

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 4

MAÎTRISER LE CONSEIL EN APPROCHE PRÉVENTIVE DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

Cette formation propose une approche approfondie de la nutrition fonctionnelle appliquée aux principales situations rencontrées en pratique clinique. Elle permet aux professionnels de santé d'acquérir une vision intégrative des interactions entre alimentation, micronutrition, activité physique, mode de vie, physiologie et environnement afin de construire des stratégies de prévention et d'accompagnement personnalisées.

Les participants développeront une compréhension des mécanismes physiopathologiques impliqués dans les grandes problématiques de santé telles que le surpoids, les troubles fonctionnels chroniques, les besoins nutritionnels du sportif, ainsi que les périodes clés de la vie allant de la grossesse à l'adolescence.

Fondée sur les données scientifiques les plus récentes et sur l'approche systémique développée par Anthony Berthou, cette formation privilégie des outils directement mobilisables en consultation afin de proposer des conseils nutritionnels, micronutritionnels et de mode de vie adaptés à chaque situation clinique.



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

97H30 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 :

- Maîtriser les principes de la nutrition fonctionnelle appliqués aux principales situations rencontrées en pratique clinique.
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques impliqués dans les troubles métaboliques, fonctionnels et nutritionnels les plus fréquents.
- Adapter les recommandations nutritionnelles, micronutritionnelles et de mode de vie selon les besoins spécifiques des différentes populations (sportifs, grossesse, allaitement, enfance, adolescence, surpoids, troubles fonctionnels).
- Construire une stratégie d'accompagnement nutritionnel personnalisée intégrant alimentation, activité physique, micronutrition et autres piliers fonctionnels.
- Utiliser les principaux outils d'évaluation clinique, biologique et nutritionnelle afin d'orienter les décisions thérapeutiques.
- Développer une pratique fondée sur les données scientifiques récentes, dans une approche systémique, individualisée et préventive.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel sera capable de :

- Mener une consultation complète en nutrition fonctionnelle auprès de populations présentant des besoins nutritionnels spécifiques.
- Identifier les déterminants nutritionnels, métaboliques, hormonaux, immunitaires, digestifs et comportementaux impliqués dans les principales situations cliniques.
- Élaborer des protocoles nutritionnels et micronutritionnels individualisés en complément de la prise en charge médicale.
- Conseiller des stratégies de prévention primaire et secondaire adaptées au profil du patient.
- Interpréter les principaux marqueurs cliniques et biologiques utiles à la pratique de la nutrition fonctionnelle.
- Intégrer l'ensemble des piliers de santé (nutrition, activité physique, sommeil, stress, microbiote, environnement) dans une démarche globale d'accompagnement.

CONTENU DE LA FORMATION

1. **Maîtriser les fondamentaux de la nutrition sportive**
2. **Accompagnement nutritionnel du surpoids et de l'obésité**
3. **Accompagnement nutritionnel de la femme enceinte, de la mère allaitante et de l'enfant jusqu'à l'adolescence**
4. **Accompagner divers troubles fonctionnels par la nutrition**

NIVEAU 4

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 1 : OPTIMISER SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cours 1 : Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

- Inactivité : état des lieux
- Situation chez les enfants
- Les différents types d'efforts
- Bénéfices sur la santé
 - Bénéfices physiques
 - Bénéfices psycho-émotionnels

Cours 2 : Fondamentaux du métabolisme énergétique à l'effort

- Les filières énergétiques
- Le cycle de Krebs
- La chaîne respiratoire mitochondriale
- Métabolisme du glucose et du glycogène
- Métabolisme des acides gras
- Métabolisme des protéines
- Synthèse

Cours 3 : Principales adaptations à l'effort

- Les exer kines
- Adaptations générales
- Modulation de l'inflammation et adaptations mitochondriales
- Écosystème intestinal et adaptation à l'effort
 - Le microbiote intestinal
 - Les troubles digestifs à l'effort
 - La muqueuse intestinale

Cours 4 : Effets de l'activité physique régulière sur les besoins nutritionnels

- Approche systémique de la nutrition sportive
- Les besoins énergétiques
- Les besoins protéiques
- Effets de l'effort sur le statut hydrique
- Les besoins micronutritionnels

