



# Antioxydants et Stress-Form.C Nutri.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Description</b>   | Comprendre le paradoxe de l'oxygène: on le respire, on en a besoin pour produire de l'énergie. Mais il y a aussi la théorie du stress oxydant selon laquelle des molécules très réactives, liées à l'oxygène, abîment à chaque instant nos molécules les plus vitales et finissent par nous rendre malade lorsqu'elles sont en excès. Comment les combattre? Les antioxydants ont un rôle important dans ce processus.                      |
| <b>Contenu</b>       | <p>Fonctionnement du stress</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition</li><li>• Phases</li><li>• Conditions</li><li>• Conséquences</li></ul> <p>Le paradoxe de l'oxygène</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Radicaux libres</li><li>• Antioxydants</li><li>• Stress oxydatif</li><li>• Limiter l'oxydation</li><li>• Alimentation</li></ul>   |
| <b>Prérequis</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Très bonnes connaissances en anatomie</li><li>• Personnes ayant suivi une formation de coach fitness, de coach en nutrition, de masseur, de physio ou autres formations médicalisées.</li><li>• Les esthéticien-nes ayant suivi une formation complète comprenant des bases d'anatomie, de physiologie et de massage, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.</li></ul> |
| <b>Objectifs</b>     | Analyser et comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences sur nos cellules.  |
| <b>Attestation</b>   | Attestation de suivi du module de formation continue "Antioxydants et Stress" de l'Ecole-club Migros.   |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_66322   |
| <b>Durée</b>         | Total 4.00 période(s)   |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 140.00  |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)  |

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

