

CONGRÈS ANNUEL

LES 4 ET 5 NOVEMBRE 2022

LA SANTÉ MÉTABOLIQUE DANS UNE VISION NATUROPATHIQUE

PROGRAMME DÉTAILLÉ



D^{re} Évelyne Bourdua-Roy



Daniel Crisafi, ND.A.



Sophie Rolland



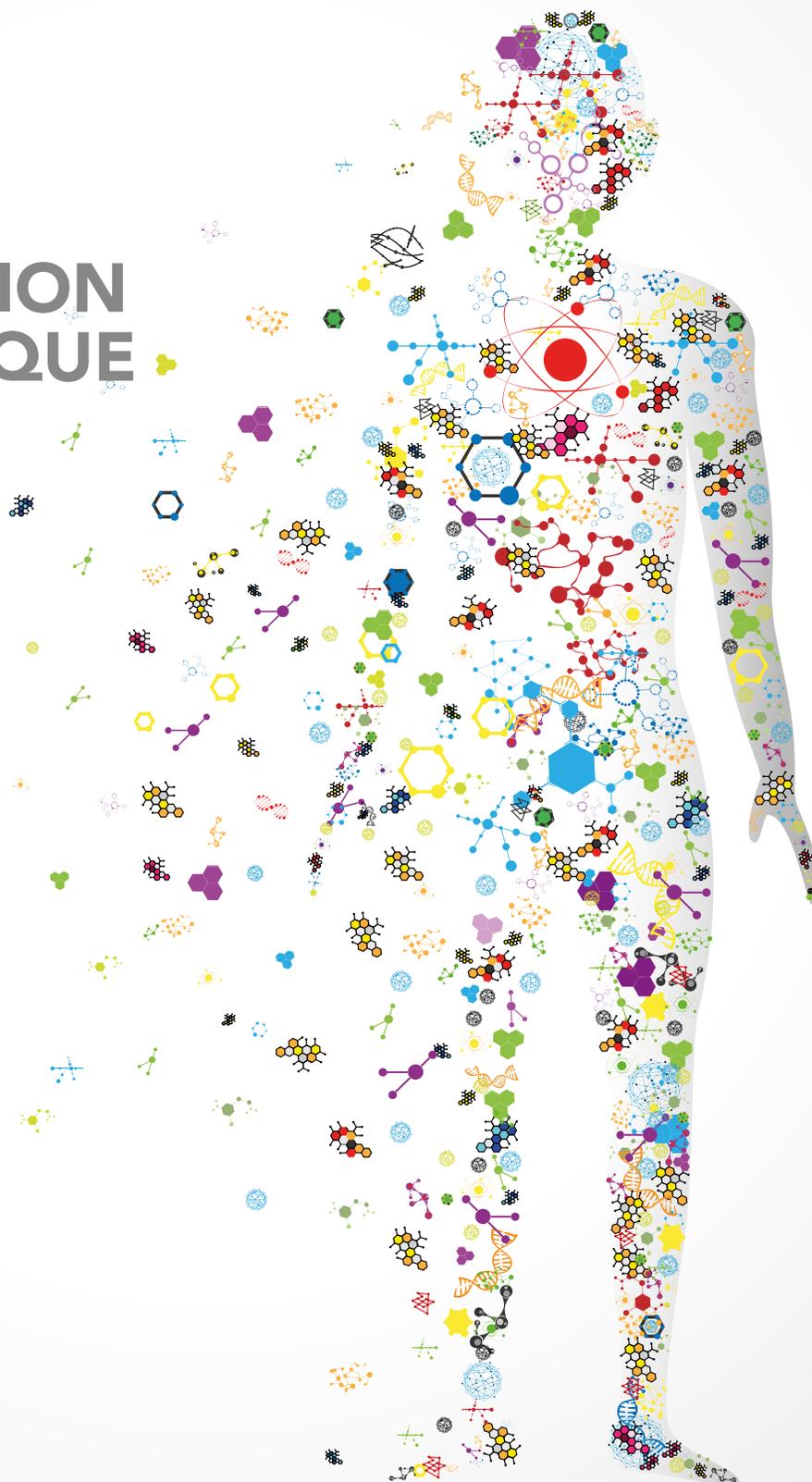
Pierre-Olivier Pinard



Éric Simard



Guylaine Guevremont



ANAQ
ASSOCIATION DES NATUROPATHES
AGRÉÉS DU QUÉBEC

CONFÉRENCES DU VENDREDI 4 NOVEMBRE

9h00

Physiologie de la régulation métabolique et physiopathologie du syndrome métabolique

avec D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy



Selon une étude récente, 88% des Américains ont une mauvaise santé métabolique. Sommes-nous en train de suivre leurs pas?