Cours 5 : Adaptation des recommandations alimentaires selon les horaires, le type d'activité et les objectifs

- Optimiser le confort digestif
- Organisation des repas
- Alimentation pendant l'effort
- Récupération
- Adaptation selon les horaires d'entraînement
- Stratégie nutritionnelle cas de reprise d'activité
- Stratégie nutritionnelle en cas d'amincissement
- Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 2 : OPTIMISER SES PERFORMANCES EN ENDURANCE

Introduction

Cours 1 : Place de la nutrition quotidienne dans la performance

- Les facteurs nutritionnels d'adaptation
 - La gestion des apports caloriques
 - La balance oxydative
 - Le statut en glycogène
 - La sensibilité à l'insuline
 - Le statut en acides gras
 - Le statut hydrique
 - L'intégrité intestinale
 - L'élimination hépatique des xénobiotiques
 - Le statut micronutritionnel
- Optimisation de la réponse mitochondriale
 - Hormèse mitochondriale et adaptation à l'effort
 - Polymorphisme ApoE et adaptations nutritionnelles

Cours 2 : Récupération et fenêtre métabolique

- Apports glucidiques
- Association glucides et protéines
- Protéines et BCAA
- En pratique

Cours 3 : Stratégies pour optimiser les filières énergétiques à l'effort

- Approche conventionnelle glucidique
- Alimentation cétogène
 - Principes
 - Alimentation cétogène et performances
 - Alimentation cétogène et microbiote
 - Les esters de cétone
 - Conclusion
- Alimentation low carb
- Périodisation nutritionnelle
 - Entraînement à jeûn
 - Train-low/ sleep-low
 - Vers une nouvelle périodisation
- L'intestin est-il adaptable à l'effort ?

Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 3 : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE DANS LE CADRE D'UNE ÉPREUVE SPORTIVE

Introduction

- **Cours 1 : La semaine avant l'épreuve**
 - Préparation à l'épreuve : stratégie nutritionnelle de J-8 - J-1
 - Confort digestif, régime d'épargne intestinal et alimentation pauvre en FODMAP
- **Cours 2 : L'alimentation le jour J**
 - Le repas d'avant-course
 - La ration d'attente
- **Cours 3 : Nutrition pendant l'effort**
 - **Hydratation pendant l'effort**
 - La déshydratation
 - L'hyperhydratation et l'hyponatrémie
 - Stratégie d'hydratation
 - **Apports glucidiques à l'effort**
 - Choix des produits de l'effort (boissons, gels, barres, etc.)
 - Quantités recommandées
 - Fréquence de consommation
- **Cours 4 : Optimiser la récupération**
 - Profiter de la fenêtre métabolique
 - Le repas de récupération
 - Alimentation au cours des jours suivant l'épreuve.
- **Cours 5 : Stratégie nutritionnelle en pratique selon le type d'épreuve**
 - 10 km
 - Semi-marathon
 - Marathon
 - Triathlon
 - Ironman
 - Cyclisme
 - Sports collectifs
 - Tournoi
 - Sports à catégorie de poids

Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 4 : OPTIMISER LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

Introduction

Cours 1 : Les facteurs nutritionnels d'optimisation des performances

- Les facteurs nutritionnels d'adaptation.
 - Apports caloriques.
 - Gestion du glycogène.
 - Statut en acides gras.
 - Balance oxydative (polyphénols).
 - Balance acido-basique.
 - Statut hydrique.
 - Intégrité intestinale.
 - Élimination hépatique des xénobiotiques.
 - Statut micronutritionnel : Fe, Mg, Zn, Vitamines du groupe B.
- Optimisation de la réponse mitochondriale.
 - Hormèse mitochondriale et adaptation à l'effort.
 - Polymorphisme ApoE et adaptations nutritionnelles.

