Endométriose : l'alimentation à votre service

Mme SEVRAIN Aurélie

INFORMATIONS

MOLSHEIM Maison Multi Associative
(Salle 6)

Début le mardi 17 novembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 36.00 €

PROFILS : Diététicienne Nutritionniste

PRE REQUIS :

Aucun pré requis

MATERIEL :

Pensez à venir muni(e) d'un stylo et d'une pochette avec des feuilles pour pouvoir noter ce qui vous parait important en supplément des documents remis.

CODE ACTIVITÉ : 5MO390

DESCRIPTION

Ce cycle d'atelier a pour but de vous aider dans la prise en charge des symptômes digestifs et dans le traitement de la douleur liée à l'endométriose.

L'alimentation est une aide très précieuse dans la prise en charge de l'endométriose. Le manque d'études scientifiques à ce sujet (et pourtant les résultats sont là!) en fait un traitement mis totalement de côté voire discrédité, et pourtant !

Ce cycle sera découpé en 4 séances :

- Atelier 1 : "L'endométriose, quèsaco ?", avec un point sur la définition, les causes, les symptômes et les traitements de la maladie

- Atelier 2 : "Les rôles de l'alimentation dans le traitement de l'endométriose", avec la définition des principes de l'alimentation dite "anti-inflammatoire"

- Atelier 3 : "Endométrioses et intolérances alimentaires : comment gérer ?", avec l'étude de la question du gluten et du lactose, parfois problématiques en fonction des individus

- Atelier 4 : "Endométriose et alternatives "médecines douces"", avec le partage de petits trucs et astuces permettant de soulager les douleurs, mais aussi de les prévenir et de les limiter.

En espérant vous y retrouver nombreuses et avoir le plaisir de vous permettre d'améliorer votre qualité de vie du quotidien !

Ce cycle s'adresse à tous ! Adolescentes, parents d'adolescentes atteintes, compagnons, couples, ... Femmes diagnostiquées officiellement ou non.

Endométriose : l'alimentation à votre service

Mme SEVRAIN Aurélie

OBJECTIFS

Ces ateliers vous permettront de :

- Comprendre l'endométriose
- Connaitre les principes fondamentaux de l'alimentation dite "anti-inflammatoire"
- Être en mesure d'adapter votre alimentation à votre propre forme d'endométriose
- Maitriser les aliments pro et anti-inflammatoires
- Reconnaitre les perturbateurs endocriniens entrant en jeu dans l'endométriose
- Connaitre les solutions alternatives au traitement médical de l'endométriose

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Mardi	24-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Mardi	01-12-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Mardi	08-12-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM