La Nutrition Positive
De la terre à l'assiette

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

CURSUS COMPLET

CONTEXTE

Face aux enjeux croissants de santé publique et d'écologie, l'alimentation joue un rôle central dans le bien-être individuel et collectif. Ce cursus de formation, conçu et animé par Anthony Berthou et son équipe de rédacteurs scientifiques, propose une approche complète et évolutive de la nutrition, alliant les principes fondamentaux d'une alimentation saine à une expertise approfondie en nutrition fonctionnelle et en micronutrition.

Il s'adresse aussi bien aux particuliers souhaitant adopter une alimentation respectueuse de la santé et de l'environnement, qu'aux professionnels désirant approfondir leurs connaissances et proposer un accompagnement personnalisé basé sur les dernières avancées scientifiques.

Le programme aborde les fondations d'une alimentation équilibrée, intégrant les dimensions nutritionnelles, écologiques et éthiques, et permet d'adapter son alimentation au quotidien tout en transmettant ces recommandations dans un cadre professionnel. Il approfondit ensuite la compréhension du fonctionnement des systèmes biologiques (digestif, endocrinien, immunitaire, oxydatif, mitochondrial) et des bases de la micronutrition, afin d'apporter des conseils personnalisés selon les besoins spécifiques : sport, gestion du poids, troubles digestifs, grossesse, etc.

Enfin, la formation permet de développer une expertise en nutrition appliquée, en intégrant les pathologies chroniques dans une approche globale et en élaborant des protocoles personnalisés basés sur les dernières données scientifiques validées.
Grâce à une approche progressive et structurée, cette formation offre une vision globale et pratique de la nutrition, pour une alimentation préventive, durable et adaptée aux besoins spécifiques de chacun.



PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant approfondir ses connaissances en nutrition, que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel.



PRÉREQUIS

Avoir validé le niveau 1, ou avoir un DU nutrition ou micronutrition, ou diplôme de diététicien-nutritionniste.



MODE D'ORGANISATION

E-learning



Heures de visionnage : 500h
Journées en présentiel à Paris : 6
Classes virtuelles (45min) : 42



PRIX ET MODALITÉS

8 990 € net de taxe *
*Cette formation n'est pas éligible au CPF

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION ET DE L'ALIMENTATION SAINE

- Maîtriser les bases de la diététique et de la nutrition systémique.
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé et l'environnement.
- Développer un esprit critique face aux grandes questions nutritionnelles.

DÉVELOPPER UNE APPROCHE PROFESSIONNELLE EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET SYSTÉMIQUE

- Approfondir ses connaissances en nutrition fonctionnelle et micronutrition.
- Intégrer la biologie nutritionnelle dans sa pratique professionnelle.
- Organiser et mener une consultation en nutrition.

APPROFONDIR SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE POUR UNE PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

- Accompagner les troubles digestifs, métaboliques, cardiovasculaires et hormonaux.
- Personnaliser des protocoles nutritionnels en fonction des pathologies.
- S'appuyer sur les dernières données scientifiques pour une prise en charge optimale.

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

1 : Quel sens attribuer à la « nutrition » en 2026 ?

- Introduction
- Manger pour vivre
- Manger pour le plaisir
- Manger selon nos émotions
- Un lien social, culturel voire religieux
- Manger pour prendre soin de sa santé
- Manger pour respecter la planète
- Manger pour évoluer
- Une approche systémique
- Conclusion

2 : Liens entre l'alimentation, mode de vie et maladies de civilisation

- Introduction
- État des lieux
- Effets du mode de vie sur la santé
- Deux principes de vie et d'évolution : l'hormèse et l'homéostasie
- Activité physique et hormèse
- Restriction du temps d'alimentation et hormèse
- L'hormèse mitochondriale
- Stress, sommeil et hormèse
- Composés phytochimiques et hormèse
- Xénobiotiques et hormèse
- L'exposition au froid
- L'adaptation à la chaleur
- La photobiomodulation
- De l'hormèse aux maladies de civilisation
- Conclusion

3 : Epigénétique et mode de vie

- Introduction
- Définition de l'épigénétique
- Effets de l'alimentation sur l'expression génique
  - Statut énergétique
  - Statut en folates et cofacteurs de la méthylation
  - Effets des composés phytochimiques
  - Modulations par le microbiote intestinal
  - Acides gras
  - Statut oxydatif et régulation de l'inflammation
  - Effets de l'activité physique
- Effets de l'exposition aux contaminants
- Effets de l'état émotionnel
- Effets du sommeil
- Télomères et empreintes épigénétiques