Cours 2 : Optimisation nutritionnelle de la prise de masse musculaire

- Bénéfices sur la santé de la pratique de la musculation.
- Rappels sur la physiologie musculaire.
 - Anatomie et physiologie du muscle squelettique
 - Les adaptations à l'entraînement de force
- Stratégie nutritionnelle pour optimiser la prise de masse musculaire.
 - Gestion des besoins caloriques.
 - Optimisation des apports caloriques.
 - Définition des besoins protéiques.
 - Alimentation cétogène et prise de masse musculaire.
 - La fenêtre métabolique.
 - Apports protéiques et glucidiques.
 - Les BCAA.
 - Rôles.
 - Précautions d'usage.
 - BCAA ou AAE ?
 - Quelles sources de protéines choisir (whey, autres protéines animales, protéines végétales) ?
 - La fenêtre métabolique, un concept à remettre en question ?
 - En pratique, comment organiser les repas et la optimiser la fenêtre métabolique ?
 - Alcool et prise de masse musculaire.
 - Autres besoins micronutritionnels.
 - Créatine.
 - Glycine / collagène.
 - Vitamine D.
- Perte de poids et performances.
 - Stratégie nutritionnelle dans le cadre de la sèche.
 - Gestion de la perte du poids dans le cadre des différentes pratiques sportives.

Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 5 : DE LA PERFORMANCE À LA DÉSadAPTATION DU SPORTIF

Introduction

Cours 1 : Le syndrome RED-S

- De la triade féminine au RED-S
 - La triade de l'athlète féminin
 - Le RED-S
 - La triade de l'athlète masculin
- Conséquences sur la santé
- Conséquences sur les performances
- Dépistage et prise en charge
 - Dépistage
 - Évaluation de la sévérité
 - Diagnostic et traitement
- Synthèse

Cours 2 : Le surentraînement

- De la performance au surentraînement
- Le syndrome de déconditionnement paradoxal
- URTI
- Le déficit calorique chronique
- L'inflammation chronique
- La perturbation intestinale
- Les infections froides
- Le stress oxydatif non contrôlé
- Explorations nutritionnelles

Cours 3 : Les blessures

- Blessures et quantification du stress
- Accompagnement nutritionnel des blessures
 - Place de la nutrition
 - Apports en protéines
 - Les BCAA
 - Le collagène
 - Apports en glucides
 - Les oméga 3
 - La vitamine D
 - La citrulline Malate
 - La glutamine
 - La créatine
 - Les antioxydants
 - L'intégrité intestinale
 - L'inflammation de bas-grade
 - Les HSP

Cours 4 : Les tendinopathies

- Introduction
- La vitamine C
- Les oméga 3
- Le collagène
- Le MSM
- Les composés phyto-actifs
 - Boswellia
 - Flavonoïdes
 - EGCG
 - Curcuminoïdes
- L'écosystème intestinal
- Synthèse

Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 6 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DIÉTÉTIQUES DE NUTRITION SPORTIVE

Introduction

Cours 1 : La créatine

- Fonctions et effets généraux
- Autres bénéfiques
- Polémiques
- En pratique
- Critères de choix

Cours 2 : La caféine

- Mécanismes d'action en endurance
- Effets sur les performances en endurance
- Mécanismes d'action en résistance
- Effets sur les performances en résistance
- Effets indésirables
- En pratique

Cours 3 : La bêta-alanine

- Présentation
- Mécanismes d'action
- Effets sur la performance
- En pratique

Cours 4 : L'arginine et la citrulline

- L'arginine
- La citrulline
- La citrulline-mallate

Cours 5 : Les nitrates

- Sources alimentaires
- Intérêts et effets sur la performance

Cours 6 : Le bicarbonate de sodium

- Mécanismes d'action
- Effets sur la performance
- Combinaisons possibles

Cours 7 : Le jus de cornichon

Cours 8 : Le collagène et la glycine

- Synthèse du collagène
- La glycine
- Supplémentation en collagène
- Supplémentation en glycine

Conclusion

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

CONTENU DE LA FORMATION

1. Introduction

- Définitions
- Classification et méthodes de mesure
 - IMC
 - Tour de taille
- Épidémiologie
- Complications

