



# La glycémie:index et charge

<b>Description</b>	Il faut comprendre que notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner et que notre cerveau en est un grand consommateur. Quelle est sa source principale? Comment l'obtient-on? Excès ou manque:quelles sont les conséquences pour l'organisme?
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition</li><li>• Régulation de la glycémie</li><li>• Substances qui font varier la glycémie</li><li>• Index glycémique et charge glycémique</li><li>• Diabète</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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, ont la possibilité de s'inscrire à ces cours de formation continue.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	L'objectif de ce cours de 4 heures sera de plonger dans la compréhension du mécanisme de la glycémie-la quantité de sucre dans le sang.
<b>Attestation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attestation de suivi du module de formation continue "Glycémie:index et charge" de l'Ecole-club Migros.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_67471
<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](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