Cours 4 : Introduction à l'évolutionnisme

- Introduction
- Notre histoire lointaine
- Que mangeaient nos ancêtres ?
- Quelques exemples de mutations : FADS, amylases, lactose
- La mitochondrie, le tournant biologique de l'évolution
  - Présentation
  - Métabolisme énergétique

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

- Régulation de la production de chaleur
- Sensibilité à la lumière et métabolisme de la vitamine D
- Métabolisme de la mélatonine
- Régulation du stress oxydatif
- Régulation de l'apoptose
- Conséquences sur la santé des dysfonctionnements mitochondriaux, exemple de l'insuline
- Mitochondrie et ApoE
- Microbiote intestinal

- L'holobione
- Conclusion

5 : Le rythme circadien et la chronobiologie nutritionnelle : les grands principes

- Introduction
- Présentation du rythme circadien
- Facteurs de modulation du rythme circadien
  - Le sommeil
  - Exposition à la lumière
  - La mélatonine
  - L'activité physique
  - Chronobiologie nutritionnelle
- Conclusion

6 : Manger en conscience

- Introduction
- Manger en conscience
- Conclusion

7 : L'importance de la matrice alimentaire

- Introduction
- Pourquoi parler de matrice alimentaire ?
- Effets de l'ultra-transformation sur la santé
- Les outils à disposition
- Conclusion

Cours 8 : Les glucides et la régulation insulinique

- Introduction
- Pourquoi parler de glucides
- Aliments et réponse insulinique
- Fibres et glucides fermentescibles
- En pratique
- Régulation insulinémique systémique
- Conclusion

Cours 9 : Les protéines et acides aminés

- Principaux rôles des protéines
- Principaux signes de déficits en protéines
- Sources alimentaires
- Les acides aminés essentiels
- Critères de qualité
- Introduction aux acides aminés fonctionnels
- En pratique

Cours 10 : Les lipides et acides gras essentiels

- Introduction
- Principaux rôles et sources alimentaires
- Le ratio oméga 3 oméga 6
- Oméga 3, les précautions
- Le profil en acides gras
- En pratique
- Conclusion

Cours 11 : L'hydratation

- Importance du statut hydrique sur la santé
- Les différentes eaux
- Que contiennent les eaux (en dehors de l'eau) ?

Cours 12 : Le modèle d'inspiration méditerranéenne

- Introduction
- Pourquoi parler du modèle méditéranéen ?
- L'alimentation méditerranéenne actualisée
- En pratique
- Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION
LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

MODULE 2 : ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

1. **Le petit-déjeuner**
2. **Le déjeuner**
3. **La collation**
4. **Le dîner**
5. **Les extras**

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION
LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

MODULE 3 : ONE HEALTH : CONCILIER LES ENJEUX ÉCOLOGIQUES ET DE SANTÉ

Cours 1 : État des lieux mondial
- One health
- Un constat sans équivoque
- Le permafrost
- Le déclin du monde vivant
- La disponibilité alimentaire
- Pourra-t-on nourrir tous les humains ?
- Les enjeux géopolitiques
- La spéculation alimentaire

Cours 2 : Les différents impacts des choix alimentaires sur l'environnement
- Introduction
- Perte de biodiversité
- Ressources hydriques
- Changement d'affectation des sols
- Eutrophisation, cycles de l'azote et du phosphore
- Émission des GES
  - Impact de l'alimentation
  - Impact de l'élevage
  - Impact de l'élevage bovin
  - Impact des œufs
  - Impact des produits de la mer
  - Impact des insectes
  - Impact de la viande à base de cellules souches
  - Impact des végétaux
  - Impact des algues
- Quelques nuances
  - Une question de référentiel
  - Modes d'utilisation de nos terres
  - Impact nutritionnel de l'alimentation animale
- Quelles solutions ?
  - Devenir fléxitarien
  - Intégrer les enjeux écologiques dans les recommandations
  - Le rapport EAT-Lancet
  - Vers un système de taxation
  - Faire évoluer les comportements d'achats
  - Est-ce un problème de surcoûts ?