2. Bases physiologiques

- Répartition corporelle et types de tissus
- Homéostasie énergétique : balance énergétique
- Métabolisme de base (MB) : définition et facteurs de variation
- Activité physique et niveau d'activité (NAP)

3. Physiopathologie de l'obésité

- **Mécanismes physiopathologiques**
 - Introduction
 - Déséquilibre énergétique chronique
 - Mitochondries et stress oxydatif
 - Inflammation de bas grade
 - Insulinorésistance
 - Microbiote intestinal
- **Étiologies**
 - Génétiques
 - Environnementales
 - Comportements alimentaires
 - Stress
 - Sommeil
 - Médicamenteuses
 - Pathologies
 - Micronutriments

4. Prise en charge nutritionnelle

- **Déroulé de la consultation**
 - Contexte et habitudes alimentaires
 - Évaluation des apports alimentaires
 - Évaluation des facteurs de risque
 - Bilan biologique
- **Prise en charge nutritionnelle**
 - Objectifs de la prise en charge
 - Régime hypocalorique
 - Répartition des macronutriments
 - Supplémentation
 - Jeûne intermittent
 - Choix des aliments
 - Les clés pratiques

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

APPROCHES COMPLÉMENTAIRES POUR OPTIMISER L'AMINCISSEMENT

CONTENU DE LA FORMATION

1. Approche psycho-comportementale

- Comprendre les comportements alimentaires
- Approche pluridisciplinaire
 - Accompagnement psychologique
 - TCC
 - Hypnose

2. Activité physique adaptée

- Bénéfices de l'activité physique
- En pratique

3. Autres approches médicales

- **Chirurgies bariatriques**
 - Généralités : indications, contre-indications, facteurs de risques
 - Techniques existantes
 - Volume et répartition en France
 - Etat des lieux
 - Complications
 - Complications nutritionnelles
 - Conséquences hormonales
 - Dumping syndrome
 - Résultats
 - Conseils pratiques
- **Médicaments anti-obésité**
 - Historique
 - Inhibiteurs des lipases pancréatiques
 - Analogues GLP-1 et GIP

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA GROSSESSE

CONTENU DE LA FORMATION

DURÉE ESTIMÉE DU MODULE : 9H31

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE LA BIOLOGIE FONCTIONNELLE

Introduction

Cours 1 : De l'intérêt de préparer la grossesse en amont

- Impact du mode de vie en périconception
- (Micro)nutrition en périconception

Cours 2 : Évolutions physiologiques au cours de la grossesse

- Vue d'ensemble des évolutions physiologiques
- Prise de poids au cours de la grossesse
- Évolutions hormonales
- Autres ajustements physiologiques

Cours 3 : Désagréments et pathologies au cours de la grossesse

- Désagréments rencontrés par la femme enceinte
- Pathologies liées à la grossesse : HTA, diabète gestationnel, foie

Cours 4 : Évolutions du métabolisme et des besoins nutritionnels

- Coût nutritionnel de la grossesse
- Evolution du métabolisme glucidique
- Evolution du métabolisme lipidique
- Besoins micronutritionnels

Cours 5 : Accompagner la femme enceinte en pratique

- L'alimentation de la femme enceinte en pratique
- Zoom sur l'activité physique au cours de la grossesse
- Zoom sur les perturbateurs endocriniens
- Accompagnement holistique de la femme enceinte (= synthèse)

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ALLAITEMENT

CONTENU DE LA FORMATION

DURÉE ESTIMÉE DU MODULE : 12H56

Introduction

Cours 1 : L'allaitement maternel

- Les recommandations officielles
- Etat des lieux en France
- Avantages et inconvénients pour la mère
- Bénéfices pour l'enfant
- Bénéfices pour l'environnement

Cours 2 : Le lait maternel

- Le colostrum
- La lactation
- La composition du lait maternel

Cours 3 : La femme allaitante

- Besoins micronutritionnels
- L'alimentation de la femme qui allaite
- Zoom sur les perturbateurs endocriniens
- Accompagnement holistique

Cours 4 : Le sevrage

- De quoi parle-t-on ?
- Les multiples facettes du sevrage
- Une nécessité physiologique

Cours 5 : Les laits infantiles

- Définitions et réglementation
- Comment choisir un lait infantile ?
- Les quantités
- Biberons et microplastiques

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU NOURRISSON, DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

CONTENU DE LA FORMATION

DURÉE ESTIMÉE DU MODULE : ?

