



École Remède

Cycle de formation en prévention santé

Se soigner en mangeant, de la terre à l'assiette.

Formation session 1 :

Durée : 2 jours, soit 14 h de formation

Horaires : de 9 h à 13 h et de 14 h 30 à 17 h 30

Nombre de participants : de 16 à 32 participants

Lieu : Le Telegraphe à Toulon

Dates :

Du 17 au 18 octobre 2026

Public :

Tout public, du particulier (expérimenté ou débutant) au professionnel de la santé, du soin et/ou de la cuisine.

Présentation générale de l'école :

Comment redonner à chacune, à chacun le pouvoir de se nourrir, de transmettre et de prendre soin ? C'est cette question que l'école Remède met en mouvement.

Ses formations relient les connaissances actualisées du corps, de la santé et de l'alimentation à l'expérience concrète du quotidien. Elles croisent la santé fonctionnelle, métabolique et psychologique, la connaissance du vivant, les cultures alimentaires et la pratique culinaire.

L'école Remède revendique une pédagogie du savoir agir : comprendre, expérimenter, pratiquer, et par cela rendre la connaissance progressivement autonome.

Présentation générale de la formation :

La formation ici présentée, « **Se soigner en mangeant, de la terre à l'assiette** », s'inscrit dans un parcours progressif qui s'adresse à tout type de public pour apprendre les bases et d'une alimentation respectueuse de la santé globale en lien avec son environnement. Ce parcours propose une montée en compétences graduelle pour comprendre les interactions complexes entre l'alimentation, le corps métabolique et l'environnement ; développer une pratique culinaire consciente et adaptée à sa santé ; acquérir des outils et savoir-faire concrets mobilisables au quotidien et/ou dans un cadre professionnel. 4 intervenants, tous experts dans leur domaine, animeront en alternance et croiseront parfois en tandem leurs richesses d'expérience pour apporter aux participants une vision claire, argumentée et actualisée des connaissances et compétences abordées dans cette formation.



École Remède

Objectifs pédagogiques session 1 :

1. S'initier aux fonctions, mécanismes et dysfonctionnements métaboliques du corps.
2. Comprendre et agir sur les interactions complexes entre soi et l'environnement.
3. Apprendre à se nourrir dans le respect de la qualité nutritive des aliments, produits à partir de la vitalité régénérée des sols et de l'eau.
4. Apprendre à restaurer son intégrité fonctionnelle et agir sur sa flexibilité métabolique.
5. Intégrer les bases d'une « alimentation consciente et flexible » face aux changements métaboliques.
6. Se sensibiliser aux bases culinaires d'une alimentation saine et gourmande centrée sur la cuisson vapeur par une approche sensorielle partagée.

Prérequis :

Le premier niveau n'exige aucun prérequis.

Intervenants :

- **Marion Kaplan**
Naturopathe fonctionnelle, auteure et créatrice du Vitaliseur, Marion Kaplan explore, depuis plus de quarante ans, nos paysages alimentaires. Autrefois élève du Dr Catherine Kousmine, puis du Pr Vincent Castronovo, elle n'a de cesse d'actualiser ses connaissances. Avec une vingtaine d'ouvrages à son actif, qui illustre son parcours dans les domaines de la cuisson vapeur, de l'alimentation préventive et de la santé, elle prône aujourd'hui une approche flexible, pour un métabolisme durable.
- **Jenny Becam**
Médecin biologiste, enseignante et conférencière, Jenny Becam est spécialisée en santé métabolique, biologie fonctionnelle et médecine préventive. Elle est reconnue pour son expertise dans l'évaluation des mécanismes biologiques impliqués dans les déséquilibres métaboliques et le vieillissement. Responsable du développement de la biologie fonctionnelle au sein d'un laboratoire français, elle participe à la conception de nouveaux outils de prévention et de médecine personnalisée.
- **Raphaël Colicci**
Thérapeute, agriculteur et passionné de biodiversité, Raphaël Colicci a consacré sa vie à explorer les liens étroits entre le végétal, la santé et le vivant. En France et à l'étranger, il expérimente des modèles de culture autonome, et redonne vie à des espèces végétales oubliées. Son parcours s'inscrit dans une approche globale, inspirée des médecines intégratives, de la phytothérapie et de la biodynamie.
- **Stéphane Gabrielly**
Chef cuisinier et formateur, notamment à l'école FERRANDI à Paris, Stéphane Gabrielly a fait de sa passion d'enfant, la cuisine, une véritable vocation. Ses trois grandes valeurs sont le produit, la saisonnalité et la cuisson...



École Remède

À la vapeur douce évidemment ! Au quotidien, dans ses formations et à travers d'ouvrages, il sensibilise particuliers et professionnels à ce qui est, pour lui, plus qu'un mode de cuisson.