Cours 3 : Que penser de l'alimentation bio ?
- Le label BIO
- Teneur en intrants
- Impact sur la santé
- Une solution écologique
- Une démarche plus globale

Cours 4 : Le gaspillage alimentaire
- État des lieux
- Quelques conseils pratiques

Cours 5 : Les autres enjeux alimentaires
- La situation agricole en France
- L'avocat
- Les amandes
- La noix de cajou

Suite Cours 5 :
- Le cacao
- Le café
- Le thé
- Les labels de commerce équitable

Cours 6 : Les contaminants
- Introduction
- Les hybridations et OGM
  - Les hybridations
  - Les OGM
- Effets sur la santé des contaminants
- Pesticides :
  - Exposition
  - Effets sur la santé
    - Modification du métabolisme hépatique
    - Risques de cancer
    - Effets neurotoxiques
    - Perturbation endocrinienne
    - Acquisition d'un phénotype inflammatoire
- Polluants organiques persistants :
  - PCB
  - Dioxines
- Composés plastiques :
  - Les bisphénols
  - Les phtalates
  - Les autres plastiques
  - Les plastiques "bio"
  - Les microplastiques
- Contamination de l'eau
- Métaux lourds :
  - Le mercure
  - Que penser du saumon
  - L'aluminium
  - L'arsenic
  - Autres métaux lourds
- Huiles minérales
- Additifs
  - Les colorants
  - Les conservateurs
  - Les antioxydants
  - Les agents de texture
  - Les anti-agglomérants
  - Les exhausteurs de goût
  - Les édulcorants
    - Édulcorants et perte de poids
    - Aspartam
    - Saccharine
    - Sucralose
    - Stevia
    - Polyols
  - Les amidons modifiés
  - Les additifs bio
  - En synthèse
- Auxiliaires technologiques
  - Raffinage des huiles
  - Café décaféiné
- Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE - NIVEAU 1

MODULE 4 : ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS :

Cours 1 : Acheter, cuisiner et conserver ses aliments
- Que mettre dans ses placards ?

Cours 2 : Apprendre à déchiffrer les étiquettes
- Les mentions obligatoires
- Les mentions nutritionnelles
- Nutriscore et applications de scoring nutritionnel
- Les différentes catégories d'aliments
- Les allégations nutritionnelles et de santé

Cours 3 : Où faire ses courses ?
- Les circuits courts
- Les magasins biologiques
- Le bio en supermarché et le vrac
- L'anti-gaspillage

Cours 4 : Comment conserver ses aliments ?
- Impacts des principaux modes de conservation
- Lacto fermentation
- La saumure
- Le sel nitrité

Cours 5 : Quels ustensiles de cuisine choisir ?
- Les ustensiles au contact du feu
- Le verre
- Le bois
- Le silicone

Cours 6 : Quels modes de cuisson privilégier ?
- Les modes de préparation
- Les facteurs antinutritionnels
- Impacts nutritionnels de la cuisson
- Impacts non nutritionnels de la cuisson
- Quels modes de cuisson choisir

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE - NIVEAU 1

MODULE 5 : LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITÉ EN ALIMENTATION

Cours 1 : Faut-il manger sans gluten ?

- Le gluten
- Les différentes réponses immunitaires au gluten
  - La maladie coeliaque
  - La dermatite herpétiforme
  - L'allergie au blé
  - L'ataxie au gluten
  - L'hypersensibilité non coeliaque au gluten
  - Les tests à IgG
- Autres problématiques potentielles du blé
  - Hypersensibilité aux ATI
  - Intolérance aux transglutaminases microbiennes
  - Exposition aux contaminants
  - Fermentation à la levure
- Une question d'écosystème intestinal
- Manger sans gluten est-il dangereux
- En pratique

Cours 2 : Que penser des produits laitiers ?

- Gluten, lait bovin et peptides opioïdes
  - L'hypothèse des exorphines
  - Le peptide β-casomorphine 7 (BCM-7)
  - Effets potentiels d'une baisse d'activité de la DDP-IV
- Que penser des produits laitiers ?
  - Principaux composants
  - L'intolérance au lactose
  - Produits laitiers d'origine bovine et autres troubles
  - Effets des traitements de conservation
  - Produits laitiers issus des autres animaux
  - Les produits laitiers sont-ils indispensables à la solidité osseuse ?
  - Arbre décisionnel d'éviction

Cours 3 : Les œufs et le cholestérol : que dit la science ?

- Le cholestérol
  - Fonctions
  - Sources alimentaires
  - Métabolisme
- Consommation d'oeuf et risques cardiométaboliques
  - Oeufs, cholestérolémie et risque cardiovasculaire
  - Oxydation du LDL-cholestérol et risques associés
  - Oeufs, TMAO et microbiote intestinal

Suite Cours 3 :

- Impact écologique des oeufs
- Autres propriétés nutritionnelles des oeufs

Cours 4 : Que penser du jeûne intermittent ou 16/8 ?