1. État des lieux et enjeux globaux

• Fondements et enjeux

- Déterminant de la santé adulte
- Concept des 1000 premiers jours
- Âge et besoins

• Santé actuelle

- Surpoids et obésité
- Stéatose hépatique non alcoolique
- Santé mentale
- Cancers pédiatriques
- Diabète de type II
- Maladies auto-immunitaires
 - Diabète de type I
 - Allergies
 - Troubles liés au blé
- Carence en fer

• Mode de vie

- Alimentation
- Activité physique
- Sommeil
- Les contaminants
- Le microbiote intestinal
- Les boissons

2. Le nourrisson

- Principaux enjeux
 - Introduction
 - Étapes essentielles
- Besoins macronutritionnels
 - Besoins énergétiques
 - Besoins protéiques
 - Besoins glucidiques
 - Besoins lipidiques
- Besoins micronutritionnels
- Recommandations pratiques

3. L'enfant

- Principaux enjeux
- Besoins macronutritionnels
 - Besoins énergétiques
 - Besoins protéiques
 - Besoins glucidiques
 - Besoins lipidiques
- Besoins micronutritionnels
 - Vitamine A
 - Vitamine B9
 - Vitamine B12

- Vitamine C

- Vitamine D

- Calcium

- Fer

- Fluor

- Iode

- Magnésium

- Sélénium

- Zinc

- Recommandations pratiques

- Le développement cognitif

- L'enfant vegan

- Les probiotiques chez l'enfant

4. L'adolescent

- Principaux enjeux

- Besoins macronutritionnels
 - Besoins énergétiques
 - Besoins protéiques
 - Besoins glucidiques
 - Besoins lipidiques

- Besoins micronutritionnels

- Recommandations pratiques

5. Accompagnement du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent

- Définitions

- L'IMC

- Déterminants

- Complications

- Prise en charge

- Biologie fonctionnelle

- Interventions nutritionnelles
 - Objectifs
 - Diminuer l'insulinorésistance
 - Réduire l'inflammation de bas grade
 - Déroulé des consultations
 - Etudier les habitudes alimentaires
 - Expliquer les calories vides
 - Guider les courses
 - Supplémentation

- Interventions non nutritionnelles

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

1. Définitions et typologies de fatigue

- o La fatigue en quelques chiffres
- o Fatigue aigüe et fatigue chronique
- o Fatigue mentale
- o Fatigue émotionnelle
- o Fatigue perçue vs fatigue objective

2. Physiologie et mécanismes de la fatigue

- o Impact du mode de vie
 - Rythme circadien et chronobiologie fonctionnelle
 - Sommeil
 - Stress aigüe et stress chronique
 - Activité physique et sédentarité
 - Caféine
 - Conséquence de la fatigue sur le moyen / long terme
 - Impact iatrogène : médicaments et fatigue chronique
- o Piliers fonctionnels
 - Stress oxydatif
 - Rôle du microbiote
 - Inflammation chronique
 - Insulinorésistance et variation chronique de la glycémie
 - Immunité / régulation hormonale
 - Mitochondries

3. Statut nutritionnel

- o Statut énergétique
 - Surpoids et obésité
 - Déficit énergétique
 - Effets des régimes
- o Statut protéique
- o Place des lipides
- o Hydratation

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

4. Statut micronutritionnel

- Fer
- Magnésium
- Vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12)
- Iode
- Zinc
- Vitamine D
- Coenzyme Q10
- Potassium
- Calcium
- Oméga 3

5. Pratique clinique et accompagnement micronutritionnel

- Anamnèse
- Bilan biologique et bilan hormonal
- Supplémentation
 - Micronutrition
 - Phytothérapie
 - Aromathérapie
- Répartition alimentaire
- Protocoles
 - Fatigue physique
 - Fatigue mentale
 - Fatigue émotionnelle

