

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 3

PRATIQUER LE CONSEIL EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET MICRONUTRITION

L'accompagnement nutritionnel des patients requiert aujourd'hui une approche globale, intégrant les interactions entre alimentation, micronutrition, physiologie, mode de vie et environnement. Face à la complexité croissante des troubles fonctionnels chroniques, les professionnels de santé doivent être en mesure d'identifier les déséquilibres sous-jacents, de construire une démarche de consultation structurée et de proposer des stratégies nutritionnelles personnalisées, fondées sur les données scientifiques actuelles.

Cette formation a pour objectif de développer les compétences nécessaires à la pratique du conseil en nutrition fonctionnelle et micronutrition. Elle permet d'acquérir une méthodologie complète d'évaluation, d'interprétation et d'accompagnement des principaux troubles fonctionnels rencontrés en consultation, tout en maîtrisant les protocoles nutritionnels spécifiques lorsque leur indication est pertinente.

L'approche pédagogique repose sur la vision systémique de La Nutrition Systémique et favorise l'intégration de connaissances scientifiques directement mobilisables en pratique clinique afin de construire des accompagnements individualisés, adaptés aux besoins, au mode de vie et au contexte médical de chaque patient.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de
l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

- Avoir validé le niveau 1
- Disposé d'un DU nutrition ou micronutrition ou diplôme de diététicien-nutritionniste
- Après analyse du dossier



MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



DURÉE

35H E-learning
de visionnage

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.



NOMBRE VIDEOS

162



PRIX ET MODALITÉS

1 290 € net de taxe *

*Cette formation n'est pas éligible au CPF

MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Structurer et conduire une consultation en nutrition fonctionnelle et micronutrition selon une démarche systémique.
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques des principaux troubles fonctionnels chroniques rencontrés en pratique clinique.
- Identifier les déterminants nutritionnels, micronutritionnels, biologiques et comportementaux influençant l'état de santé.
- Évaluer les interactions entre alimentation, microbiote intestinal, inflammation, métabolisme, équilibre hormonal et mode de vie.
- Choisir les stratégies nutritionnelles et les protocoles d'éviction les plus adaptés au contexte clinique et aux objectifs du patient.
- Élaborer un accompagnement nutritionnel personnalisé fondé sur les données scientifiques actuelles.
- Intégrer les outils d'évaluation clinique, biologique et nutritionnelle dans la prise en charge des patients.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel aura développé les compétences suivantes :

- Mener une consultation en nutrition fonctionnelle et micronutrition auprès de patients présentant des troubles fonctionnels chroniques.
- Identifier les déséquilibres fonctionnels pouvant être modulés par l'alimentation, la micronutrition et le mode de vie.
- Construire des stratégies d'accompagnement nutritionnel individualisées, adaptées au contexte clinique et aux objectifs du patient.
- Mettre en œuvre les principaux protocoles nutritionnels spécifiques et protocoles d'éviction alimentaire lorsque leur indication est justifiée.
- Interpréter les données cliniques, biologiques et nutritionnelles afin d'orienter les recommandations.
- Accompagner durablement les patients dans la mise en place de changements alimentaires et comportementaux.

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1

Organiser et mener une consultation nutritionnelle

- Construire une démarche de consultation structurée.
- Réaliser une anamnèse nutritionnelle complète.
- Identifier les facteurs de risque et les déséquilibres fonctionnels.
- Interpréter les données cliniques et biologiques.
- Élaborer une stratégie d'accompagnement personnalisée.
- Assurer le suivi et l'évaluation de la prise en charge.

THÈME 2

Accompagner divers troubles fonctionnels par la nutrition

- Fatigue.
- Stress chronique et troubles de l'humeur.
- Troubles du sommeil.
- Arthrose.
- Ostéoporose.
- Syndrome métabolique.
- Douleurs chroniques.
- Anémie.
- Migraines.
- Difficulté à la prise de poids.

THÈME 3

Maîtriser les principaux protocoles d'éviction alimentaire

- Alimentation végétarienne et végétane.
- Alimentation cétogène.
- Les différents jeûnes.
- Protocoles nutritionnels à visée digestive.
- Protocoles nutritionnels de modulation immunitaire.

LES FONDAMENTAUX DE LA BIOLOGIE FONCTIONNELLE

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE LA BIOLOGIE FONCTIONNELLE

1. Historique et évolution de la médecine

- Médecine mésopotamienne
- Hippocrate
- Du XVII au XXe siècle
- Médecines traditionnelles

2. Notion de prise en charge fonctionnelle

- L'iceberg
- Approche globale
- Effet Domino
- Exemple

3. Médecine des 4P

- Prédictive
- Préventive
- Personnalisée
- Participative
- Positive ?