Et qu'en est-il de nos enfants?

Cette présentation aura pour objectifs de réviser la physiologie normale impliquée dans la régulation de l'énergie dans le corps humain, pour ensuite élaborer sur la physiopathologie de l'hyper-insulinémie et de la résistance à l'insuline (RI), dans le contexte de la santé métabolique.

De nos jours, la RI est la racine commune à de nombreux symptômes et problèmes de santé métabolique, de manière causale ou associée. Les plus fréquents, incluant le syndrome métabolique, le surpoids, le diabète de type 2, la stéatose hépatique, l'hypertension artérielle idiopathique et la goutte, seront abordés. Les façons directes et indirectes de savoir si une personne a une résistance à l'insuline, incluant les manifestations cutanées et autres signes et symptômes, seront expliquées en détails.

Finalement, les principales méthodes de renversement de la RI seront abordées.

D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy

D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy est médecin de famille au Québec et certifiée en médecine de l'obésité par l'American Board of Obesity Medicine et a développé une solide expertise clinique en santé métabolique. Elle a fondé en 2017 la Clinique Reversa, un organisme à but non lucratif au sein de la Coopérative Solidarité-santé de Contrecoeur, dont la mission est d'aider les gens qui le désirent à renverser leurs problèmes de santé métabolique comme le diabète de type 2, le surpoids et la stéatose hépatique, avec l'alimentation faible en glucides, le jeûne et l'amélioration des habitudes de vie. D^{re} Bourdua-Roy est également auteure et co-auteure de plusieurs bestsellers, dont *Renverser le surpoids et le diabète de type 2 avec le protocole cétogène de la Clinique Reversa* aux éditions Thierry Souccar, ainsi que *Le Grand livre du jeûne* aux éditions Pratico-Pratiques. Elle a donné des conférences au Canada, dont à la Fédération des pharmaciens du Québec et à la Conférence annuelle de l'hôpital St-Paul en Colombie-Britannique (1500 médecins de famille), de même qu'à l'international, dont à Genève à l'OMS, au congrès Low Carb USA de Breckenridge, à la Low Carb Conference de Mallorca et, plus récemment, au Forum des CESPA d'Haïti.

11h45

Approches naturopathiques à la résistance à l'insuline

avec Daniel Crisafi



Les uns le nomme Syndrome Métabolique, pour d'autres c'est le Syndrome Polymétabolique ou encore Syndrome X. Les australiens, égaux à eux-mêmes, utilisent l'acronyme CHAOS. Quel que soit le nom que l'on lui donne, ce déséquilibre biochimique et physiologique, dont les effets ne se limitent pas qu'au système cardiovasculaire, a pris des proportions épidémiques chez nous. Selon les plus récentes statistiques, les effets de ce syndrome sont impliqués dans plus de 40% de toutes les causes de mortalité au pays.

Si la médecine allopathique reconnaît l'existence du syndrome et qu'elle offre des traitements pour en réduire les symptômes, cela n'en règle aucunement la cause. Dans bien des cas, les outils thérapeutiques utilisés aggravent le syndrome plutôt que d'en atténuer les symptômes.

Le syndrome métabolique, et la résistance à l'insuline qui y est associée, sont des désordres qui répondent exceptionnellement bien à une approche naturopathique causale. Daniel Crisafi partagera avec les participants les biothérapies qui se sont montrées les plus efficaces dans sa pratique privée pour renverser les effets et éliminer les causes du syndrome métabolique.

Daniel Crisafi, docteur en biochimie de la nutrition, ND.A.

Daniel Crisafi pratique la naturopathie clinique depuis plus de 35 ans. Naturopathe agréé, il détient un Ph.D. avec spécialisation en biochimie de la nutrition ainsi qu'un diplôme de Maître Herboriste. Il est auteur de plusieurs livres, dont *Candida Albicans* (1987), *Syndrome S* (2014) et *Qu'en Pense Mon Naturopathe* (2019) et co-auteur avec Sam Graci de *Superaliments : une Moisson d'Énergie* (1998). Daniel Crisafi a aussi été rédacteur en chef de *Vitalité Québec* pendant plusieurs années.

Deuxième vice-président du conseil d'administration de l'EESNQ, il en a présidé le conseil en 2011 et 2012. Il a aussi enseigné à l'EESNQ pendant plusieurs années.

