



FORMATION "SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE"

La diététique autrement

Une formation proposée aux diététicien(ne)s

Pourquoi une « autre » diététique ?

- Parce que face à la "pandémie" de diabète-cholestérol-surpoids, pathologies vasculaires, maladies de dégénérescence, maladies auto-immunes, problèmes articulaires, problèmes digestifs, intolérances, allergies alimentaires, troubles du comportement...l'efficacité de régimes alimentaires « restrictifs », « hypocaloriques », « sans matières grasses » ou des traitements médicaux classiques n'apportent visiblement pas les résultats escomptés.
- Parce que, les conseils diététiques sont trop souvent basés sur la consommation d'aliments issus d'une agriculture et d'élevages intensifs transformés par des industriels peu soucieux des effets délétères des additifs ou de certains process sur la santé
- Parce que la diététique classique ne tient pas compte de la manière dont les aliments sont digérés, tolérés, métabolisés, ni comment les déchets métaboliques sont éliminés différemment par chaque individu.

Objectifs de la formation :

- Vous transmettre les connaissances indispensables aujourd'hui pour prendre en charge, grâce à des conseils diététiques judicieux, des personnes souffrant de surpoids mais également de nombreuses autres pathologies. Ces connaissances acquises et expérimentées en 20 années de consultations diététiques viendront compléter les vôtres avec un éclairage différent, proche de la naturopathie, et basé sur les recherches les plus récentes en matière de la connaissance des aliments, du processus digestif, du lien entre métabolisme-productions hormonales et neurotransmetteurs, des problématiques d'allergies, d'intolérances et d'hypersensibilité alimentaires liés à l'hyperperméabilité intestinale et la dysbiose.
- Vous donner des protocoles et des outils (questionnaires premier rendez-vous : tests intolérances alimentaires, tests neurotransmetteurs...) pour mener à bien vos consultations.
- Vous donner des fiches conseils (tableau IG, listes aliments (hors produits laitiers) riches en Ca, Quels corps gras choisir, liste des féculents naturellement sans gluten, recettes de base cuissons sans MG, recettes de base cuisson (céréales complètes, légumineuses, légumes verts, viandes, volailles, poissons, sans gluten, sans œufs, végétariennes ...). Ces fiches sont une aide efficace pour aider chaque patient à améliorer son état de santé ou à retrouver son poids idéal.
- Devenir membre du réseau de diététiciens(es)SMDA et ainsi thérapeute "référant" pour le réseau "d'éducation alimentaire Miam-Nutrition »

Démarche pédagogique :

- 6 journées (trois fois 2 jours) avec exposés, études de cas, utilisation des outils et des protocoles SMDA, établissement d'une journée alimentaire type et pratique culinaire. (Préparation en commun et dégustation du déjeuner)
- Des journées de "supervision" annuelle seront proposées régulièrement pour permettre à chacun(e) de mettre à jour vos connaissances, bien maîtriser les outils expérimentés durant les 6 jours de formation, soumettre et réfléchir ensemble à certains "cas" rencontrés aux cours de vos consultations. Ce sont aussi

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



des journées de rencontre pour renforcer les relations et les échanges de pratique entre les membres du réseau "santé et minceur durable dans l'assiette"

Lieu de la formation :

Dans la cuisine pédagogique de Brigitte MERCIER - FICHAUX : 8 rue d'Irlande à Cesson Sévigné, en Ille et Vilaine (35510). (Voir plan ci-joint)

Organisation des journées de formation :

Accueil des participants à 8 H 45

9h : début des exposés

11 h 30-12 h 30 : Préparations culinaires en relation avec les thématiques du matin

12h 30 – 13 h 30 repas en commun à partir de nos préparations.

14 h-17h : Mise en pratique et étude de cas en relation avec les thématiques du matin

17 h-17 h 30 : bilan de la journée autour d'une collation sucrée

Coût : 200 euros / J

- soit 1200 euros pour les six journées de formation
- Ce coût inclus tous les documents et "outils" fournis, les déjeuners pris en commun ainsi que les pauses thé-café-infusions et les collations de fin de journée

Hébergement :

De nombreux hôtels toutes catégories sont très proches du lieu de formation ;

Voici quelques adresses et coordonnées ; il est recommandé de réserver plusieurs semaines à l'avance.