Recommandations et préparation :

Pour se préparer librement, les participants pourront s'ils le souhaitent lire quelques ouvrages de référence et écouter les podcasts, articles et autres supports disponibles à partir d'un lien qui leur sera envoyé individuellement.

- Tous les participants sont invités à partir de leur inscription à rédiger un « Carnet alimentaire individuel quotidien », précisant sur au moins 1 à 2 semaines : tout ce qu'ils absorbent tous les jours ! Un journal détaillé de chaque journée qui indique : heures de prise des repas et composantes (aliments, boissons, médicaments, grignotages, somme des routines et habitudes alimentaires, composantes précises des repas pris au quotidien), en prenant soin de noter les expériences digestives et sensations rencontrées (par exemple : sensation de satiété, de ballonnement, satisfaction postprandiale, fringale, autres signaux...).

NB - Ces éléments resteront strictement confidentiels et seront seulement mis à la disposition des intervenants présents lors de la formation pour leurs besoins d'analyse préparatoire.

- Pour les participants qui le souhaitent, et pour anticiper sur l'ensemble du parcours de formation (session 1 en octobre 2026, session 2 en juin 2027), il est possible de réaliser un test ADN en amont. Notre laboratoire partenaire propose un bonus exclusif à ce titre, les détails seront envoyés par mail aux participants après inscription.

Contenu :

Module 1 : Les mécanismes métaboliques du corps humain.

Jenny Becam & Marion Kaplan

- Les grandes « fonctions » métaboliques du corps humain.
- Le processus de digestion des aliments - du palais au microbiote intestinal.
- Le microbiote, un acteur majeur de la santé métabolique, immunitaire et neurologique.
- Présentation d'études de cas spécifiques des symptômes aux soins.

Module 2 : La relation du corps avec son environnement.

Raphaël Colicci & Marion Kaplan

- La complexité des liens entre l'environnement, l'eau, le terre et le corps humain.
- La préservation de la qualité nutritive des aliments : qualité de l'eau et régénération des sols, de la terre à l'assiette (exemple des variétés anciennes retrouvées).
- L'importance de la saisonnalité des aliments.
- Restaurer une alimentation vertueuse et consciente de la terre à l'assiette.



École Remède

Module 3 : L'alimentation consciente.

Marion Kaplan

- Développer une cuisine quotidienne respectueuse des nutriments essentiels.
- Complémentation nutritionnelle et prévention santé : prise de conscience et flexibilité.
- Comment sortir de nos routines alimentaires toxiques face aux changements métaboliques ?

Module 4 en atelier : Les bases de la transformation des aliments 1 & 2.

Stéphane Gabrielly

- Ateliers en plénière chaque jour de 12 h à 13 h*.
- Ateliers pratiques en sous-groupe d'expérimentation de 15 h 30 à 16 h 30.
- Principes culinaires essentiels pour la préservation des nutriments.
- Mécanismes de transformation des aliments en cuisson vapeur douce.
- L'impact de la cuisson vapeur sur la santé et la digestibilité du bol alimentaire.
- L'impact environnemental de la cuisson vapeur douce.
- Conservation des aliments et exploration des typologies de transformations observées (sur les légumes, fruits, viandes, poissons, œufs, graines, céréales).
- L'art culinaire : une relation à la santé respectueuse de la saveur et du goût.
- L'esthétique du dressage dans l'assiette, un soin subtil.

**Bases théoriques transmises en mode démonstration directe à partir de l'utilisation du Vitaliseur.*

Module 5 : Q/R, cas pratiques et évaluations collectives/individuelles.

Tous les intervenants

- Q/R sur une sélection de questions, situations, pathologies...
- Évaluation collective de la formation / QUIZ.
- Évaluation individuelle – QCM et questionnaire de satisfaction.

NB : Un programme intégrant le déroulé pédagogique vous sera proposé au démarrage de la formation.

Modalités pédagogiques :

L'acquisition des compétences se fait à partir de séquences croisées, successives et complémentaires : les techniques pédagogiques alterneront en plénière, sous-groupe de réflexion et atelier utilisant des modes d'exposés essentiellement démonstratifs et participatifs avec des temps de sensibilisation appliqués en situation de cuisine professionnelle. Les échanges d'expériences et de pratiques seront privilégiés pour concrétiser toutes les notions abordées.

Cette expérience pédagogique est organisée exclusivement en présentiel et mise en œuvre dans un cadre équipé, propice à l'écoute, la compréhension, aux échanges et aux partages d'expériences.



École Remède

Le Telegraphe est un lieu doté de deux ateliers de cuisine professionnelle, ce qui favorise l'expérimentation culinaire individuelle et collective. Cette formation humaine et accessible se nourrit aussi de manière informelle de la singularité de chaque participant associée à la qualité d'un lieu de formation entièrement dédié à l'alimentation santé et au croisement des pratiques culturelles. Ce cadre facilite l'individualisation des parcours pour répondre aux besoins spécifiques.