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU STRESS CHRONIQUE ET DES TROUBLES DE L'HUMEUR

1. Le stress et les troubles de l'humeur

- Définitions
- Epidémiologie et impacts du stress

2. Mécanismes du stress et de l'apparition de troubles de l'humeur

- Rappels physiologiques
- Réponse adaptative au stress
- Réponse inadaptée au stress
- L'anxiété
- La dépression

3. Impacts du mode de vie sur l'installation du stress chronique

- Nutrition
- Déficits macronutritionnels
- Déficits micronutritionnels
- Ecosystème intestinal
- Pilier oxydatif
- Pilier immunitaire
- Pilier insulinique
- Inflammation de bas-grade
- Mode de vie
- Inactivité physique et sédentarité
- Sommeil de mauvaise qualité
- Xénobiotiques

4. Accompagnement du stress

- Biologie
- Questionnaires
- Anamnèse
- Nutrition
- Conseils alimentaires
- Régulation insulinique
- Chronobiologie nutritionnelle
- Répartition alimentaire
- Supplémentation
- Nutritionnelle
- Non nutritionnelle
- Mode de vie

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Définition et physiologie du sommeil

- Définitions et physiologie du sommeil
- Généralités
- Physiologie du sommeil
- Rythme circadien
- Impact de la génétique
 - Durée du sommeil
 - Chronotype
- Les différents troubles du sommeil

2. Les troubles du sommeil

- Les différents troubles du sommeil
 - Insomnie
 - Apnées du sommeil
 - Troubles circadiens
 - Syndrome des jambes sans repos
 - Parasomnies
 - Hypersomnies
- **Les facteurs de perturbation du sommeil**
 - Type de sommeil touché
 - Insomnie chronique
 - Désalignement circadien
 - Stress chronique
 - Sédentarité
 - Inflammation de bas grade
 - Âge
 - Autres facteurs de mode de vie
 - Facteurs médicamenteux

3. Place de la nutrition

- Chronobiologie et apports alimentaires
 - Chronobiologie
 - Apports alimentaires
- Statut énergétique
- Micronutriments
 - Magnésium
 - Vitamines B6, B9, B12
 - Vitamine D
 - Zinc
 - Fer
 - Coenzyme Q10
 - Oméga 3 et 6
- Microbiote

4. Accompagnement pratique

- Anamnèse
- Bilan biologique
- Supplémentation
- Micronutrition
 - Mélatonine
 - L-théanine
 - Plantes sédatives : valériane, passiflore, mélisse, eschscholtzia
 - Huiles essentielles sédatives
 - Plantes « calmantes » : ashwagandha, safran
 - Reishi
- Stratégie nutritionnelle
- Synthèse

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ARTHROSE

1. Arthrose et articulation

- L'arthrose en quelques chiffres
- L'articulation
 - Structure
 - Composition de la matrice extracellulaire
 - Rôles
- Généralités
 - Définition
 - Symptômes
 - Localisations
- Articulation et arthrose
 - Evolution
 - Stades radiologiques

2. Physiopathologie

- Mécanismes impliqués
 - Caractéristiques démographiques, densité osseuse
 - Forme des os et articulations, morphologie
 - Traumatismes, profession
 - Activité physique
 - Statut en vitamine D
 - Statut en vitamine K
 - Obésité et inflammation de bas-grade
 - Asthme et dermatite atopique
 - Maladies auto-immunes

3. Prise en charge de l'arthrose

- Traitement allopathique
- Mode de vie
 - Activité physique
 - Sommeil
 - Nutrition et phytothérapie
 - Alimentation méditerranéenne
 - Polyphénols
 - Oméga 3
 - Prébiotiques
 - Glucosamine
 - Chondroïtine sulfate
 - MSM
 - SAME
 - Collagène
 - Vitamine C
 - Vitamine E
 - Probiotiques
 - Gingembre
 - Boswellia
 - Capsaïcine
 - Harpagophytum
 - PEA
 - Autres
- En pratique
 - Conseils alimentaires
 - Arthrose débutante
 - Arthrose avec poussées inflammatoires