Hôtel Première Classe – 14 avenue des Peupliers – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 83 71 12

B and B Hôtel – 276 rue de Chateaugiron – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 32 96 32

IBIS Rennes Beaulieu (face Mac Donald et Peugeot) – Rue de Rennes – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 45 63 63

IBIS La Rigourdière – 62 rue de la Rigourdière – 35 510 CESSON SEVIGNE – 02 99 83 93 93

Dates :

JEUDI 11 ET VENDREDI 12 JANVIER 2018

JEUDI 22 ET VENDREDI 23 MARS 2018

JEUDI 17 ET VENDREDI 18 MAI 2018

Renseignements et inscription :

Renseignements par internet sur le nouveau site SMDA et l'ancien www.nouvellecuisinefamiliale.com

Renseignements et inscription au 02 99 83 37 92

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



FORMATION DIETETICIENS(NES) "Smda » « La diététique autrement » Programme

J1 / Le concept SMDA

Le protocole mis en place au cours des consultations SMDA
Prises en charge diététique de patients avec : diabète, cholestérol,
hypertension. Prévention des pathologies cardio-vasculaires

Matinée : 9h-11h30

1/ Les conseils diététiques de la "santé et minceur durable dans l'assiette"

Ils se résument en 6 points fondamentaux :

- 1/ Des aliments de qualité le plus possible frais et non transformés
- 2/ La régulation de la glycémie tout au long de la journée.
- 3/ Un rythme alimentaire respectant l'horloge biologique pour favoriser les processus digestifs, l'élimination des toxines, la production des neurotransmetteurs, une journée de travail sans stress et sans fatigue, un sommeil réparateur.
- 4/ Une alimentation variée et des aliments "bénéfiques" à la santé de la personne pour éviter ou prendre en compte d'éventuelles intolérances ou hypersensibilités "alimentaires"
- 5/ La prise en compte des problèmes de santé existants (diabète, hypothyroïdie, troubles digestifs...) avec les conseils diététiques adaptés
- 6/ La prise en compte du profil psychologique, du stress, des troubles de comportement alimentaire avec les conseils diététiques adaptés

2/ Le protocole qui sera mis en place au cours des consultations nécessite la collecte préalable de renseignements indispensables : journal alimentaire, questionnaire médical, résultats d'analyses, rythmes de vie, de travail, activité sportive, contraintes diverses...éventuellement tests allergologiques, ou d'hypersensibilités alimentaires, tests neurotransmetteurs.

Remise des fiches "questionnaires" RDV à envoyer aux patients avant leur première consultation

3/ Prises en charge diététique de patients avec : diabète, cholestérol, hypertension. Prévention des pathologies cardio-vasculaires

- Conseils de base pour réguler la glycémie sur 24 h
- L'approche du Professeur DE LORGERIL "le cholestérol n'est pas l'ennemi N°1 dans la genèse des pathologies cardiovasculaires »
- Le stress oxydatif et le rôle majeur de l'oxydation des lipides dans l'apparition des maladies cardio-vasculaires
- L'importance du rapport Potassium/sodium dans l'hypertension.

11h 30- 13h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : *sauces froides et chaudes riches en oméga 3, poisson en papillote, poisson et viande vapeur, céréales complètes et légumineuses, desserts peu sucrés à base de fruits cuits*

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



Après-midi : 14 h -17 h

3/La prise en charge diététique "prévention cardio-vasculaire »

Les questionnaires à envoyer à la prise de RDV (Fiches RDV)

Déroulés du premier RDV d'une heure trente et des RDV se suivi de 30 '

4/Etude de cas (diabète, cholestérol, hypertension) :

- **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses (quelles sont les analyses les plus pertinentes ?)
- **Et avec l'utilisation de premiers "outils" : Fiche 1** : graphique expliquant l'évolution de la glycémie au cours de la journée + tableau des différents glucides et de leur indice glycémique + Desserts peu sucrés à base de fruits cuits ; **Fiche 2** : menus IG bas ; **Fiche 3** : dîners légers ; **Fiche 4** : féculents à Ig bas, recettes céréales et légumineuses. **Fiche 5** : Les bons gras, techniques de cuisson sans MG
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

J2 La digestion : Physiologie de la digestion, insuffisance et disfonctionnement des différents organes digestifs. Prise en charge et conseils dans le cadre des troubles digestifs courants

Matinée : 9 h -11h30

1/ Rappels sur certains points importants du processus digestif. Le rôle essentiel de l'estomac et de la production du suc gastrique. Le pH du chyme tout au long du tractus digestif. Rappel sur la production et le rôle des différentes enzymes digestives. La flore du grêle et la flore colique. Le rôle clef du microbiote intestinal.

