

Programme Nutrithérapie et micronutrition : Niveau 1

JOUR 1 :

Matin

EVOLUTION DE L'ALIMENTATION AU COURS DU TEMPS

- Evolution de l'alimentation depuis le paléolithique: « Pourquoi l'alimentation moderne peine à nous apporter ce dont nous avons besoin ? »
- Modification du comportement alimentaire, agriculture intensive, industrialisation transformation, conservation des aliments: Excès d'apport énergétique et déficience d'apport micronutritionnel
- Déficits et déséquilibres micronutritionnels
 - o Les Causes (aliments- défauts d'absorption- défaut d'assimilation- surconsommation- effets antinutritionnels)
 - o Les conséquences : explosion des pathologies de civilisations

Après Midi

L'ECOSYSTEME INTESTINAL

« Impact des déséquilibres de l'écosystème intestinal sur les troubles digestifs et dysimmunitaires »

- Le système digestif
 - o Bouche- Mastication et enzymes salivaires
 - o Estomac
 - o Pancréas
 - o Bile
 - o Entérocytes et microbiote
- L'écosystème intestinal : présentation
 - o La barrière intestinale
 - Fonction
 - Structure
 - o Le microbiote intestinal :
 - Présentation
 - Rôle
 - o Le GALT = Système immunitaire associé à l'intestin
 - Présentation
 - Rôle

- Balance Teff/Treg
 - Le système nerveux intestinal : intestin= 2nd cerveau
 - Présentation
 - Constats
- Les altérations de l'écosystème intestinal:
- Les Déséquilibres du microbiote
 - Dysbiose de Fermentation
 - Causes
 - Mise en évidence (clinique, biologique)
 - Conséquences
 - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
 - Dysbiose de Putréfaction
 - Causes
 - Mise en évidence (clinique, biologique)
 - Conséquences
 - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
 - Les candidoses
 - Causes
 - Mise en évidence (clinique, biologique)
 - Conséquences
 - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
 - LE SIBO
 - Causes
 - Mise en évidence
 - Conséquence
 - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
 - L'Hyperperméabilité intestinale (HPPI)= Le leaky gut syndrom
 - Définition
 - Physiopathologie
 - Causes
 - Conséquences :
 - Inflammation- stress oxydant
 - Maladies auto-immunes
 - Allergies et intolérances alimentaires
 - Diagnostic de l'HPPI
 - Traitement nutritionnel et micronutritionnel

JOUR 2 :

Matin :

LE STRESS OXYDANT

- Définition:
 - Le stress oxydant
 - Les radicaux libres
 - Les antioxydants
 - Les donneurs d'électrons
 - Les enzymes antioxydantes et cofacteurs enzymatiques
 - Les polyphénols
- Rôle de l'oxydation
- Stress oxydant
 - Les causes
 - Les conséquences
 - Le traitement
 - Limiter la production de radicaux libres
 - Optimiser les défenses anti radicalaires
- Lien Inflammation- Stress Oxydant

L'INFLAMMATION

- Importance de l'équilibre des acides gras essentiels dans l'inflammation
 - Rappel sur les acides gras (saturés, mono-insaturés, polyinsaturés)
 - Rôle des acides gras polyinsaturés dans l'inflammation
 - Métabolisation et rôle des Oméga 6 et des Oméga 3
 - Importance de l'équilibre de la balance Oméga 6/ Oméga 3 (et AA/EPA)
 - Les déséquilibre oméga 6/ oméga 3
 - Cause du déséquilibre
 - Conséquence du déséquilibre
 - Solutions nutritionnelles et micronutritionnelles
 - Rééquilibrer les acides gras
 - Compenser les déficits micronutritionnels responsables du défaut de métabolisation des acides gras essentiels
 - Protéger les acides gras polyinsaturés de la lipoperoxydation
 - Notion d'inflammation de bas grade
- Rôle du stress oxydant dans l'inflammation
- Rôle de la Vitamine D/A dans l'inflammation
- Rôle de l'insuline dans l'inflammation

- Rôle des modulateurs de l'activité des kinases
- Rôle de l'écosystème intestinal dans l'inflammation

Après-midi :

PRATIQUE : Réflexion autour de cas cliniques

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE :

- Les PH
- Les régulateurs : Les systèmes tampons :
 - o Les bicarbonates et les citrates
 - o Le poumon
 - o Le rein
- Classification des aliments :
 - o Les aliments acidifiants
 - o Les aliments alcalinisants
 - o Echelle PRAL
- Acidose tissulaire :
 - o Causes
 - o Conséquences
 - o Populations à risque
 - o Stratégies nutritionnelles et micronutritionnelles
- Zoom sur l'ostéoporose

JOUR 3 :

Matin

LA CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE

- Horloge interne= Chef de nos biorythmes
 - La sérotonine
 - o Rôle
 - o Symptômes du déficit en sérotonine
 - o Synthèse de la sérotonine
 - o Evaluation du déficit
 - o Traitement du déficit
 - Zoom sur les charges glycémiques
 - o Notion de charge glycémique
 - o Stratégie pour Ralentir la charge glycémique du repas
-

- Zoom sur le magnésium
 - Rôle du magnésium
 - Les besoins
 - Les déficits
 - Evaluation du déficit
 - Corrections du déficit
 - Corrections nutritionnelles
 - Complémentation alimentaire
- La Dopamine
 - Rôle
 - Symptômes du déficit en dopamine
 - Synthèse de la dopamine
 - Evaluation du déficit
 - Traitement du déficit
 - Stratégies nutritionnelles
 - La complémentation alimentaire- phytothérapie
- La neuroinflammation :
 - Impact de la neuro inflammation sur la synthèse et la dégradation des neurotransmetteurs
 - Prise en charge nutritionnelle de la neuro inflammation
- Zoom sur le fer
 - Rôle du fer dans l'organisme
 - Les sources alimentaires
 - Absorption du fer héminique/ végétal
 - Fer ami ou ennemi ?
 - Réaction de Fenton
 - Régulation du métabolisme du fer
 - Le Bilan Martial
 - Traitement du déficit :
 - Stratégies nutritionnelles
 - La complémentation alimentaire
- La Mélatonine
 - Rôle
 - Symptômes du déficit en mélatonine
 - Synthèse de la mélatonine
 - Evaluation du déficit

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01730 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Traitement du déficit
 - Stratégies nutritionnelles
 - La complémentation alimentaire
- Le cortisol
 - Rôle
 - Lien Cortisol- mélatonine
 - Symptômes du déficit en cortisol
 - Symptômes de l'excès en cortisol
 - Synthèses du cortisol
 - Traitement du déficit de cortisol
 - Stratégies nutritionnelles
 - La complémentation alimentaire- phytothérapie
 - Traitement de l'excès de cortisol
 - Stratégies nutritionnelles
 - La complémentation alimentaire- phytothérapie

Après midi

Le bilan micronutritionnel : Elaboration d'une fiche synthèse « le bilan micronutritionnel »

PRATIQUE : Réflexion autour de cas clinique