- Digestion et absence de prise alimentaire
- Effets de l'Alimentation en Temps Restreint
  - Poids
  - Sensibilité à l'insuline
  - Marqueurs inflammatoires
  - Microbiote intestinal
  - Voies de signalisation cellulaire
  - Rythme circadien
  - eTRE (jeûne débutant l'après-midi)
  - Chronotype
  - Activité physique
- En pratique

Cours 5 : Les compléments alimentaires sont-ils devenus indispensables ?

- Un complément n'est pas un aliment
- Les besoins nutritionnels théoriques
- Du besoin moyen au besoin individuel
- Comment définir un besoin individuel
- Faut-il se supplémenter
- Quelque points de vigilance :
  - Les principaux points de vigilance
  - Vitamine A
  - Vitamine E
  - Fer
  - Zinc
- Compléments alimentaires prioritaires

Cours 6: Peut-on être végan et en bonne santé ?

- Impacts écologiques
- Impacts sur la santé
- Impacts nutritionnels :
  - Apports protéiques
  - Minéraux
  - Vitamine B12
  - Autres micronutriments
  - Cas du sportif

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 1
THÈME 1
NIVEAU 2A

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODULE 1 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME DIGESTIF

1. **Physiologie digestive**
   - Introduction
   - Les grandes fonctions digestives
   - La bouche
   - L'estomac
   - La sphère hépato-biliaire
   - Le cycle entéro-hépatique
   - Le pancréas
   - Le colon
   - Le système nerveux entérique
2. **Mécanismes de la digestion**
   - Hormones et neuromédiateurs digestifs
   - Digestion, absorption et transport des nutriments
   - Digestion des glucides
   - Digestion des protéines
   - Digestion des lipides
   - Les déficits enzymatiques
3. **L'écosystème intestinal**
   - Présentation générale
     - L'écosystème intestinal
     - Le microbiote
     - Le système immunitaire intestinal
     - L'holobionte
4. **Fonctions du microbiote intestinal**
   - Fonctions digestives
   - Fonctions métaboliques
   - Fonctions immunitaires
   - Axe intestin-cerveau
5. **Facteurs modulant le microbiote intestinal**
   - Âge
   - Alimentation
   - Sommeil et rythme circadien
   - Activité physique
   - Xénobiotiques
6. **Dysbioses et troubles associés**
   - Le triptyque IDH
   - Pathologies associées
   - Les biofilms
   - L'insulino-résistance
   - Les "super-bactéries"
7. **Modèles alimentaires favorisant l'équilibre**
   - Le modèle méditerranéen
   - Micronutriments
   - Les probiotiques
   - Les bactériophages
   - La transplantation fécale
   - Synthèse et limites des études
8. **Foie et détoxication hépatique**
   - Présentation générale
   - Les troubles hépato-biliaires
9. **Les xénobiotiques**
   - Définitions
   - Voies d'élimination des xénobiotiques
   - Présentation des différentes phases
10. **Optimisation nutritionnelle et micronutritionnelle**
    - Solutions alimentaires
      - Les polyphénols
      - Le curcuma et le poivre
      - Le thym
      - Le romarin
      - L'ail
      - Les crucifères
      - En pratique
    - Phytothérapie et micronutrition
      - Le glutathion
      - La NAC
      - L'acide alpha-lipoïque
      - Le magnésium
      - La vitamine B3
      - La taurine
      - Le sulforaphane
      - Le radis noir
      - L'artichaut
      - Le chardon-marie
      - Le desmodium
      - Détoxication métaux lourds
      - Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODULE 2 : MITHOCHONDRIES, STRESS OXYDATIF ET METABOLISME ENERGETIQUE

1. **Le métabolisme énergétique**
   - Les filières énergétiques
   - Le cycle de Krebs
   - La chaîne respiratoire mitochondriale
   - Métabolisme du glucose et du glycogène
   - Métabolisme des lipides
   - Métabolisme des protéines
   - Synthèse du métabolisme énergétique
2. **Le pilier oxydatif**
   - Les espèces radicalaires oxygénées (ERO)
   - Comprendre l'hormèse
   - Conséquences d'un excès de stress oxydatif
   - Les systèmes de régulation endogène
   - Les antioxydants exogènes d'origine alimentaire
   - La supplémentation en antioxydants
   - Synthèse du pilier oxydatif
   - Biologie
3. **Le pilier mitochondrial**
   - Le Hub biologique
   - Effets des dysfonctionnements mitochondriaux sur la santé
   - Effets du mode de vie
   - Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

