



## La fermentation avec Barbara Tron

### Objectifs pédagogiques et compétences visées

- Apprendre les bases de la lacto-fermentation ;
- Découvrir pourquoi l'inclure dans notre quotidien ;
- Faire le lien entre fermentation et naturopathie ;
- Expérimenter pour pouvoir mettre en pratique chez soi ou dans son activité professionnelle à l'issue de l'atelier.

### Débouchés de la formation

- Être capable de préparer facilement ses propres ferments à la maison ;
- Être capable de transmettre la technique de la fermentation à ses propres clients, familles et amis ;
- Être capable de reconnaître les caractéristiques d'un bon ferment ;
- Être en mesure de recommander avec argumentation à ses clients l'importance de la consommation quotidienne de ferments variés.

### Prérequis

- Praticien du bien-être sur justificatifs
- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par le SPN

### Lieu et la durée de l'action de formation

- Durée de l'action de formation : 1 jour soit 7h30
- Lieu : en présentiel, à l'INH : 69 Rue de Chabrol — 75010 PARIS

### Intervenante

Barbara Tron est diplômée Conseillère en Naturopathie et Hygiène de Vie à l'INH depuis 2019. Elle enseigne la pratique de la fermentation en France et au Mexique et reçoit en consultation des personnes qui souhaitent améliorer leur hygiène de vie. Créatrice de sa propre marque Jolies Tripes où elle partage l'importance de consommer des ferments quotidiennement, des recettes et des conseils pour une alimentation saine, nutritive et faite maison de manière simple et accessible. Autodidacte sur le sujet de la fermentation, elle est encadrée par les maîtres Sandor Ellis Kats et Kirsten Shockey.

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Domaine de formation concerné : Les actions de formation, acquisition, entretien et perfectionnement des connaissances.

### Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques

### Programme

Matinée :

- Introduction à la fermentation
- Histoire de la fermentation
- Qu'est-ce que la fermentation ?
- Différences entre fermentation et pickles

**INH - Institut de Naturopathie Humaniste**

69, rue de Chabrol — 75010 Paris — 01 70 93 97 95 — [contact@inh.life](mailto:contact@inh.life) — [www.inh.life](http://www.inh.life)

Siret : 829 409 473 000 24 — enregistrée sous le n° 11 75 56956 75

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



- o Le sel dans la fermentation
- o Techniques de fermentation
- o La cinquième saveur : Qu'est-ce que l'Umami?
- o Le Glutamate monosodique
- o Cas pratique :
  - Choux fermenté, pomme, zeste citron (salage à sec)
  - Carottes, citron, gingembre (saumurage)
  - Œufs confits

Après-midi :

- o La fermentation et le microbiote :
- o Bénéfices de la fermentation : digestion, probiotiques, prébiotiques, postbiotiques, détoxification, nutriments, sérotonine, système immunitaire.
- o Fermentation avec du miel
- o Cas pratique :
  - Kvass betteraves
  - Pommes de terre fermentées
  - Ails fermentés
  - Cidre de feux
  - Curcuma, gingembre et citron fermentés au miel

### Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- o Évaluation en fin de journée par interrogation écrite

### Nature de la sanction de l'action de formation

Une attestation précisant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

### Inscriptions

Inscriptions ouvertes

### Accessibilité aux personnes handicapées

Pour une prise en charge individualisée, n'hésitez pas à nous contacter à [contact@inh.life](mailto:contact@inh.life). Référent handicap : Odile Chabrillac.