

L'Association des naturopathes
agrés du Québec présente

LE CONGRÈS ANNUEL 2023
LES 3 ET 4 NOVEMBRE

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Biohacking naturopathique

Vivre mieux,
plus longtemps



LES CONFÉRENCIERS



Éric Simard,
docteur en biologie,
chercheur



Marik Péro,
N.D.A.



D^{re} Anne-Isabelle
Dionne



Jean-Christophe Poirier,
kinésiologue



Marie Cousin, N.D.A.



Héléna Bureau,
pharmacienne



ANAQ
CONGRÈS
ANNUEL 23



ANAQ
ASSOCIATION DES NATUROPATHES
AGRÉS DU QUÉBEC

Conférences du **vendredi 3 novembre**

9h00

Physiologie et théories du vieillissement



avec **Éric Simard**

Si l'on vous disait que de ralentir le vieillissement de seulement 2 à 3% équivaut à des bénéfices santé de l'ampleur d'une cessation tabagique ? Que de ralentir le vieillissement a un impact plus important sur l'espérance de vie en santé que de guérir tous les types de cancers, ou encore toutes les maladies cardiovasculaires, et même, les deux réunis ? Qu'il existe minimum 30 ans de latitude entre l'âge chronologique et l'âge biologique observée dans les populations de par le monde ?

Les processus du vieillissement ne sont pas ce que l'on pensait. Plus de 300 théories ont été élaborées pour tenter de les expliquer. Cette conférence fera le point sur les mécanismes biologiques du vieillissement et sur ce que la nature propose comme outils pour les ralentir. Par exemple, la biologie comparative nous a révélé les astuces de certaines espèces pour vivre plus longtemps. Pourrions-nous les imiter ?

L'enjeu : le plus gros impact sur la santé de l'histoire de l'humanité. Un grand nombre de programmes de recherche sont en cours actuellement pour découvrir ce qui sera le plus efficace pour ralentir le vieillissement ou même, nous permettre de rajeunir. Un ambitieux programme de recherche a même été réalisé ici au Québec avec le support du Conseil National de recherche en science et en génie du Canada. Il aura permis d'identifier de nouvelles molécules naturelles capables de ralentir le vieillissement. Ces gérosuppresseurs viendront optimiser votre longévité pour ajouter de la vie à vos années.

Éric 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

Approches orthomoléculaires et naturopathiques dans le soutien à la mitochondrie



avec **Marik Péro**

Cette conférence se concentre sur le biohacking mitochondrial dans une optique de longévité en bonne santé. De plus en plus de recherches démontrent que la mitochondrie serait en fait au cœur des processus de vieillissement primaire, mais aussi de nombreuses maladies chroniques et dégénératives, associées ou non au vieillissement.

Après une révision de l'anatomie structurale et de la physiologie de la mitochondrie, son implication dans les divers systèmes associés au vieillissement sera abordée. Cette mise en contexte permettra de mieux apprécier toute l'étendue des impacts d'une santé mitochondriale défaillante, et mettra la table pour ensuite plonger au cœur des solutions pour optimiser le fonctionnement de ce précieux organe cellulaire.

Nous verrons comment les divers aspects du mode de vie ainsi que certaines substances bien ciblées en nutrithérapie orthomoléculaire font synergie pour préserver l'intégrité des mitochondries, essentielles à un vieillissement optimal permettant de profiter de la vie à son plein potentiel!

Marik Péro, ND.A.

Marik Péro est naturopathe agréée et enseignante à l'Institut d'enseignement en science naturopathique (IESN), impliquée sur les C.A. de l'ANAQ et de l'IESN.

Elle a écrit plusieurs articles pour le magazine Vitalité Québec, dont un en deux parties détaillant les implications mitochondriales dans le système immunitaire. Elle est fascinée par les mitochondries depuis la fin de ses études naturopathiques, où elle a dû pondre un mémoire sur la leucémie; dès le début de ses recherches, elle est tombée sur un ouvrage important de Thomas N. Seyfried qui ramenait à la lumière du jour les percées majeures du scientifique nobélisé Otto Warburg, premier à fournir des preuves (aujourd'hui indiscutables) de l'origine métabolique (mitochondriale) des cancers.

Cet amour des mitochondries s'est consolidé à travers son expérience de la maternité.

Maman depuis bientôt 5 ans, Marik a vécu les premières années de la maternité comme un choc pour sa santé à plusieurs égards, et elle a retrouvé son équilibre notamment par un soutien mitochondrial ciblé et soutenu.