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'OSTÉOPOROSE

1. Bases physiologiques

a. L'os

- Fonctions physiologiques
- Types d'os
- Tissu osseux
- Structure
- Composition
- Cellules

b. Remodelage osseux

- Mécanisme
- Facteurs de régulation
- Facteurs locaux
- Facteurs systémiques

2. L'ostéoporose

- Grands principes
- Epidémiologie
- Classification
- Facteurs de risque
 - Vieillesse
 - Facteurs anthropométriques
 - Sexe féminin
 - Carence en œstrogènes
 - Pathologies
 - Etat nutritionnel
 - Déficit calorique chronique
 - Carence(s) micronutritionnelle(s)
 - Déséquilibre acido-basique
 - Microbiote intestinal
- Activité physique
- Alcool, tabac
- Diagnostic
- Traitement

3. Prise en charge

- Nutritionnelle
- Mode de vie
- Phytothérapie
- En synthèse

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA DIFFICULTÉ A LA PRISE DE POIDS

1. Tendinopathies

- Généralités
- Physiopathologie
- Facteurs de risque
- Symptomatologie et diagnostic

2. Place de la nutrition

- Equilibre acido-basique
- Stress oxydatif
- Régulation de l'inflammation
- Régulation insulinique
- Ecosystème intestinal

3. Supplémentation

- Vitamine C
- Oméga 3
- Collagène
- MSM
- Composés phyto-actifs
 - Boswellia
 - Flavonoïdes
 - Curcuminoïdes
 - Autres actifs

4. Prise en charge

- Conseils alimentaires
- Bilan biologique
- Supplémentation

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Douleurs chroniques

Généralités

Définitions

Classification

Prévalence. Incidence

Symptomatologie

Pathologies : fibromyalgie, douleurs rhumatismales, pathologies digestives, infections froides

Mode de vie

- Alimentation
 - Modèles alimentaires défavorables
 - Western Diet
 - Déficit protéique
 - Déficit calorique chronique
 - Modèles alimentaires favorables
 - Modèle méditerranéen
 - Modèle végétarien
 - Régime à faible teneur en glucides
 - Régime cétogène
 - Régime sans gluten
 - Régime pauvre FODMAPs
 - Régime pauvre en polyamines
 - Jeûne
 - Piliers fonctionnels
 - Pilier immunitaire
 - Pilier intestinal
 - Pilier mitochondrial
 - Pilier insulinique
 - Balance acido basique
 - Pilier hépatique
 - Régulation de l'inflammation
 - Statut micronutritionnel
 - Oméga 3 et 6
 - Vitamine C
 - Vitamine D
 - Vitamine E
 - Vitamine B12
 - Vitamine B6
 - Magnésium
 - Zinc
 - Sélénium
 - Cuivre

- Manganèse
- Glycine et collagène
- CoQ10

- Sommeil
- Activité physique
- Stress chronique
- Exposition au froid

1. Votre pratique

- Outils et questionnaires spécifiques
- Anamnèse
- Biologie
- Supplémentation
 - Selon la biologie
 - Supplémentation spécifique
 - Polyphénols
 - Glucosamine
 - Chondroïtine sulfate
 - Boswellia
 - MSM
 - SAME
 - PEA
 - Aromathérapie
 - Mycothérapie
- Synthèse - Points clés

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

3. Place de la nutrition

- Chronobiologie et apports alimentaires
 - Chronobiologie
 - Apports alimentaires
- Statut énergétique
- Micronutriments
 - Magnésium
 - Vitamines B6, B9, B12
 - Vitamine D
 - Zinc
 - Fer
 - Coenzyme Q10
 - Oméga 3 et 6
- Microbiote

4. Accompagnement pratique

- Anamnèse
- Bilan biologique
- Supplémentation
- Micronutrition
 - Mélatonine
 - L-théanine
 - Plantes sédatives : valériane, passiflore, mélisse, eschscholtzia
 - Huiles essentielles sédatives
 - Plantes « calmantes » : ashwagandha, safran
 - Reishi
- Stratégie nutritionnelle
- Synthèse