2/L'alimentation "moderne" avec ses aliments pesticides, hybridés, OGMisé, raffinés, transformés (UHT, Extrudation, ajout d'additifs...), mal cuisinés (barbecue, grillade, mauvaises graisses de cuisson), avalés trop rapidement sans mastication...est difficile à digérer et génère de nombreux troubles digestifs.

3/Faire le point sur le gluten : faut-il le supprimer systématiquement ? différencier le gluten des céréales non hybridées de celui des « blés modernes ». **Faire le point sur le lactose** et la lactase, différencier le lactose et les différentes protéines du lait.

4/ Les liens entre hypothyroïdie, faible production de la bile, des sucs gastriques et l'ensemble enzymes digestives ; entraînant dyspepsie et troubles du transit. Faire le point sur le fonctionnement de la thyroïde et les analyses sanguines (TSH, T3, T4). Quelques tests rapides à proposer au cabinet.

11h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : *jus de légumes "apéritif, détoxifiant, stimulant biliaire...)* + *cuisine du petit épeautre une céréale non hybridée. Cuisine au wok avec épices et assaisonnements à base de curcuma, gingembre, badiane, muscade, girofle, safran, citron vert, romarin, estragon, huile d'olive, graisse de coco, huile de pépins de courge...), dessert de fruits cuits.*

Après-midi : 14 h -17 h

5/ Les conseils alimentaires adaptés aux différents problèmes digestifs : lecture rapide des fiches conseils (dyspepsie, hernie hiatale, dysbiose, gaz, ballonnements, constipation, diarrhées, colopathies fonctionnelles, ulcères, coliques hépatiques, post opération vésicule biliaire)

6/Etudes de cas : Dyspepsie, reflux acides, hernie hiatale, constipation chronique, colopathies fonctionnelles, gaz et ballonnements, lithiase biliaire

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



- **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses
- **Et avec l'utilisation des fiches conseils adaptées** : **Fiche 6** : supprimer le blé moderne, **Fiche 7** : Recettes naturellement sans gluten, **Fiche 8** : dyspepsie. **Fiche 9** : gastrite hernie hiatale ; **fiche 10** : vésicule biliaire ; **fiche 12** : diarrhées occasionnelles ; **fiche 13** : colopathie fonctionnelle.
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

J3 : Allergies alimentaires, intolérances et hypersensibilités alimentaires

Matinée : 9h00-11h30

1/Bien distinguer les 3 termes : allergie, intolérance, hypersensibilité alimentaire

- Quels sont les mécanismes physiologiques, digestifs et immunitaires en jeu dans ces trois problématiques
- Analyses et tests permettant le diagnostic d'une allergie (ou intolérance ou hypersensibilité)
- Exemple et étude de trois cas : intolérance au lactose, allergie aux protéines de lait de vache, hypersensibilité aux protéines de lait de vache. -

2/ Notion d'hyperperméabilité intestinale

- La muqueuse intestinale du grêle : anatomie, physiologie,
- Hyperperméabilité du grêle et hypersensibilités alimentaires
- Lien entre hyperperméabilité du grêle et certaines pathologies inflammatoires, auto-immunes et neurologiques.
- Maladie de Crohn et hypersensibilité à la levure *saccharomyces cévisae*

3/Comment remplacer les aliments exclus sans compromettre l'équilibre alimentaire ?

- Comment assurer les apports calciques sans apports de produits laitiers animaux ?
- L'importance des apports en protéines et acides gras dans la « reconstruction de la muqueuse intestinale »

4/Comment « réparer » la muqueuse intestinale et ré-équilibrer une flore intestinale.

- Aliments protecteurs, aliments régénérants ; rôle des vitamines A, E et D.
- Booster ou compléter la production des différents sucs digestifs
- L'approche du Dr Natacha Campbell : le régime GAPS (comparaison /Régime FODMAP)
- Régime « Anti candida-Albicans)

11h 30-13 h 30 : *Pratique culinaire et déjeuner : présentation des produits garantis sans gluten et naturellement sans gluten. Présentation des différents « laits » végétaux. Astuces pour cuisiner et pâtisser sans gluten, sans lait et sans œufs.*

Après midi : 14 h-17 h

4/ Etudes de cas : Maladie cœliaque, hypersensibilité au gluten, poly-allergies (laits animaux, gluten, oeuf), fibromyalgie, RCH, maladie de Crohn et polyarthrite rhumatoïde.