Module 3 : Fondamentaux nutritionnels du système HORMONAL ET DES NEUROMEDIATEURS

1. **Le système hormonal : grands principes**
   - Généralités
   - Axes de régulation hormonale
   - Intéractions
   - Hormones en détails

2. La régulation insulinique
   - Introduction
   - Mécanismes cellulaires et endocrinien de régulation de l'insuline
   - Mécanismes d'installation de l'insulino-résistance
   - Effets du mode de vie sur la sensibilité à l'insuline
   - Troubles et pathologies associées à l'insulino-résistance
   - Conclusion

3.Métabolisme des neuromédiateurs
   - Introduction
   - Principaux types de neuromédiateurs
   - Mécanismes d'actions
   - Effets du mode de vie

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 4
THÈME 1
NIVEAU 2A

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODULE 4 : FONDAMENTAUX DE LA REGULATION IMMUNITAIRE

1. **Les grands principes du système immunitaire**
   - Généralités
   - L'immunité innée
   - L'immunité acquise ou adaptative
   - Communication immunitaire
   - L'immunité intestinale
   - Synthèse
2. **Hypersensibilités et allergies**
   - Les différents types d'hypersensibilités
   - Les tests d'hypersensibilité alimentaire
3. **Les maladies auto-immunes**
   - Définition
   - Prédisposition génétique
   - Déclenchement
   - Facteurs influant sur les MAI
4. **Les solutions pour soutenir l'immunité**
   - Solutions nutritionnelles
   - Autres facteurs de mode de vie
   - Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODULE 5 : APPRENDRE A INTERPRETER LES ETUDES SCIENTIFIQUES

1. **La pyramide des évidences**
- Les différentes études
- Généralités
- Les principales bases de données
- Les indices de qualité

2. Méthodologie de lecture d'une étude scientifique
- Généralités
- Système IMRAD et différentes parties
- Référentiels
- Robustesse des analyses statistiques
- Rigueur dans le rapport des résultats
- Les variables confondantes
- Respect des critères éthiques
- Interprétation des résultats

3. Développer son esprit critique
- Principales étapes
- Outils d'évaluation
- Comparer des articles scientifiques

4. Les conflits d'intérêts
- Définition et contexte
- Identifier les conflits d'intérêts
- Portée des conflits d'intérêts

5. Gestion des recherches
- Les moteurs de recherche
- Zotero

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 1 : INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA MICRONUTRITION

Cours 1 : Qu'est-ce que la micronutrition ?

- Définition
  - Le marché des compléments alimentaires
  - Suffit-il de manger varié et équilibré ?
  - Les limites de l'approche micronutritionnelle
    - Principales limites
    - Absence de considération de la matrice
    - Précautions

Cours 2 : Réglementation

- Définition et cadre réglementaire
- Dosages autorisés
  - Référentiels
  - VNR
  - DJM
- Les allégations
  - Généralités
  - Allégations nutritionnelles
  - Allégations de santé

Cours 3 : Comment intégrer le conseil en micronutrition dans sa pratique professionnelle ?

- L'anamnèse
- Les "indispensables"
- Les critères de choix
- Les outils d'aide à la consultation
  - HoliSané
  - Autres outils

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 2 : SUPPLÉMENTATION DES PRINCIPAUX MINÉRAUX

1. **Magnésium**
2. **Fer**
3. **Zinc**
4. **Équilibre acido-basique**
5. **Potassium**
6. **Calcium**
7. **Silicium**
8. **Cuivre**
9. **Manganèse**
10. **Sélénium**
11. **Iode**

- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Statut moyen
- Étiologie des déficits
- Effets d'un déséquilibre
- Biologie
- Supplémentation

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 3 : SUPPLÉMENTATION VITAMINIQUE

1. **Vitamine B1**
2. **Vitamine B2**
3. **Vitamine B3**
4. **Vitamine B5**
5. **Vitamine B6**
6. **Vitamine B8**
7. **Vitamine B9**
8. **Vitamine B12**
9. **Vitamine C**
10. **Vitamine A et caroténoïdes**
11. **Vitamine D**
12. **Vitamine E**
13. **Vitamine K**

- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Statut moyen
- Étiologie des déficits
- Effets d'un déséquilibre
- Biologie
- Supplémentation

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 4 : SUPPLÉMENTATION ET SPHÈRE DIGESTIVE

