

## Programme

### Nutrithérapie et micronutrition - Niveau 2

#### **JOUR 1 :**

##### **Matin**

##### 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**

- 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**

##### LA DETOXICATION HEPATHIQUE :

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

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

PRATIQUE : CAS CLINIQUES

## JOUR 3 :

### Matin

#### 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
    - Capacité à cicatriser et Equilibre Acido/ Basique
- Sport et Production d'énergie
- 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
  - o Régime dissocié modifié- Denis Riché
  - o Les limites de l'utilisation du glycogène
- Autres sources énergétiques
  - o Sources lipidiques
  - o Sources protéiques

### Après-midi :

#### CAS CLINIQUES