-A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

-Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires : tests kinésiologiques, **Fiche 7** : Liste des céréales et féculents naturellement sans gluten. Petits déjeuners protéines gras naturellement sans gluten ; recettes de base des céréales naturellement sans gluten, pain maison naturellement sans gluten, biscuits maison sans gluten

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



- Fiche 14** : Maladie coeliaque : conseils et recettes de base + petits déjeuners protéines et gras, sans gluten.
Fiche 15 : Hypersensibilités alimentaires et groupes sanguins ; tableaux des "aliments à éviter ou à favoriser en fonction du groupe sanguin".
Fiche 16 : Intolérances, hypersensibilité ou allergies à tous les produits laitiers (vache, chèvre, brebis) et comment les remplacer +liste des aliments riches en calcium + comment couvrir ses besoins en calcium sans PL animaux »
Fiche 17 : Allergie aux oeufs
Fiche 18 : Recettes sans gluten, sans PL animaux et sans œufs.
Fiche 19 : Rotations alimentaires/multi hypersensibilités
Fiche 20 : régimes GAPS

- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

J4 : Prise en charge du surpoids

Matinée : 9 h - 11 h 30

Les principales causes du surpoids et les différents protocoles "minceur durable" à mettre en place

1/Régulation de la glycémie et régulation de l'appétit

- Le rôle des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine) et l'intérêt de la chrono nutrition
- Le rôle du stress et de la production de cortisol

2/ Rétention d'eau et hypersensibilités alimentaires

- les plus fréquentes : blé "moderne" et lait de vache et leurs dérivés

3/ Le rôle du foie, la stéatose hépatique, la détoxification hépatique

- Protocoles de détoxification adaptés
- Quels compléments choisir ?

4/ Dysbiose intestinale et prise de poids

- Conseils diététiques
- Quels compléments choisir ?

5/ Troubles hormonaux (thyroïde, ovaires, surrénales) et la prise de poids

- Rappels des fonctions principales de ces hormones, dysfonctionnement et surpoids, les précurseurs (AA, minéraux et vitamines) nécessaires à leur production
- Quelles analyses médicales consulter ?
- Conseils alimentaires et compléments alimentaires conseiller

11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : *la cuisine "minceur durable" du placard : Bien manger même lorsqu'on est pressé(e.) Avec : la galette Irlandaise du petit déjeuner. Crudités de saison + plat complet avec « bons féculents » à IG bas (conserves légumineuses) + légumes verts(surgelés)+ viande, volaille ou poisson (surgelé ou conserve) -Soupe détox 100%légumes verts*

Après-midi : 14h -17h

6/ Etudes de cas (surpoids avec différents causes) :

- **A partir de l'étude** du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



- **Et avec l'utilisation des "outils" : Fiches 1, 2, 3,4, 5 et Fiche 6** : Liste des céréales et féculents sans blé et pauvres en gluten. **Fiche 15** : régimes et groupes sanguins. **Fiche 21** : régime « anti-candida Albicans ». **Fiche 22** : Booster sa thyroïde naturellement. **Fiche 23** : Alimentation « anti-fringales ».
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**
- **Conseils pratiques : Etablir une semaine de menus équilibrés + la liste de courses**
- **Compléments alimentaires à conseiller éventuellement**

J5 : Equilibre des régimes végétariens et végétaliens/ Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

Matinée : 9 h-11 h 30

1/ Equilibre des régimes végétariens et végétaliens

- **Les différents aliments sources de protéines végétales / Rappels sur la notion de complémentation des AAE/ « Rations types »**
- **Assurer les apports en certains micro-nutriments essentiels** : fer, Ca, Vit B12, Vit D3, Vit A, EPA et DHA

2/Régimes végétaliens : Critiques et mises en garde

3/ Etudes de cas

- **Ré-équilibrer un régime végétarien dans le cadre**

11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : Réaliser un menu végétalien « parfait » avec « association céréale + tofu + algues + légumes verts ». Réaliser condiments et gourmandises riches en minéraux (pesto d'herbes et de graines oléagineuses, bouchées gourmandes amandes et spiruline)

Après-midi : 14 h - 17 h 00

Prévention et prise en charge de l'ostéoporose

5/ Les apports en minéraux : les meilleures sources de calcium, magnésium, fer et silicium

Il faut de tout pour faire un os !

