DUFOUR, coach sportif.**

J'ai longtemps attendu une formation qui me permette d'être plus efficace dans l'accompagnement de ma clientèle. La formation "Devenir un Ambassadeur de Santé" m'a apporté tous les fondamentaux sur la digestion et le choix de ses aliments. Depuis, j'exploite ces informations régulièrement et mes clients ont un service de meilleure qualité. Charles-Antoine WINTER a su rassembler des connaissances précieuses et les partager avec pédagogie!

**DENIS SABARDINE, animateur et développeur du réseau GNIAC.**



J'émetts le vœu que toute personne puisse un jour avoir suivi cette excellente formation, à la fois pratique et théorique. Elle répond à des enjeux de santé publique, de responsabilité vis-à-vis de soi-même et de nos attitudes face à notre planète bleue.

**SYLVAIN SAINTIVE, directeur du centre EPIDE de Velet.**



Monsieur WINTER a su les intéresser au plus haut point et les sensibiliser sur les bienfaits d'une alimentation saine. Très investit, monsieur WINTER a le sens du contact et une réelle capacité de persuasion qui lui permettent de rapidement gagner l'adhésion et conquérir le public jeune mais aussi les cadres auxquels il s'adresse.





Le module pratique sport

La sortie pédagogique



Première session adulte

Tous à l'oeuvre



La formation en établissement scolaire

# Devenir un Ambassadeur de Santé Durable



Formations “Devenir un Ambassadeur de Santé Durable”

SOCIETE WIN'TERRE with Care

19 rue Labelonye - 78400 CHATOU

contact@devenir-un-ambassadeur-de-sante.com

07.71.62.23.74

<http://www.devenir-un-ambassadeur-de-sante.com>

SIRET : 51137399500048 - Code APE : 8690F

Activité de formation enregistrée sous le n° 11 78 82914 78

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Charles-Antoine WINTER, dirigeant fondateur

Denis SABARDINE, responsable développement – partenariat

Laura FULCONS, responsable formations scolaires



Formations reconnues par le Ministère de l'Ecologie comme  
initiative à l'éducation au développement durable

Formations en soutien à la stratégie mondiale pour  
l'alimentation, l'exercice physique et la santé