4. Médecine conventionnelle versus fonctionnelle

5. Biologie médicale

- Définition
- Evolution

6. Biologie fonctionnelle

- Définition
- Les piliers fonctionnels

7. Modalités de réalisation

- La prescription est-elle obligatoire ?
- La consultation est-elle nécessaire ?
- Laboratoires spécialisés
- Enjeux

8. Zoom sur 3 marqueurs de biologie fonctionnelle

- Profil en acides gras
- Homocystéine
- LBP

BIOLOGIE ET PILIERS FONCTIONNELS

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 2 : BIOLOGIE ET PILIERS FONCTIONNELS

Introduction

Cours 1 : Pilier insulínique

- HbA1c
- Homa

Cours 2 : Pilier stress oxydatif

- SOD GPx et cofacteurs

Cours 3 : Pilier stress oxydatif

- Vitamines A et E
- Profil des caroténoïdes

Cours 4 : Pilier stress oxydatif

- LDL oxydés et Ac anti LDL
- Coenzyme Q10

Cours 5 : Pilier stress oxydatif

- Acide urique
- 8OHdG urinaire

Cours 6 : Pilier stress oxydatif

- Exemple de bilans

Cours 7 : Inflammation de bas grade

- CRP us
- Profil en acides gras
- Protéines de l'inflammation

Cours 8 : Pilier intestinal : Perméabilité intestinale

- LBP
- Zonuline

Cours 9 : Pilier intestinal : Perméabilité intestinale

- Alpha1 antitrypsine
- Calprotectine
- Cofacteurs

Cours 10 : Pilier intestinal : Microbiote intestinal

- 1 ère partie : MOU bactérien
- 2 ème partie : MOU fongique

Cours 11 : Pilier intestinal : Microbiote intestinal

- Coproscreen

Cours 12 : Pilier intestinal : Microbiote intestinal

- AGCC

Cours 13 : Pilier intestinal : Microbiote intestinal

- Microbiote intestinal (métagénomique)

Cours 14 : Pilier intestinal : Immunité

- IgA sécrétoires
- FUT2
- Cofacteurs

Cours 15 : Pilier intestinal : Intolérances et hypersensibilités alimentaires

- Enzyme DAO et histamine fécale
- Intolérance au lactose (gène)

Cours 16 : Pilier intestinal : Intolérances et hypersensibilités alimentaires

- Hypersensibilité alimentaire IgG dépendantes

Cours 17 : Pilier mitochondrial

- Cofacteurs
- Métaux lourds

Cours 18 : Détoxification hépatique

- Méthylation
- 2 16OH œstrones

Cours 19 : Détoxification hépatique

- Stress oxydatif
- Métaux lourds

Cours 20 : Pilier immunitaire

- Cofacteurs
- Zoom sur la vitamine D

Cours 21 : Pilier immunitaire

- Santé intestinale
- Auto-immunité

Conclusion

BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET PATHOLOGIES

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction

Cours 1 : Troubles cardiovasculaires

- ApoA1 ApoB
- CRPus
- LDL oxydés
- Lp(a)
- LP PLA2
- ApoE
- TMAO
- PAG
- Homocystéine
- Exemple de bilan cardiovasculaire

Cours 2 : Stress chronique, anxiété et burn out

- Neurotransmetteurs
- Cycle du cortisol et CAR
- Cortisol/DHEA
- BDNF
- 6 STM
- Exemple de bilan stress anxiété
- Exemple de bilan burn out

Cours 3 : Troubles de la fertilité

- Bilan d'optimisation de la fertilité femme et homme

Cours 4 : Troubles de la thyroïde

- Bilan thyroïdien complet et cofacteurs

Cours 5 : Surpoids et obésité

- Inflammation de bas grade
- Insulinorésistance
- Dysbiose et HPI
- Stress chronique
- Stress oxydatif
- Syndrome métabolique

Cours 6 : Dénutrition, perte de poids

- Albumine, pré albumine et EPS
- PINI
- Ecosystème digestif

Cours 7 : SOPK et endométriose

- SOPK et biologie
- Endométriose et biologie

Cours 8 : Enfants, adolescents et TDA/H

- TDAH et biologie

Conclusion

BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET CAS SPÉCIFIQUES

CONTENU DE LA FORMATION

1. **Bilan d'optimisation et de prévention de la santé**
2. **Biologie du sportif**
3. **Biologie du modèle végétan ou végétalien**
4. **Biologie de la femme enceinte et allaitante**

MAÎTRISER LA MÉTHODOLOGIE DE GESTION DE CONSULTATION

CONTENU DE LA FORMATION

1. Organisation de la consultation

- Questionnaires préconsultation
- Anamnèse générale
- Anamnèse nutritionnelle
- Anamnèse fonctionnelle
- Rédaction du programme

2. Les outils de consultation

- Outils de mesure de composition corporelle
 - Mesure des plis cutanés
 - L'impédancemètre
 - Principes
 - Suivi d'hydratation
 - Gestion du poids
- Les outils de gestion diététique
- Les outils micronutritionnels
- Les algorithmes d'aide au diagnostic et de recommandations
- Démo holiSané
 - Réalisation du questionnaire
 - Présentation de la plateforme professionnelle
 - Présentation de la plateforme patient