6/ Prévention et prise en charge de la déminéralisation et de l'ostéoporose :

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/ Compléments alimentaires alcalinisant
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

7/Prévention et prise en charge de l'arthrose.

- Préserver un bon équilibre acido-basique /Aliments acidifiants et alcalinisants (indice PRAL)/ Compléments alimentaires alcalinisant
- Apporter des aliments riches en VitD3, VitK2, phyto-oestrogènes

8/Etudes de cas : Ostéoporose avant et après ménopause. Arthrose

A partir de l'étude du questionnaire médical, du journal alimentaire et des résultats d'analyses

- **Et avec l'utilisation d'outils supplémentaires : Fiche 24** : ostéoporose, prévention et prise en charge ; **Fiche 25** : Equilibre acido-basique. **Fiche 26** : Arthrose, prévention et prise en charge. **Fiche 27** : Recettes et menus végétariens équilibrés ; **Fiche 28** : Recettes et menus végétaliens équilibrés.
- **Etablissement d'une journée alimentaire type.**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



- Compléments alimentaires à conseiller éventuellement

J6 : La diététique du cerveau / Alimentation et gestion du stress/l'intestin notre deuxième cerveau/ Liens entre alimentation et pathologies mentales (dépression, autisme, schizophrénie) /Prévention des maladies d'Alzheimer et Parkinson/ Régimes GAPS et cétogène

Matinée : 9 h-11 h 30

1/ Rappels neurotransmetteurs/ Assurer les besoins nutritionnels indispensables au cerveau. Mise en garde dans le cadre des régimes exclusifs

2/Protéger le cerveau de l'oxydation et des polluants (pesticides, métaux lourds, additifs alimentaires, alcool, drogues, gluten, caséine...)

3/Le syndrome entéropsychologique ou lien entre intestin, flore intestinale et cerveau. L'approche du Dr Natacha Campbell. Le régime GAPS

4/ Maladies d'Alzheimer et Parkinson : Les prévenir et les guérir grâce à l'alimentation ?

11 h 30-13 h 30 : Pratique culinaire et déjeuner : Réaliser quelques recettes de base des régimes GAPS et Cétogènes : Soupe de poisson, bouillon de poule, pain cétogène, wok légumes verts sauce coco, fondant chocolat -coco-courgette.

Après-midi : 14 h - 17 h 00

5/ Le régime cétogène en pratique

6/Etudes de cas : Enfant avec troubles TDHA ; Dépression et candida Albicans ; maladie Alzheimer ; maladie Parkinson. **Avec l'aide de Fiches complémentaires : fiche n°29 :** TDHA, conseils recettes. **Fiche n°30 :** Dépression ; **Fiche 31 :** Migraines ; **Fiche 32 :** Maladie d'Alzheimer ; **Fiche 33 :** Maladie de Parkinson

- Etablissement d'une journée alimentaire type.
- Compléments alimentaires à conseiller éventuellement

17 h-17 h 30 : bilan de la formation- Présentation réseau SMDA et Miam-Nutrition

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



FORMATION "SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE"

La diététique autrement

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :
PRENOM
ADRESSE :
.....
TEL FIXE OU PORTABLE.....
MAIL
DATE DE NAISSANCE.....

VOTRE ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Votre niveau de formation et vos diplômes acquis

.....
.....
.....
.....

Votre expérience professionnelle :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fonction actuelle (merci de préciser auprès de quel public) ou fonction antérieure (auprès de quel public)

.....
.....
.....

VOTRE MOTIVATION POUR CETTE FORMATION - VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

.....
.....
.....

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr



Je m'inscris au stage de formation « LA DIETETIQUE AUTREMENT » organisé par Brigitte MERCIER FICHAUX, qui aura lieu au 8 rue d'Irlande 35 510 CESSON SEVIGNE, vous entourez le ou les jours de formation

J1 J2 J3 J4 J5

Je joins un acompte de 200 euros. Je verserai le reste dû au premier jour de formation (possibilité d'étalement en 3 fois sans frais si souhaité). (Nous contacter pour un éventuel étalement de paiement)

Fait à :

Le :

Signature

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

www.methode-smda.fr