Cours 1 : Les biotiques

- Généralités
- Les prébiotiques

Cours 2 : Les probiotiques

- Généralités
- Mécanismes d'action
- Limites des données
- Effets délétères
- Critères de choix d'un probiotique
- Exemples

Cours 3 : Les symbiotiques

Cours 4 : Les postbiotiques

Cours 5 : Autres méthodes

- Les bactériophages
- La transplantation fécale

Cours 6 : Les micronutriments

- Généralités
- La vitamine D
- La vitamine A
- Les folates
- La vitamine B12
- Le fer
- Le cuivre
- Le zinc
- La glutamine
- La glycine
- Les polyphénols
  - Le resvératrol
  - La quercétine
- La curcumine

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 5
THÈME 2
NIVEAU 2A

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 5 : SUPPLÉMENTATION ET RÉGULATION OXYDATIVE

Cours 1 : Les polyphénols
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Quelques polyphénols
- Statut moyen
- Effets d'un déséquilibre
- Biologie
- Supplémentation

Cours 2 : Le resvératrol
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Supplémentation

Cours 3 : La quercétine
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Supplémentation

Cours 4 : La berbérine
- Principaux rôles
- Sources
- Supplémentation

Cours 5 : L'acide α-lipoïque
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Supplémentation

Cours 5 : Le CoQ10
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Supplémentation

Cours 7 : La N-acétylcystéine
- Principaux rôles
- Sources alimentaires
- Supplémentation

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION - NIVEAU 2A

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

Module 6 : Supplémentation en acides gras, acides aminés fonctionnels et peptides

1. **Acides gras**
   - Oméga 3
   - Oméga 6
   -
2. **Acides aminés fonctionnels et composés peptidiques**
   - Taurine
   - Carnitine
   - Tyrosine
   - L-tryptophane
   - Choline
   - BCAA
   - L-glutamine
   - Glycine
   - Collagène
   - Créatine
     - Principaux rôles
     - Sources alimentaires
     - Statut moyen
     - Étiologie des déficits
     - Effets d'un déséquilibre
     - Biologie
     - Supplémentation

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : INTEGRER LA BIOLOGIE NUTRITIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

MODULE 1 : FONDAMENTAUX DE LA BIOLOGIE FONCTIONNELLE

Introduction

Cours 1 : Histoire et évolution de la médecine
- Médecine mésopotamienne
- Hippocrate
- Du XVII au XXe siècle
- L'Ayurveda
- La Médecine chinoise
- La Naturopathie

Cours 2 : Notion de prise en charge fonctionnelle
- L'iceberg
- L'approche globale
- L'effet domino
- Un exemple

Cours 3 : Médecine des 4 P
- Prédictive
- Préventive
- Personnalisée
- Préventive

Cours 4 : Médecine conventionnelle versus fonctionnelle

Cours 5 : Biologie médicale
- Définition vidéo 11
- Evolution vidéo 12

Cours 6 : Biologie fonctionnelle
- Définition
- Piliers fonctionnels

Cours 7 : Modalités de réalisation
- La prescription est-elle obligatoire ?
- La consultation est-elle nécessaire ?
- Les laboratoires spécialisés
- Les enjeux

Cours 8 : Zoom sur 3 marqueurs de biologie fonctionnelle
- Physiologie des acides gras
- Profil des acides gras
- Les différents acides gras
- L'homocystéine
- La LBP

Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 2
THÈME 1
NIVEAU 2B

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : INTEGRER LA BIOLOGIE NUTRITIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

MODULE 2 : BIOLOGIE ET PILIERS FONCTIONNELS

Cours 1 : Pilier insulinique
- HbA1c
- Homa

Cours 2 : Pilier stress oxydatif
- SOD GPx et cofacteurs
- Vitamines A et E
- Profil des caroténoïdes
- LDL oxydés et Ac anti LDL
- Coenzyme Q10
- Acide urique
- 8OHDG urinaire
- Exemple de bilans

Cours 3 : Inflammation de bas grade
- CRP us
- Profil en acides gras
- Protéines de l'inflammation

Cours 4 : Pilier intestinal : Perméabilité intestinale
- LBP
- Zonuline
- Alpha1 antitrypsine
- Calprotectine
- Cofacteurs
- 1 ère partie : MOU bactérien
- 2 ème partie : MOU fongique
- Coproscreen
- AGCC
- Microbiote intestinal (métagénomique)
- IgA sécrétoires
- FUT2
- Cofacteurs
- Enzyme DAO et histamine fécale
- Intolérance au lactose (gène)
- Hypersensibilité alimentaire IgG dépendantes

