

Programme

Nutrithérapie et micronutrition : Niveau 2

JOUR 1 :

Matin : 9h00 – 12h30

LE METABOLISME ENERGETIQUE :

- La Mitochondrie : centrale énergétique
 - Description
 - Rôle
 - Physiologie mitochondriale
 - Dysfonctions
 - Les différentes dysfonctions
 - Conséquences
 - Le traitement
 - Nutritionnel
 - Micronutritionnel
- La thyroïde : Chef d'orchestre du métabolisme
 - Description
 - Rôle
 - Physiologie thyroïdienne
 - Dysfonctions
 - Les différentes dysfonctions
 - Conséquences
 - Le traitement
 - Nutritionnel
 - Micronutritionnel

Après-midi 13h30-18h00

- L'insuline :
 - Description
 - Rôle sur les Glucides, les lipides et les protéines
 - Physiologie de l'insuline
 - Dysfonction : La résistance à l'insuline
 - Conséquences
 - Le traitement
 - Nutritionnel
 - Micronutritionnel

PRATIQUE: CAS CLINIQUES

JOUR 2 :

Matin – 8h30-12h30

LA DETOXICATION HEPATHIQUE :

- Les fonctions hépatiques
- La Détoxification :
 - o Les acteurs de la détoxification
 - o Rôle du foie dans la détoxification
 - o Physiologie de la détoxification hépatique
 - o Les acteurs micronutritionnels de la détoxification
- La fonction vésiculaire
 - o Rôle
 - o Physiologie
- Les dysfonctions
 - o Dysfonction de la détoxification
 - o Dysfonction de la fonction vésiculaire
- Le traitement nutritionnel- micronutritionnel et phytothérapique
 - o Le traitement de la détoxification
 - o Le traitement de la dysfonction vésiculaire

LES ANALYSES BIOLOGIQUES MICRONUTRITIONNELLES : Description et interprétation

- Bilan du stress oxydatif
- Bilan des acides gras
- Evaluation du microbiote
- Les marqueurs de la porosité intestinale

Après midi – 13h30-17h30

Le bilan micronutritionnel : Compléter la feuille « bilan micronutritionnel » élaborée au niveau 1
PRATIQUE : CAS CLINIQUES

JOUR 3 :

Matin – 8h30-12h30

LA NUTRITHERAPIE DU SPORTIF :

- Rôle de la nutrition dans le sport
- Importance des acides gras dans la récupération
 - o Entraînement : microlésion et réponse adaptative
 - 1ere phase de la cicatrisation = l'inflammation
 - Mode d'action des AINS et Corticoïdes et conséquence
 - Rôle de l'équilibre des acides gras dans la cicatrisation

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

- Capacité à cicatriser et Equilibre Acido/ Basique
- Sport et Production d'énergie
- Sport et Stress oxydant :
 - Cause du stress oxydant dans le sport
 - Solutions nutritionnelles et micronutritionnelles
- Sport et intestin
 - Phénomène d'ischémie-reperfusion
 - Capacité d'absorption à l'effort
 - Evaluation de l'HPPI, de la dysbiose et correction
- Protocole alimentaire du sportif
- Les boissons d'effort
- Optimiser les réserves en glycogène musculaire
 - Notion de fenêtre métabolique
 - Régime dissocié modifié- Denis Riché
 - Les limites de l'utilisation du glycogène
- Autres sources énergétiques
 - Sources lipidiques
 - Sources protéiques

Après-midi – 13h30-17h30
CAS CLINIQUES