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE



MODULE 2

THÈME 2

NIVEAU 3

EN COURS

L'ALIMENTATION VEGANE OU VÉGÉTALIENNE

CONTENU DE LA FORMATION

1. Principes de l'alimentation végétalienne

- Définitions des différents types d'alimentation

2. Intérêts, limites et précautions de l'alimentation végétalienne

- Intérêts économiques
- Intérêts nutritionnels
 - Impact sur la santé
 - Apports protéiques
 - Vitamine B12
 - Minéraux :
 - Fer
 - Magnésium
 - Calcium
 - Zinc
 - Autres micronutriments
 - Oméga 3
 - Choline
 - Iode

3. En pratique, comment mettre en place une alimentation végétalienne ?

- Conseils (au quotidien)
- Supplémentation

4. Populations spécifiques

- Sportif
- Femme enceinte
- Enfant

L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

CONTENU DE LA FORMATION

1. Généralités

- Historique
- Grands principes
- Cétogenèse
 - Rappel du métabolisme énergétique
 - Métabolisme
 - Effets physiologiques
 - Variabilité individuelle
 - Stades de cétose
- Répartition énergétique
- Obésité
- Diabète
- Cancer
- Microbiote intestinal
- Immunité
- Performances physiques

2. Conséquences nutritionnelles

- Statut calorique
- Statut en macronutriments
 - Protéines
 - Glucides (dont fibres)
 - Lipides
- Statut en micronutriments
- Qualité de l'alimentation
- Points de vigilance

3. Effets sur la santé

- Neuro-inflammation
- Alzheimer
- Épilepsie
- Maladies cardiovasculaires

4. En pratique

- Conseils en consultation
- Marqueurs biologiques à surveiller
- Répartition alimentaire
- Synthèse

LES DIFFÉRENTS JEÛNES : PRINCIPES, INTÉRÊTS, LIMITES ET MISE EN PRATIQUE

CONTENU DE LA FORMATION

1. Grands principes

- Historique
- Les différents jeûnes
- Fondements physiologiques et métaboliques
 - Switch métabolique
 - Autophagie

2. Alimentation en temps restreint

- Principes
- Mécanismes physiologiques
 - Rythme circadien
 - Mitochondries
- Effets métaboliques et hormonaux
 - Sensibilité à l'insuline
 - Cortisol
 - Hormones thyroïdiennes
 - Hormones de la satiété
 - Santé de la femme
- Effets systémiques
 - Poids
 - Marqueurs inflammatoires
 - Microbiote intestinal
 - Autophagie
 - Modèle 20/4
 - OMAD
- Modalités d'application
 - eTRE (jeûne débutant l'après-midi)
 - Interactions avec l'activité physique
 - En pratique

3. Modèle 5:2 et restriction calorique

- Principe des modèles 5:2 et FMD
- Résultats
 - Perte de poids
 - Microbiote intestinal
 - Pathologies cardiovasculaires et métaboliques
 - Cancer
- En pratique

4. Le jeûne long

- Principe
- Résultats
 - Adaptations métaboliques
 - Réponses hormonales
 - Microbiote intestinal
 - Épargne protéique
 - Statut micronutritionnel
 - Cas cliniques remarquables
 - Plus grande étude mondiale sur le jeûne
 - Plus long cas de jeûne
- Effets attendus sur la santé
 - Inflammation
 - Poids
 - Diabète de type 2
 - Mécanismes auto-immuns
 - Polyarthrite rhumatoïde
 - Fibromyalgie
 - Cancer
- En pratique
 - Avant le jeûne
 - Pendant le jeûne
 - Après le jeûne

PROGRAMMES NUTRITIONNELS À VISÉE DIGESTIVE

CONTENU DE LA FORMATION

1. Quel régime pour quels symptômes ?

- Les différents régimes
- Etiologies des inconforts digestifs
- Arbres décisionnels
- Marqueurs biologiques

2. L'alimentation d'épargne digestive

- Grands principes
- Conseils en consultation

3. L'alimentation pauvre en FODMAP

- Généralités
- Aliments riches FODMAP
- Aliments pauvres en FODMAP
- Protocole
- Effets sur la santé
- Effets bénéfiques
- Risques et effets délétères
- Conseils en consultation

4. L'alimentation pour le confort gastrique

- Grands principes
- Conseils en consultation

PROGRAMMES NUTRITIONNELS DE MODULATION IMMUNITAIRE

CONTENU DE LA FORMATION

1. Quel régime pour quels symptômes ?

- Les différents régimes
- Arbres décisionnels
- Marqueurs biologiques intestinaux

2. L'alimentation sans gluten

- Rappels sur le blé
- Le gluten
- Alimentation sans gluten

3. L'alimentation sans caséines laitières

- Rappel sur le lait
- Les caséines laitières
- Alimentation sans caséines laitières

4. L'alimentation pauvre en histamine

- L'intolérance à l'histamine
- Alimentation pauvre en histamine

5. L'alimentation pauvre en polyamines

- Généralités
- Indications d'un régime pauvre en polyamines
- Conseils pratiques