Cours 5 : Pilier mitochondrial
- Cofacteurs
- Métaux lourds

Cours 6 : Détoxification hépatique
- Méthylation
- 2 16OH œstrones
- Stress oxydatif
- Métaux lourds

Cours 7 : Pilier immunitaire
- Cofacteurs
- Zoom sur la vitamine D
- Santé intestinale
- Auto-immunité

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : INTEGRER LA BIOLOGIE NUTRITIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

MODULE 3 : BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET PATHOLOGIES

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : INTEGRER LA BIOLOGIE NUTRITIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

MODULE 4 : BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET CAS SPECIFIQUES

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : ORGANISER ET MENER UNE CONSULTATION NUTRITIONNELLE

MODULE 1 : Méthologie de la gestion de consultation

1. **Organisation de la consultation**
   - Questionnaires préconsultation
   - Ananmnèse générale
   - Anamnèse nutritionnelle
   - Anamnèse fonctionnelle
   - Rédaction du programme
2. **Les outils de consultation**
   - Outils de mesure de composition corporelle
     - Mesure des plis cutanés
     - L'impédancemêtre
     - 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 2 : ORGANISER ET MENER UNE CONSULTATION NUTRITIONNELLE

MODULE 2 : INTÉGRATION DE L'APPROCHE COMPORTEMENTALE DE LA NUTRITION EN CONSULTATION - *EN COURS D'ÉCRITURE*

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : 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 exerkines
- 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 hydriqueLes 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

Module 2 : Optimiser ses performances en endurance

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

2. Récupération et fenêtre métabolique

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

3. Stratégies pour optimiser les filières énergétiques à l'effort

- 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
- Adapter l'intestin

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

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

Cours 1 : Introduction

Cours 2 : 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 3 : L'alimentation le jour J

- Le repas d'avant-course
- La ration d'attente

Cours 4 : Hydratation pendant l'effort

- La déshydratation
- L'hyperhydratation et l'hyponatrémie
- Stratégie d'hydratation

Cours 5 : Apports glucidiques à l'effort

- Choix des produits de l'effort (boissons, gels, barres, etc.)
- Quantités recommandées
- Fréquence de consommation

Cours 5 : Apports glucidiques à l'effort

- Choix des produits de l'effort (boissons, gels, barres, etc.)
- Quantités recommandées
- Fréquence de consommation

Cours 6 : Optimiser la récupération

- Profiter de la fenêtre métabolique
- Le repas de récupération
- Alimentation au cours des jours suivant l'épreuve.

Cours 7 : 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

Cours 8 : Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 4 : OPTIMISER LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

1. **Physiologie de l'effort musculaire**
   - Anatomie du muscle squelettique
   - Contraction de la fibre musculaire
   - Type de fibres musculaires
   - Les adaptations à l'entraînement de force
2. **Optimiser la nutrition**
   - Une notion de calories seulement ?
   - Protéines et anabolisme musculaire
   - Points clés et prise de masse en pratique
   - Alimentation, micronutrition et hygiène de vie
     - Généralités
     - Pilier acido basique
     - Alcool et prise de masse
     - Mémoire musculaire et épigénétique
     - Voies de signalisation (FoxO, ...)
     - Les BCAA
     - Collagène et glycine
     - Vitamine D
     - En résumé
3. **Les bienfaits de la musculation**
4. **Exemple de menu**

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 5 : DE LA PERFORMANCE À LA DÉSADAPTATION DU SPORTIF

Cours 1 : Introduction

Cours 2 : 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 3 : 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 4 : 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 5 : Les tendinopathies

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

Cours 6 : Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

Module 6 : Compléments alimentaires et produits diététiques de nutrition sportive

Cours 1 : Introduction

Cours 2 : La créatine

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

Cours 3 : 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 4 : La bêta-alanine

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

Cours 5 : L'arginine et la citrulline

- L'arginine
- La citrulline
- La citrulline-malate

Cours 6 : Les nitrates

- Sources alimentaires
- Intérêts et effets sur la performance

Cours 7 : Le bicarbonate de sodium

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

Cours 8 : Le jus de cornichon

Cours 9 : Le collagène et la glycine

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

Cours 10 : Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

MODULE 1 : L'alimentation végane ou végétalienne

Cours 1 : Définitions

- Régimes à tendances végétales

Cours 2 : Conséquences nutritionnelles

- Statut en macronutriments
  - Protéines
  - Glucides (dont fibres)
  - Lipides
- **Statut en micronutriments**
  - Facteurs antinutritionnels
  - Vitamine B12
  - Autres vitamines
  - Fer
  - Magnésium
  - Zinc
  - Calcium
  - Iode
  - Choline

