

## Programme Nutrithérapie et micronutrition - niveau 2

### **JOUR 1 :**

#### **Matin : 9h00 – 12h30**

##### 9h00 – 10h45 : LE METABOLISME ENERGETIQUE :

- La Mitochondrie : centrale énergétique
  - o Description
  - o Rôle
  - o Physiologie mitochondriale
  - o Dysfonctions
    - Les différentes dysfonctions
    - Conséquences
    - Le traitement
      - Nutritionnel
      - Micronutritionnel

##### 11h00 – 12h30 :

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

#### **Après-midi 13h30-18h00**

##### 13h30 – 15h00 :

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

##### 15h00 – 18h00 : PRATIQUE: CAS CLINIQUES

## **JOUR 2 :**

### **Matin – 8h30-12h30**

#### **8h30 – 10h45 : 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 phytothérapeutique
  - o Le traitement de la détoxification
  - o Le traitement de la dysfonction vésiculaire

#### **11h00 – 12h30 : 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 :**

##### **8h30 – 9h00 :**

- Rôle de la nutrition dans le sport

##### **9h00 – 10h00 :**

- 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

##### **10h00 – 10h30 :**

- Sport et Production d'énergie

**10h45 – 11h15 :**

- Sport et Stress oxydant :
  - o Cause du stress oxydant dans le sport
  - o Solutions nutritionnelles et micronutritionnelles

**11h15 – 11h45 :**

- 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

**11h45 – 12h00 :**

- 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 – 13h30-17h30**

**CAS CLINIQUES**