Conférences du **vendredi 3 novembre**

13h30

**L'inflammaging:
un voyage au coeur de
l'émergence des
maladies chroniques!**



avec D^{re} Anne-Isabelle Dionne

Explorez les dernières avancées scientifiques et découvrez les liens entre l'inflammation chronique liée à l'âge et votre santé par le biais du fonctionnement altéré du système immunitaire en vous familiarisant avec les mécanismes moléculaires de « l'inflammaging ». Vous comprendrez plus aisément comment l'inflammation et l'immunosénescence qui en découle peuvent influencer le développement de maladies courantes liées à l'âge, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer et les maladies neurodégénératives. Vous réaliserez comment les comportements de votre vie quotidienne ainsi que votre environnement ont un impact sur ces processus physiologiques qui peuvent accentuer le vieillissement et vous apprendrez différentes méthodes pour optimiser la santé en diminuant les processus conduisant à l'inflammaging.

D^{re} Anne-Isabelle Dionne

Anne-Isabelle Dionne est médecin omnipraticienne diplômée depuis 2014. Elle a pratiqué à temps plein aux soins intensifs à l'Hôpital Pierre-Boucher et aux soins intensifs de l'Hôpital Honoré-Mercier ainsi qu'en GMF. Passionnée de santé, elle a fondé en 2018 l'OBNL Centre Axis dans le but de créer un espace sécuritaire et bien encadré pour les patients désirant reprendre le pouvoir sur leur santé par le biais de l'intégration de saines habitudes de vie, tout en étant accompagnés de façon bienveillante par des professionnels de la santé qualifiés en médecine préventive. Certifiée en médecine fonctionnelle par l'Institute for Functional Medicine, D^{re} Dionne croit fermement que la médecine de demain passe par la considération de l'individu dans sa globalité en lui donnant les outils lui permettant de soutenir la santé plutôt que de seulement traiter la maladie. Depuis 2023, D^{re} Dionne s'est jointe à la clinique CMIE pour y pratiquer l'hormonothérapie et la médecine fonctionnelle.

15h45

**« Biohack »
les mécanismes
métaboliques
secondaires par la respiration
et la thérapie**



avec Jean-Christophe Poirier

Lors de cette conférence, je vous présenterai les dernières données et protocoles liés à la respiration, à l'exposition à la chaleur et au froid, afin d'optimiser la santé de la population tant en prévention qu'en mode curatif, avec des avantages psychologiques et physiologiques.

Nous commencerons par définir comment utiliser la respiration comme un outil dans tous les traitements et conseils de santé. Nous explorerons les aspects sous-estimés de la respiration et les techniques qui peuvent facilement être intégrées dans la vie quotidienne en fonction des besoins individuels.

Ensuite, nous plongerons plus en profondeur pour mieux comprendre les processus cellulaires et hormonaux impliqués lors de l'exposition à des températures élevées, ainsi que les protocoles existants adaptés aux besoins et aux ressources de la population.

Enfin, nous aborderons l'exposition au froid et examinerons son impact sur notre système immunitaire, nos mitochondries et nos hormones. Nous découvrirons comment cette exposition peut accompagner la population vers un bien-être global, permettant de gagner des années de vie en bonne santé.

Jean-Christophe Poirier, kinésologue, B. Sc.

Jean-Christophe Poirier est passionné par le sport et l'humain depuis qu'il est tout petit, il s'est toujours démarqué par sa capacité à travailler en équipe et à aider les gens autour de lui. Son parcours scolaire fut toujours accompagné du sport compétitif. Il a donc joué au football à l'Université de Sherbrooke pendant 4 ans en complétant du même coup son Baccalauréat en kinésiologie. Suite à ses études, il a travaillé pendant 6 ans comme entraîneur auprès d'une vingtaine d'équipes de tous les niveaux dans le but d'accompagner les jeunes à se dépasser et atteindre leurs objectifs.

Depuis maintenant 6 ans, il a adapté sa pratique pour aider les équipes de travail à optimiser leur énergie et leur bien-être pour des entreprises plus performantes en créant sa compagnie www.bougezmeux.com. Pour accomplir sa mission il s'est spécialisé dans certains aspects de la santé (respiration, sommeil, rythme, psychologie du changement) en plus de créer un réseau de professionnel(les) avec la plateforme www.humain360.com et les événements Sommet et congrès de la santé intégrative.

