

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

### Programme

## Alimentation- Santé et micro nutrition : application en kinésithérapie – NIVEAU 1

### JOUR 1 :

#### 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
- Déséquilibres et déficiences : explosion des pathologies de civilisations

#### L'INFLAMMATION

- Importance de l'équilibre des acides gras essentiels dans l'inflammation
  - Rappel sur les acides gras (saturés, mono-insaturés, polyinsaturés)
  - Oméga 6 : AL, DGLA, Acide arachidonique
  - Oméga 3 : ALA, EPA, DHA
  - Métabolisation et rôle des Oméga 6 et des Oméga 3
  - Importance de l'équilibre de la balance 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 de la Vitamine D/A dans l'inflammation
- Rôle des modulateurs de l'activité des kinases

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

### LE STRESS OXYDANT

- Lien entre l'inflammation et l'oxydation
  - Inflammation et système immunitaire
  - Stress oxydant :
    - Définition
    - Source des radicaux libres
    - Conséquences
    - Solutions nutritionnelles et micronutritionnelles :
      - Anti-oxydants
      - Polyphénols
      - Rôle du fer dans l'oxydation
  - Magnésium et inflammation

### JOUR 2 :

#### L'ECOSYSTEME INTESTINAL

Lien avec les troubles digestifs, l'inflammation, l'immunité : allergies, pathologies auto-immunes et déficits immunitaires

- Le système digestif
- L'écosystème intestinal : présentation
  - La barrière intestinale
    - Fonction
    - Structure
  - Le microbiote intestinal :
    - Présentation
    - Rôle
  - Le GALT = Système immunitaire associé à l'intestin
    - Présentation
    - Rôle
    - Balance Th1/Th2
  - Le système nerveux intestinal : intestin= 2<sup>nd</sup> cerveau
    - Présentation
    - Constats

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

### Les altérations de l'écosystème intestinal:

- Les Dysbioses
  - o Dysbiose de Fermentation
    - Causes
    - Diagnostic (clinique, biologique)
    - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
  - o Dysbiose de Putréfaction
    - Causes
    - Diagnostic (clinique, biologique)
    - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
- Les candidoses
  - Causes
  - Diagnostic (clinique, biologique)
  - Traitement nutritionnel et micronutritionnel
- L'Hyperperméabilité intestinal (HPPI)= Le leaky gut syndrom
  - o Définition
  - o Physiopathologie
  - o Causes
  - o Conséquences :
    - Inflammation- stress oxydant
    - Maladies auto-immunes
    - Allergies et intolérances alimentaires
  - o Diagnostic de l'HPPI
  - o Traitement nutritionnel et micronutritionnel

### L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE :

- Les PH
- Les régulateurs : Les systèmes tampons :
  - o Les bicarbonates et les citrates
  - o Le poumon
  - o Le rein
  - o L'os
- Classification des aliments :

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Les aliments acidifiants
- Les aliments alcalinisant
- Echelle PRAL
- Acidose tissulaire :
  - Causes
  - Conséquences
  - Population à risque
  - Stratégies nutritionnelles et micronutritionnelles

### JOUR 3

#### LA CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE

- Définition de la chronobiologie alimentaire
- Le Cortisol (Synchroniseur de notre biorythme)
  - Rôle du cortisol
  - Chronobiologie du cortisol
  - Synthèse du cortisol
- La Dopamine (Accélérateur du début de journée, motivation, concentration)
  - Rôle
  - Chronobiologie de la Dopamine
  - Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
  - Conséquence d'une déficience
  - Evaluation
  - Stratégie nutritionnelle et micronutritionnelle (Indication ; Contre-indication)
- La sérotonine (Frein de la fin de journée, neurotransmetteur de la sérénité)
  - Rôle
  - Chronobiologie de la Sérotonine
  - Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
  - Conséquence d'une déficience
  - Evaluation
  - Stratégie nutritionnelle et micronutritionnelle (Indication ; Contre-indication)
- Mode d'action des antidépresseurs
- Déficience en dopamine ET sérotonine

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Mélatonine et sommeil
  - o Rôle
  - o Chronobiologie de la Mélatonine
  - o Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
  - o Conséquence d'une déficience
  - o Evaluation
  - o Stratégie nutritionnelle et micronutritionnelle (Indication ; Contre-indication)

### NUTRITHERAPIE DU SPORT :

- Rôle de la nutrition dans le sport
- Physiologie du sport
  - 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
    - Capacité à cicatriser et Equilibre Acido/ Basique
- Sport et Production d'énergie
  - o Les bons nutriments
  - o Les cofacteurs enzymatiques indispensables
  - o La ventilation
- Sport et Stress oxydant :
  - o Cause du stress oxydant dans le sport
  - o Solutions nutritionnelles et micronutritionnelles
- Sport et intestin
  - o Phénomène d'ischémie-reperfusion
  - o Capacité d'absorption à l'effort
  - o Evaluation de l'HPPI, de la dysbiose et correction
- Protocole alimentaire du sportif
- Les boissons d'effort
- Optimiser les réserves en glycogène musculaire
  - o Notion de fenêtre métabolique

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Régime dissocié modifié- Denis Riché
  - Les limites de l'utilisation du glycogène
  - Autres sources énergétiques
    - Sources lipidiques
- Sources protéiques