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ANÉMIE

Cours 1 : Comprendre l'anémie

- a. Définition
- b. Épidémiologie
- c. Classifications
- d. Étiologies
- e. Physiopathologie
- f. Hépcidine
- g. Diagnostic
- h. Traitements conventionnels
- i. Synthèse et références

Cours 2 : Piliers fonctionnels et anémie

- a. Pilier intestinal (microbiote, dysbioses)
- b. Pilier inflammatoire
- c. Pilier oxydatif
- d. Pilier mitochondrial
- e. Pilier immunitaire
- f. Pilier hépatique
- g. Pilier insulinique
- h. Synthèse et références

Cours 3 : Mode de vie et populations à risque

- a. Activité physique
- b. Sédentarité
- c. Sommeil
- d. Stress
- e. Impacts des régimes alimentaires
 - i. Alimentation occidentale
 - ii. Modèle méditerranéen
 - iii. Régimes végétariens et végétaliens
 - iv. Régimes restrictifs
- f. Populations à risque
 - i. Troubles du Comportement Alimentaire.
 - ii. Femmes en âge de procréer
 - iii. Femmes enceintes.
 - iv. Nourrissons et enfants.
 - v. Personnes âgées.
- g. Synthèse et références

Cours 4 : Accompagnement nutritionnel en pratique

- a. Anamnèse spécifique
- b. Biologie
- c. Supplémentation
 - i. Fer
 - ii. Lactoferrine
 - iii. Vitamine B12
 - iv. Folates
 - v. Autres micronutriments
 - vi. Phytothérapie
 - vii. Mycothérapie
- d. Conseils alimentaires spécifiques
- e. Populations spécifiques
- f. Outils pratiques
- g. Synthèse et références

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

1. Les migraines

- Présentation
 - Les différents types de migraines
 - Prévalence
 - Étapes de la crise migraineuse
 - Agendas et questionnaires
- Physiopathologie
- Mécanismes
- Effets du mode de vie
 - Stress
 - Sommeil et rythme circadien
 - Activité physique

2. Nutrition et migraines

- Aliments
 - Boissons alcoolisées
 - Chocolat
 - Café
 - Glace
 - Sel
 - Additifs : monoglutamate, nitrites, édulcorants
 - Tyramine
- Micronutriments
 - Oméga 3
 - Vitamines du groupe B
 - Magnésium
 - Sélénium
 - Zinc
 - Coenzyme Q10
 - Polyphénols

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

- Piliers fonctionnels
 - Écosystème intestinal
 - Troubles digestifs
 - Gluten
 - Microbiote intestinal
 - Hyperperméabilité intestinale
 - Histamine
 - Stress oxydatif
 - Inflammation de bas-grade
 - Résistance à l'insuline
 - Dysfonctions hormonales
- Habitudes alimentaires

3. Prise en charge

- Traitements conventionnels
- Biologie
- Conseils nutritionnels - synthèse

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA DIFFICULTÉ A LA PRISE DE POIDS

1. Bases physiologiques

- Poids et répartition corporelle
 - Définitions
 - Indice de masse corporelle
- Evaluation des besoins
 - Métabolisme de base (MB)
 - Niveau d'activité physique (NAP)
 - Evaluation du besoin calorique
 - Répartition énergétique
- Facteurs de variation du métabolisme de base

2. Difficulté à la prise de poids

- Etiologies
 - Hypercatabolisme
 - Brûlures
 - Infections
 - Maladies chroniques
 - Médicaments
 - Malabsorptions
 - MICI
 - Maladie cœliaque
 - Syndrome du grêle court
 - Déficit enzymatique
 - Hypochlorhydrie
 - Troubles hormonaux
 - Troubles neuro-psychiatriques
 - Hyperactivité
- Dénutrition
 - Grands principes
 - Diagnostic

3. Prise en charge

- Stratégies nutritionnelles
 - Augmenter l'apport énergéto-protéique
 - Optimiser le statut micronutritionnel
 - Supplémentation et aliments enrichis
 - Fréquence et timing des repas
- Stratégies non nutritionnelles
 - Prise de masse musculaire
- En pratique