Biohacking

Conférences du samedi 4 novembre

9h00

Utilisation des champignons médicinaux dans une optique de biohacking naturopathique



avec Marie Cousin

Les champignons médicinaux regorgent de molécules bioactives qui permettent de soutenir la santé, vieillir sainement et favoriser la longévité. Les champignons sont utilisés depuis des millénaires et plus récemment par le milieu médical moderne (dans certains pays seulement) en accompagnement de traitements de pathologies. Des études scientifiques, des preuves médicales ainsi que l'utilisation empirique des champignons médicinaux ont montré des effets positifs pour un grand nombre de déséquilibres. En effet, les champignons sont de véritables alliés pour certains déséquilibres comme les maladies métaboliques, les cancers, l'excès de stress oxydatif, la défaillance de la mémoire.

Lors de cette conférence, il sera mis en avant une utilisation pratique et appuyée scientifiquement de champignons médicinaux en soutien aux déséquilibres qui peuvent survenir avec le vieillissement et les mauvaises habitudes de vie.

Marie Cousin, ND.A.

Marie Cousin est naturopathe agréée, aromathérapeute et propriétaire de Naturaceur.com (Cosmétiques sains et biologiques). Dans le cadre de son activité professionnelle, elle rencontre des femmes, des enfants et accompagne les couples en fertilité. Elle enseigne aux futurs naturopathes l'aromathérapie, la mycothérapie, l'argilothérapie et l'hydrothérapie. Elle propose également plusieurs ateliers de fabrication de produits cosmétiques sains et des conférences sur les huiles essentielles.

11h00

Biohacker son cerveau pour faciliter la mise en place de meilleures habitudes de vie



avec Héléna Bureau

La santé dont nous jouissons est en grande partie le fruit des habitudes de vie qui habitent notre quotidien. Dans cette société où le savoir n'a jamais été aussi avancé et aussi accessible, en toute logique, nous devrions tous avoir de meilleures habitudes de vie considérant les évidences toujours plus nombreuses qui soutiennent leurs impacts majeurs sur la santé. Pourtant, une étude réalisée par la Mayo Clinic indique que seulement 2,7% de la population aurait de saines habitudes de vie liées à une bonne santé cardiovasculaire. Facile de les mettre en place? Visiblement, non. Alors, comment « hacker » notre cerveau afin de faciliter la mise en place de meilleures habitudes de vie? Comprendre le rôle de la dopamine dans le processus de changement, revisiter notre définition de la santé et ne pas miser que sur l'habitude mais surtout sur l'attitude, c'est définitivement s'outiller pour mieux déjouer notre cerveau... et faciliter notre passage à l'action!

Héléna Bureau, pharmacienne, MSc Admin Santé et certification en coaching

Pharmacienne communautaire et en GMF, co-auteurice du livre « *Rétablir la santé, vers un système adapté au patient d'aujourd'hui* », conférencière TEDx et formatrice, Héléna détient un baccalauréat en pharmacie de l'Université de Laval et une maîtrise en administration de la santé de l'Université de Montréal. Ses diverses certifications axées sur l'accompagnement du patient dans le changement, entre autres à l'Université de York et Concordia ainsi qu'à la MayoClinic, ont été une révélation: le rôle du patient n'a jamais été aussi crucial dans l'amélioration de leur santé et aussi celle de notre système! Aujourd'hui, elle soutient les patients, tant en GMF qu'en privé, dans l'exploration et la création de « leur » meilleure santé en facilitant leur passage à l'action. Elle enseigne les compétences en coaching santé aux professionnels désirant faciliter le développement du potentiel de santé sommeillant au cœur de chaque patient.

Biohacking

Mot du président



Chers collègues,

C'est avec une grande joie et beaucoup d'enthousiasme que l'ANAQ vous convie à son congrès annuel avec comme thème cette année le Biohacking Naturopathique.

Notre congrès, comme chaque année, vise à explorer les tendances en matière d'approches innovatrices pour optimiser la santé de nos clients. L'un des thèmes les plus populaires en ce moment est certainement la longévité. Plusieurs personnalités internationales font la promotion de méthodes plus ou moins bien documentées afin de vivre plus longtemps. Nous avons pensé vous proposer un pont entre la naturopathie et le biohacking, deux domaines en pleine expansion qui mettent l'individu au cœur de sa propre santé. Au cours de ces deux journées passionnantes, nous plongerons dans les dernières avancées scientifiques, les méthodes pratiques et les approches intégratives qui permettent d'optimiser le potentiel humain dans le respect de la nature.

Nos conférenciers discuteront des principes naturopathiques et comment ils se combinent harmonieusement avec les avancées du biohacking pour améliorer la vitalité, la résilience et la qualité de vie. Des sujets variés tels que la nutrition personnalisée, la régénération cellulaire, l'optimisation mitochondriale et les systèmes secondaires seront abordés en profondeur.