Daniel Crisafi a été intronisé au temple de la renommée de l'Association Canadienne des Aliments de Santé (CHFA/ACAS), il est aussi le premier récipiendaire du Prix Excellence de *Vitalité Québec*. Conférencier de réputation internationale, Daniel Crisafi a donné depuis les trente dernières années des conférences sur tous les continents. Il est directeur clinique de *pH Santé Beauté* à Montréal depuis près de vingt ans.

CONFÉRENCES DU VENDREDI 4 NOVEMBRE

13h45

Alimentation, jeûne et santé métabolique

avec Sophie Rolland



L'obésité et les maladies liées au style de vie sont pandémiques et trouver une façon efficace de freiner et même renverser cette tendance devient une priorité. Alors qu'on a établi depuis longtemps que la solution à l'obésité est de moins manger et de bouger plus et que l'ensemble des recommandations vont en ce sens, la problématique, quant à elle, ne cesse de s'accroître. Et si choisir judicieusement ce que l'on mange, basé sur la biochimie du corps était l'une des solutions efficaces et accessibles à tous. Nous vivons une vie au rythme effréné et l'offre alimentaire est non seulement impressionnante, elle est omniprésente. Nous en avons perdu le contact avec nos propres signaux de faim et satiété. Dans cette conférence nous allons explorer l'importance de choisir des nutriments que notre corps requiert et pourquoi jeûner est une nécessité.

Sophie Rolland, neuroscientifique

Sophie est neuroscientifique et termine actuellement sa maîtrise en nutrition. Elle est passionnée de sciences et déterminée à comprendre les mécanismes pathologiques qui mènent à la maladie surtout celles liées au style de vie. Elle est directrice clinique de la clinique Reversa et elle possède une solide expérience de coaching touchant la santé métabolique et le jeûne. Elle a collaboré à l'écriture de *Renverser le surpoids et le diabète de type 2 avec le protocole cétogène Reversa*. Elle est aussi co-auteur du *Grand livre du jeûne*.

15h45

Impacts des différentes formes d'activités physiques sur la santé métabolique

avec Pierre-Olivier Pinard



L'activité physique joue un rôle central dans le maintien de la santé métabolique. Prenons le temps d'explorer les impacts multiples sur le métabolisme et la prévention des maladies chroniques des différentes qualités motrices. Nous verrons les nuances importantes des bénéfices liés à l'effort aérobique, l'entraînement en résistance, les sports lactiques et les activités touchant la coordination, la flexibilité et l'équilibre comme le yoga. Afin de maximiser l'adhérence à l'activité physique, nous verrons également quelques stratégies éprouvées et leurs applications possibles auprès de votre clientèle.

Pierre-Olivier Pinard, kinésologue

Pierre-Olivier Pinard est un kinésologue certifié en médecine fonctionnelle et diplômé du 2^e cycle en nutrition fonctionnelle de l'Université Laval. Il a aussi complété de nombreuses formations en Suède et en Californie. À partir de 2010, il a peaufiné ses techniques de counseling en nutrition, saines habitudes de vie et entraînement à Paris, Genève et Montréal avant de s'établir en Estrie. En 2012 il développe et commercialise un logiciel d'évaluation pour les professionnels de la santé (www.globaltest.com) et ouvre un nouveau bureau à Sherbrooke. En 2015 naît son premier institut médico-athlétique à Magog. Il publie son premier livre *Simplement Santé* en 2017.

Pierre-Olivier Pinard possède également un studio de yoga et a lancé en mars 2021 la plateforme santé www.humain360.com, site regroupant plusieurs professionnels de la santé.

Ayant eu la chance de travailler dans plusieurs pays, il se spécialise maintenant auprès de la clientèle athlétique, mais également auprès de clients en problématiques métaboliques.

CONFÉRENCES DU SAMEDI 5 NOVEMBRE

9h00

Santé métabolique et cortisol: comment le stress affecte votre longévité

avec **Éric Simard**



Le stress est régulé par le cortisol et celui-ci joue un rôle central dans la gestion du métabolisme via le cycle circadien. C'est ce que l'on appelle la chronobiologie. Un très grand nombre d'études et de publications scientifiques mettent actuellement en lumière la grande importance de cette régulation journalière sur notre métabolisme à court terme, mais aussi, sur notre vieillissement et nos chances de bénéficier d'une longévité en santé. On sait maintenant que le cycle circadien ne dépend pas seulement du sommeil et de la production de la mélatonine, mais aussi de l'activité physique et de l'alimentation en termes de composition et de fréquence. Il en va de même bien sûr pour la gestion du stress qui affecte le sommeil. Le manque de sommeil réduit aussi notre capacité à produire l'énergie à la source même, à partir des mitochondries, mais d'une façon plus générale, en modifiant le métabolisme basal et la production hormonale.