Prise en charge des personnes en situation de handicap

Si vous êtes porteur-se de handicap nous vous invitons à contacter directement notre référente handicap afin que votre situation puisse être réfléchie avec vous et prise en compte. Merci aussi de nous le préciser sur le bulletin d'inscription. *Contact Référente Handicap : Myriam Conzett - formation@95degres.com*

Moyens pédagogiques mis à disposition :

- Des moyens techniques et logistiques : une grande salle de projection et un espace de transmission théorique équipés (vidéo projecteur, tableau blanc, chaises et tables, connexions électriques et wifi), 2 cuisines professionnelles (démonstration et pratique).
- Un livret individuel doté d'une présentation des intervenants, du programme, des ressources et références bibliographiques proposées.
- Un carnet de recettes appliquées aux ateliers de sensibilisation culinaires signées par le Chef en cuisine.

Modalités d'évaluation :

Cette formation n'est pas certifiante mais une évaluation collective (Quiz) et un questionnaire individuel (QCM) seront proposés en fin de session pour valider un premier niveau d'acquisition de compétences. En fin de session une attestation de formation sera distribuée à tous les participants.

Prix de la formation :

- Si financement individuel : 546 € TTC
- Si financement entreprise/OPCO : 610 € HT (43,5 € HT/H - 732 € TTC)

Modalités de financement :

Cette formation n'est pas certifiante et ne permet donc pas d'utiliser son compte CPF. L'organisme de formation 95 degrés est certifié Qualiopi, vous pouvez donc faire financer cette formation par votre OPCO (OPérateur de COmpétences - <https://www.trouver-mon-opco.fr/>) pour cela merci de bien remplir les coordonnées de votre entreprise sur le bulletin d'inscription et de nous faire la demande explicite d'un devis par e-mail à l'adresse suivante : formation@95degres.com.



École Remède

Délai de prise en charge :

Il faut compter 3 semaines à 1 mois avant le démarrage de la formation selon les conditions proposées par votre OPCO.

Passerelles et débouchés :

Cette formation s'inscrit dans un parcours global proposant jusqu'à 2 à 3 niveaux progressifs différents. Ce premier niveau permet d'accéder aux sessions suivantes. Il n'existe pas aujourd'hui d'équivalent en formation certifiante qui serait validée par France compétences. Mais l'organisme 95 degrés travaille actuellement à la reconnaissance de ces compétences spécifiques au niveau national.

***Voir le synopsis de la session 2 en dernière page.**

Modalités pratiques :

Lieu : Le Telegraphe.

Adresse : 2 rue Hippolyte Duprat, 83000 Toulon (à 2 pas de la place de la Liberté, à 5 minutes à pied de la gare SNCF).

Parkings à proximité : Q-Park Peiresc Marché, Q-Park Place d'Armes, parking Liberté et parking des Lices.

Restauration : sur place ou à proximité.

Hôtels à proximité : OKKO Hotels, Hôtel Amiraute, Eautel.

Modalités d'inscription :

- Formulaire d'inscription [en ligne](#) ou [à télécharger](#).
- Un questionnaire de positionnement préalable sera envoyé à chaque participant au plus tard 1 mois avant le démarrage de la formation.

Contact :

Responsable pédagogique des formations :

Myriam Conzett - 06 11 38 85 60 ou 04 94 01 22 61 - formation@95degres.com

Présentation de la session 2 : « Génotype, vécu alimentaire et biologie »

La session 2, prévue les 12 et 13 juin 2027, proposera une version enrichie de cette première session. Une approche concrète et appliquée sera adoptée, à partir de tests ADN et sanguins réalisés en amont par les participants qui le souhaitent.

Marion Kaplan invitera chaque participant, avec la collaboration de nos laboratoires partenaires, à réaliser :

- Un test ADN ;
- Un bilan sanguin, ciblé des bons « marqueurs » ;
- Un journal alimentaire quotidien d'au moins 2 semaines précédant la formation.

Pour faciliter la réalisation de ces tests, l'organisme de formation indiquera précisément les données à prendre en compte aux participants, qui pourront bénéficier des avantages proposés par nos laboratoires partenaires.

Pour participer à cette deuxième session, il est fortement conseillé d'avoir suivi la session 1 introductive des 17 et 18 octobre 2026, qui permettra de poser les bases d'une alimentation consciente et individualisée. Les personnes n'ayant pas suivi la session 1 et intéressées par la session 2, se verront proposer un entretien de sélection, en fonction des places disponibles. Pour toute demande de pré-inscription à cette session, merci d'écrire à l'adresse suivante : formation@95degres.com.