Notre événement accueille des participants de plusieurs professions différentes depuis quelques années, apportant des perspectives variées et des expériences cliniques uniques. C'est l'occasion idéale d'apprendre et de grandir ensemble. L'approche intégrative est dans tous les pays du monde, la meilleure façon d'assurer un suivi adéquat et efficace pour la santé optimale. Tous les professionnels de la santé ont des défis importants face aux maladies chroniques qui affligent les populations. C'est en équipe qu'on pourra changer les choses et assurer à nos clients une meilleure longévité en santé.

Notre congrès est aussi l'occasion de tisser des liens d'affaires et de découvrir les nouveautés de nos exposants. Nous avons plusieurs nouveaux partenaires qui seront présents, car le congrès de l'ANAQ c'est de plus en plus un incontournable dans le paysage des approches intégratives au Québec. Je compte encore une fois sur votre présence et j'ai bien hâte de pouvoir vous saluer en personne et de pouvoir échanger sur l'avenir de notre profession.

Rejoignez-nous dans cette quête passionnante pour redéfinir la santé à travers l'alliance du biohacking et de la naturopathie. Ensemble, nous pouvons catalyser des changements positifs dans nos vies et dans celles de nos clients.

Au plaisir,

Dino Halikas, ND.A.

Merci à nos partenaires corporatifs

Or



Argent

Bronze

Biohacking

Le congrès en bref **horaire 2023**

VENREDI LE 3 NOVEMBRE 2023

- 7h00** Début des inscriptions
- 7h30** Petit-déjeuner continental et échanges avec nos partenaires et exposants
- 9h00** **Conférencier : Éric Simard, docteur en biologie et chercheur dans le domaine du vieillissement**
Sujet : Physiologie et théories du vieillissement
- 10h30** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h15** **Conférencière : Marik Péro, ND.A.**
Sujet : Approches orthomoléculaires et naturopathiques dans le soutien à la mitochondrie
- 12h30** Dîner
- 13h30** **Conférencière : Dre Anne-Isabelle Dionne**
Sujet : L'inflammaging: un voyage au coeur de l'émergence des maladies chroniques!
- 15h00** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 15h45** **Conférencier : Jean-Christophe Poirier, kinésologue**
Sujet : « Biohack » les mécanismes métaboliques secondaires par la respiration et la thérapie

17h15-19h00

Cocktail et remise de prix honorifiques 2023 de l'ANAQ

Commandité par



Prix Honorifiques 2023

Cette année les prix honorifiques seront décernés à :

- *Chantal Pelchat, ND.A.
- *Pierre Haddad, PhD



SAMEDI LE 4 NOVEMBRE 2023

- 7h00** Petit déjeuner américain
commandité par Natural Factors
- 
- 7h30** **Conférence**
commanditée par Natural Factors
Conférencière : Lise Guénette, ND.A.
Sujet : RegenerLife - des suppléments de biohacking ciblés pour optimiser votre santé
- 9h00** **Conférencière : Marie Cousin, ND.A.**
Sujet : Utilisation des champignons médicinaux dans une optique de biohacking naturopathique
- 10h15** Pause-collations et échanges avec nos partenaires corporatifs et exposants
- 11h00** **Conférencière : Héléna Bureau, pharmacienne**
Sujet : Biohacker son cerveau pour faciliter la mise en place de meilleures habitudes de vie
- 12h15** Dîner et tirage des prix de participation du **Rallye des exposants 2023** offerts par nos exposants
- 14h00** Assemblée générale annuelle 2023
- 17h00** Levée de l'assemblée et mot de la fin



ANAQ
CONGRÈS
ANNUEL 23

Biohacking

ND.A. participant
au Congrès annuel 2023

**COUREZ
LA CHANCE
DE GAGNER
UN VOYAGE
DE FORMATION
À BARCELONE !**

**UNE VALEUR
DE 3000 \$!**

Vous pourriez assister au 8^e Congrès mondial
de la naturopathie ICNM à Barcelone en 2024 !
Offert par nos partenaires détaillants.



Nouveau

Prix de présence
offerts lors de l'A.G.A.
2023 de l'ANAQ



**Un certificat
cadeau spa
une valeur
de 150 \$
+
une entrée
gratuite au
prochain congrès
2024 de l'ANAQ
une valeur
de 285 \$**

**Merci à nos
partenaires détaillants
qui nous permettent d'offrir
une formation continue d'une valeur
de 3000 \$**

coop
alina
épicerie santé

avril
SUPERMARCHÉ SANTÉ

m
la manne
l'épicerie santé
COOPÉRATIVE

La Moisson
SUPERMARCHÉ SANTÉ

L*Officine



Les Fours du Roy

**Rachelle
Béry** espace santé