La chronobiologie permet de mettre en lumière de façon plus précise toutes les raisons des impacts du stress et des problèmes de sommeil sur notre santé, en commençant par les impacts métaboliques. Cette conférence vous présentera le rôle central du cortisol pour la gestion du métabolisme en établissant les impacts du stress et des problèmes de sommeil et en présentant les approches disponibles pour s'assurer un meilleur cycle circadien en lien avec une longévité en santé.

Eric Simard, docteur en biologie et chercheur dans le domaine du vieillissement

Eric Simard est à l'origine de découvertes importantes, réalisées avec l'Université Concordia et un autre centre de recherche québécois, pour ralentir les processus du vieillissement. Scientifique de formation, il a toujours été particulièrement intéressé par l'environnement et la santé humaine. Il possède un doctorat en biologie de l'INRS - Institut Armand-Frappier. Il a été président de l'Association pour les ingrédients santé en alimentation, administrateur de la Fondation Initia, président pendant plus de 10 ans du comité consultatif du Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG – Québec) et fut nommé en 2017 par le Conseil des Ministres sur la Commission de l'éthique en science et technologies.

Il est président fondateur de l'Association professionnelle pour la santé intégrative (APSI). Auteur de quatre publications à succès en lien avec la priorité de bien vieillir (*Vivre jeune plus longtemps*, *Vivre jeune deux fois plus longtemps*, *Petit guide de la longévité* et *Vivre jeune 4 – ne soyez pas l'esclave de votre génétique*), M. Simard est maintenant président de l'entreprise Idunn Technologies qui commercialise les produits Vitoli.

11h15

Gestion saine de la perte de poids et relation avec la nourriture

avec **Guylaine Guevremont**



Cette conférence va vous faire rire, vous faire réfléchir, vous ébranler et surtout va vous amener à poser un nouveau regard sur l'alimentation et les mécanismes du corps.

Au terme de cette conférence dynamique, vous serez mieux outillé.e pour accompagner votre clientèle et les aider à :

- Décoder les signaux de faim et de satiété pour pouvoir les écouter;
- Se débarrasser sainement et définitivement du poids qu'ils traînent en trop depuis des années;
- Cesser de trop manger;
- Fixer un objectif clair sur ce qu'ils souhaitent vraiment et l'atteindre;
- Voir quels besoins ils nourrissent au fond d'eux lorsqu'ils mangent leurs émotions;
- Mettre un terme à l'obsession de la nourriture et du poids qui empoisonne leur vie.

Comprendre pour mieux accompagner !

Guylaine Guevremont, nutritionniste

Guylaine Guevremont est nutritionniste et coach en alimentation intuitive et pleine conscience. Elle est diplômée en nutrition de l'Université de Montréal et en sexologie de l'Université du Québec.

En 2006, elle a fondé l'entreprise MuUla dont la mission est d'aider ses clients à trouver des solutions durables à leur problème de poids, d'image corporelle et d'excès alimentaire. En effet, elle croit plus que tout que les régimes sont voués à l'échec et qu'une meilleure solution existe pour venir en aide aux gens qui souffrent de leur relation malsaine avec la nourriture et avec leur corps. Au fil des années, elle a raffiné sa pratique et s'est entourée d'une équipe de professionnels qui partagent ses convictions.

MOTS DU PRÉSIDENT



Bonjour à tous,

Le congrès annuel de l'ANAQ tente chaque année de vous offrir un sujet de formation continue à la fine pointe de la recherche en santé. Cette année nous visons plus large et avons choisi de parler d'un vaste sujet qu'est la santé métabolique. Il s'agit sans aucun doute de la source principale des maladies de notre société. Nous parlons évidemment des maladies chroniques comme du diabète, de l'obésité, du cancer, des troubles de santé mentale et de la maladie cardiovasculaire, mais aussi des maladies transmissibles comme les infections qui semblent parfois non liées aux habitudes de vie. Nous avons bien compris depuis deux ans que les conséquences d'une infection sont intimement liées à notre santé métabolique.

Nous voulions faire un congrès vraiment axé sur la prévention en discutant des piliers de la santé comme l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress et l'exercice en lien avec la santé métabolique. Nos conférenciers experts vont nous aider à comprendre les liens intimes entre ces piliers et notre métabolisme et la façon d'appliquer ces approches préventives avec notre clientèle pour ralentir ou renverser certains problèmes de santé.

