

Nutrithérapie et micronutrition : Niveau 2

A – Programme détaillé

Durée = 21h00

Nombre de stagiaires = 20 maximum

Formateur = Guénaëlle ABEGUILE – Masseur-Kinésithérapeute

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

La qualité de notre alimentation s'est fortement détériorée ces dernières décennies. Notre organisme peine à recevoir les nutriments essentiels pour assurer pleinement ses fonctions.

A cela s'ajoute : des défauts d'absorption, d'assimilation et des surconsommations de certains micronutriments.

Ainsi malgré l'abondance alimentaire nous observons de plus en plus de déficits et/ou de déséquilibres micro nutritionnels. Ceux-ci font le lit de la plupart des pathologies de civilisation.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Approfondir les bases de la micronutrition
- Apprendre à développer une « démarche diagnostic micronutritionnelle » : Mener une enquête clinique (et éventuellement biologique) pour déterminer l'origine des troubles rencontrés par le patient.
- Initier le participant aux analyses biologiques nutritionnelles
- Savoir proposer une prise en charge nutritionnelle et une complémentation alimentaire précise, adaptée, individualisée afin de traiter l'origine des dysfonctions

Résumé :

LE METABOLISME ENERGETIQUE :

- La Mitochondrie : centrale énergétique
 - o Rôle – Dysfonction- traitement
- La thyroïde : Chef d'orchestre du métabolisme
 - o Rôle – Dysfonction- traitement
- L'insuline
 - o Rôle – Dysfonction- traitement

PRATIQUE: CAS CLINIQUES

LA DETOXICATION HEPATHIQUE :

- Les fonctions hépatiques
- La physiologie de la détoxification
- La fonction vésiculaire
- Les dysfonctions
- Le traitement nutritionnel- micronutritionnel et phytothérapique

LES ANALYSES BIOLOGIQUES MICRONUTRITIONNELLES : Description et interprétation

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

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

PRATIQUE : CAS CLINIQUES

LA NUTRITHERAPIE DU SPORTIF (révision des bases de la micronutrition appliquées au sportif d'endurance)

- Rôle de la nutrition dans le sport
- Rôle des acides gras dans la récupération
- Sport et Production d'énergie
- Sport et Stress oxydant
- Sport et intestin
- Protocole alimentaire du sportif
- Les boissons d'effort
- Optimiser les réserves en glycogène musculaire
- Autres sources énergétiques

CAS CLINIQUES

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 21h comportant :
 - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

Programme :

1^{er} JOUR :

Matin : 9h00 – 12h30

9h00 – 10h45 : LE METABOLISME ENERGETIQUE :

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

11h00 – 12h30 :

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

Après-midi 13h30-18h00

13h30 – 15h00 :

- 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

15h00 – 18h00 : PRATIQUE: CAS CLINIQUES

2^{ème} JOUR :

Matin – 8h30-12h30

8h30 – 10h45 : 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

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

3^{ème} JOUR :

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
 - 1^{ere} 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

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs" : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

- Véronique Liesse, Pierre Vanvlodorp et Magali Castro. **Les erreurs qui vous empêchent de maigrir**. Edition Alpen. 2017
- Fabien Piasco. **L'alimentation anti-endométriose**. Collection Nutridoc. 2019
- Docteur Benoît Claeys. **En finir avec l'hypothyroïdie**. Thierry Souccar. 2015
- Christian Moussard. **La biochimie en 250 schémas**. Deboeck- 2019
- Isabelle Doumenc. **Perturbateurs Endocriniens, une bombe à retardement pour nos enfants**. Larousse- 2017
- Docteur Vincent Renaud et Véronique Liesse. **Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie**. Edition Leduc. 2019
- Docteur Jean Paul Curtay. **L'immuno nutrition**. Edition Anne Carrière. 2011
- Max Lugavere. **Super Nutrition du cerveau**. Thierry souccar. 2019
- Lee Know. **Les mitochondries au cœur de la médecine du futur**. Edition Dangles ; 2019
- Docteur Jean-Paul Curtay. **Nutrithérapie-Bases scientifiques et pratique médicale**. Nutridoc. 2017
- Docteur Olivier Coudron. **Guide des ordonnances de nutrition**. Edition de Santé
- Denis Riché .**L'alimentation du sportif en 80 questions**. Vigot. 2015
- Docteur Georges Mouton. **Ecosystème intestinal et santé optimale**. Médicatrix
- Docteur Jean Seignalet. **L'alimentation ou troisième médecine**. Broché. 2012
- Françoise Couic Marinier. **Sportifs, boostez vos performances au naturel**. Broché. 2014
- Docteur Jean Paul Curtay. **Fibromyalgie, un programme pour améliorer votre santé**. Broché. 2011
- Denis Riché. **Ne nourrissez plus votre douleur, Micronutrition et fibromyalgie**. De Boeck. 2013
- Julien Venesson. **Vaincre la sclérose en plaque**. Thierry Souccar. 2016
- Jean René Mestre. **Time Nutrition**. Broché. 2012
- Docteur Roger Mussi. **Je mange ce qui me réussit**. Flammarion. 2016
- Docteur Olivier Coudron. **Le rythme du corps**. Nil. 1997
- Docteur Jean Paul Curtay et Docteur Rose Razafimbelo. **Le guide familial des aliments soigneurs**. Poche. 2009
- **Introduction à la médecine fonctionnelle**- Docteur Georges Mouton. Resurgence. 2004
- Julien Venesson. **Nutrition de la force**. Thierry Souccar. 2011
- **Le syndrome enteropsychologique**. Docteur Natasha Campbell. Mc Bride. 2010
- Denis Riché. **Micronutrition, santé et performance**. Edition de Boeck. 2008
- Denis Riché. **Epinutrition du sportif**. De boeck. 2017
- Docteur Claude Lagarde. **Votre santé se cache au cœur de vos cellules**. Edition Jouvence. 2011
- Madhumitha Kedhari Sundaram,¹ Sreepoorna Unni and coll (2019) **Genistein Modulates Signaling Pathways and Targets Several Epigenetic Markers in HeLa Cells**. genes 10(12):955
- Nutrients. 2020 Apr 23;12(4). pii: E1181. doi: 10.3390/nu12041181. **Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections**. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M