Tout ça paraît évident pour les naturopathes et autres praticiens en approches préventives, mais il y a tellement de nouvelles recherches parues dans les dix dernières années qui ont apporté un nouvel éclairage sur la façon idéale de manger, de dormir et de bouger, qu'il est grand temps de se mettre le plus à jour possible.

Je suis vraiment fier du programme que nous vous avons concocté et je suis persuadé que chacun y trouvera un rafraîchissement de ses connaissances qui améliorera sans aucun doute sa pratique. Ce qui est aussi très stimulant c'est que lors de la recherche de conférenciers, nous avons constaté que chacun des sujets abordés lors de ce congrès pourrait faire l'objet d'un congrès à lui seul. Nous avons déjà de belles idées pour celui de l'an prochain.

En terminant, j'aimerais souligner que le congrès de l'ANAQ c'est aussi l'occasion de venir manifester votre support à la profession, d'établir des contacts avec les pionniers et les nouvelles vedettes de la naturopathie et de la santé intégrative au Québec. Il s'agit d'une occasion unique de se voir et d'échanger enfin en personne depuis plus de deux ans et de rencontrer nos partenaires corporatifs et leurs super nouveautés. Je crois qu'il ne faut absolument pas manquer cette occasion.

J'espère pouvoir compter sur votre présence les 4 et 5 novembre prochain à Montréal.

Au plaisir de vous serrer la pince,
Dino Halikas, ND.A.

GROS MERCI À NOS PARTENAIRES CORPORATIFS

OR



ARGENT



BRONZE



LE CONGRÈS EN BREF **HORAIRE 2022**

VENDREDI LE 4 NOVEMBRE 2022

- 7h00** Début des inscriptions
- 7h30** Petit-déjeuner continental et échanges avec nos partenaires et exposants
- 9h00** **Conférencière : D^{re} Èvelyne Bourdua-Roy**
Sujet : Physiologie de la régulation métabolique et physiopathologie du syndrome métabolique
- 11h00** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h45** **Conférencier : Daniel Crisafi, ND.A.**
Sujet : Approches naturopathiques à la résistance à l'insuline
- 12h45** Dîner
- 13h45** **Conférencière : Sophie Rolland, neuroscientifique**
Sujet : Alimentation, jeûne et santé métabolique
- 15h15** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 15h45** **Conférencier : Pierre-Olivier Pinard, kinésologue**
Sujet : Impacts des différentes formes d'activités physiques sur la santé métabolique
- 17h15-19H00**
Cocktail et remise de prix honorifiques 2022 de l'ANAQ

SAMEDI LE 5 NOVEMBRE 2022

- 7h00** Petit-déjeuner américain
commandité par Designs for Health
- 
- 7h30** **Conférence commanditée par Designs for Health**
Conférencier : Samuel St-Arnaud
Sujet : Les effets des tocotriénols et du géranylgeraniol sur la santé métabolique
- 9h00** **Conférencier : Éric Simard**
Sujet : Santé métabolique et cortisol: comment le stress affecte votre longévité
- 10h30** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h15** **Conférencière : Guylaine Guevremont, nutritionniste**
Sujet : Gestion saine de la perte de poids et relation avec la nourriture
- 12h45** Dîner et tirage des prix de participation du **Rallye des exposants 2022** offerts par nos exposants
- 14h00** Assemblée générale annuelle 2022
- 17h00** Levée de l'assemblée et mot de la fin

PRIX HONORIFIQUES 2022

Cette année
les prix honorifiques
seront décernés à

M^{me} Nicole Renaud, ND.A. et à
M^{me} Anik Desjardins.



À tous les membres ND.A. participant au congrès 2022

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN VOYAGE DE FORMATION À PARIS !

**UNE VALEUR
DE 3000 \$!**

**Vous pourriez assister au 7^e Congrès mondial
de la naturopathie ICNM à Paris en juillet 2023 !
Offert par nos partenaires détaillants.**

Voir tous les détails dans notre prochaine édition du NdaMedia !



VOTRE CONGRÈS ET LA FORMATION CONTINUE

Nous vous rappelons que la formation continue obligatoire de l'ANAQ est de 30 heures sur une période de trois ans, et cela à partir du 1^{er} septembre 2020. Sachez que si vous avez assisté à l'ensemble des conférences au Congrès nous ajouterons 10 heures de formation continue à votre dossier personnel. Toutes les heures de formation seront mises à jour par le Secrétariat en décembre.

Vous recevrez votre relevé de formation continue à jour en janvier 2023.

Marie Boisvert
Adjointe administrative,
Association des naturopathes
agrées du Québec