- Nutrients. 2020 Apr 2;12(4). pii: E988. doi: 10.3390/nu12040988. **Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths.** Grant WB, Lahore H, McDonnell SL, Baggerly CA, French CB, Aliano JL, Bhattoa HP.
- Baudry J, Assmann KE and coll (2018) . Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. JAMA Intern Med.
- Nat Med. 2016 Mar;22(3):250-3. doi: 10.1038/nm.4039. Epub 2016 Feb 1. **Partial restoration of the microbiota of cesarean-born infants via vaginal microbial transfer.**
- Shao Y, Forster SC, Tsaliki E et al. **Stunted gut microbiota and increased pathogen colonisation associated with caesarean birth.** Nature, 2019 DOI
- Mol Pharmacol. 2006 Aug;70(2):697-705. Epub 2006 May 10. **Validation of the anti-inflammatory properties of small-molecule I κ B Kinase (IKK)-2 inhibitors by comparison with adenoviral-mediated delivery of dominant-negative IKK1 and IKK2 in human airways smooth muscle.**
Catley MC, Sukkar MB, Chung KF, Jaffee B, Liao SM, Coyle AJ, Haddad el-B, Barnes PJ, Newton R.
- World J Gastroenterol. 2006 Jun 21;12(23):3729-35. **Anti-inflammatory effects of bifidobacteria by inhibition of LPS-induced NF- κ B activation.** Riedel CU, Foata F, Philippe D, Adolfsson O, Eikmanns BJ, Blum S.
- Int J Clin Pract. 2006 Mar;60(3):284-8. **Probiotics modulate inflammatory cytokine secretion from inflamed mucosa in active ulcerative colitis.** Bai AP, Ouyang Q, Xiao XR, Li SF.
- Arch Biochem Biophys. 2016 Dec 1;611:58-65. doi: 10.1016/j.abb.2016.03.022. Epub 2016 Mar 26. **Zinc and immunity: An essential interrelation.** Maares M, Haase H.
- Drugs. 2003;63(9):845-53. **The role of fish oils in the treatment of rheumatoid arthritis.** Cleland LG, James MJ, Proudman SM.
- Proc Nutr Soc. 2000 Nov;59(4):531-5. **Vitamin D: a natural inhibitor of multiple sclerosis.** Hayes CE.
- J Nutr. 2005 Aug;135(8):1841-6. **Palmitate activates the NF- κ B transcription factor and induces IL-6 and TNF α expression in 3T3-L1 adipocytes.** Ajuwon KM, Spurlock ME.
- Clin Rheumatol. 1996 May;15(3):283-6. **Bowel dysfunction and irritable bowel syndrome in fibromyalgia patients.** Sivri A, Cindaş A, Dinçer F, Sivri B.
- Psychiatr Pol. 2018 Jun 30;52(3):437-447. doi: 10.12740/PP/76863. Epub 2018 Jun 30. **Inflammatory theory of depression.** Gatecki P, Talarowska M¹.
- Pediatrics. 2004 Jun;113(6):1672-6. **Range of neurologic disorders in patients with celiac disease.** Zelnik N, Pacht A, Obeid R, Lerner A.
- Eur J Gastroenterol Hepatol. 2001 Oct;13(10):1143-7. **A controlled, double-blind, randomized study on the efficacy of Lactobacillus plantarum 299V in patients with irritable bowel syndrome.** Niedzielin K, Kordecki H, Birkenfeld B.