Cours 3 : Effets sur la santé

- Généralités
- Résistance à l'insuline
- Risques cardiovasculaires
- Fonctionnement thyroïdien
- Risques de cancer
- Microbiote intestinal
- Points de vigilance
  - Consommation de soja
  - Consommation d'AUT

Cours 4 : Populations spécifiques

- Sportif
- Femme enceinte et allaitante
- Enfant

Cours 5 : En pratique

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

MODULE 1 : L'ALIMENTATION VÉGANE OU VÉGÉTALIENNE

1. **Définitions**
   - Régimes à tendances végétales
2. **Conséquences nutritionnelles**
   - Statut en macronutriments
     - Protéines
     - Glucides (dont fibres)
     - Lipides
   - **Statut en micronutriments**
     - Facteurs antinutritionnels
     - Vitamine B12
     - Autres vitamines
     - Fer
     - Magnésium
     - Zinc
     - Calcium
     - Iode
     - Choline
3. **Effets sur la santé**
   - Généralités
   - Résistance à l'insuline
   - Risques cardiovasculaires
   - Fonctionnement thyroïdien
   - Risques de cancer
   - Microbiote intestinal
   - Points de vigilance
     - Consommation de soja
     - Consommation d'AUT
4. **Populations spécifiques**
   - Sportif
   - Femme enceinte et allaitante
   - Enfant
5. **En pratique**

MODULE 2 : L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

1. **Généralités**
   - Historique
   - Grands principes
   - Cétogenèse
     - Rappel du métabolisme énergétique
     - Métabolisme
     - Effets physiologiques
     - Variabilité individuelle
     - Stades de cétose
   - Répartition énergétique
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
   - Obésité
   - Diabète
   - Cancer
   - Microbiote intestinal
   - Immunité
   - Performances physiques
4. **En pratique**
   - Conseils en consultation
   - Marqueurs biologiques à surveiller
   - Répartition alimentaire
   - Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

MODULE 3 : LES DIFFÉRENTS JEÛNES

Cours 1 : Grands principes
- Historique
- Les différents jeûnes
- Fondements physiologiques et métaboliques
  - Switch métabolique
  - Autophagie

Cours 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

Cours 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

Cours 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

MODULE 4 : Programmes nutritionnels à visée digestive

1. **Quel régime pour quel(s) symptôme(s) ?**
   - Les différents régimes
   - Etiologies des inconforts digestifs
   - Arbre décisionnel
   - 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

MODULE 5 : Programmes nutritionnels de modulation immunitaire

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

MODULE 1 : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

1. **Le surpoids et l'obésité**
   - Définition : Grade, IMC, mesure de la graisse viscérale
   - Prévalence : Les chiffres dans le monde et en France
   - Les conséquences de l'obésité : Maladies induites, coût économique
   - Cause du surpoids et obésité : Balance énergétique derégulée/ influence des facteurs internes, externes
   - Physiopathologie de l'obésité et du surpoids : (régulation de la prise alimentaire, inflammation, insulino-résistance, triglycérides, déséquilibre du microbiote, etc,)
2. **Les stratégies nutritionnelles adoptées contre le surpoids et l'obésité**
   - Le régime hypocalorique
     - Principe et mise en place
     - Impact de la perte de poids : Avantages et inconvénients
     - Facteur limitant la perte de poids : insulino résistance
   - Focus sur d'autre types de régimes existants : avantages et limites (jeûne intermittent, régime cétogène, High prot)
   - Règles hygiéno-diététiques : temps à table, grignotage, choix des aliments, plaisir, etc,
   - L'équilibre du microbiote : fibres, probiotique

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

MODULE 2 : APPROCHES COMPLÉMENTAIRES POUR OPTIMISER L'AMINCISSEMENT

Approches psycho-comportementales
- Comprendre les comportements alimentaires
- Approche pluridisciplinaire

Activité physique adaptée
- Bénéfices de l'activité physique
- En pratique

Autres approches médicales
- Chirurgies bariatriques
- Médicaments anti-obésité

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 6 : MAÎTRISER LE CONSEIL NUTRITIONNEL POUR LA FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT

MODULE 1 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA GROSSESSE

1. **Introduction**
2. **De l'intérêt de préparer la grossesse en amont**
   - Impact du mode de vie en périconception
   - (Micro)nutrition en périconception
3. **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
4. **Désagréments et pathologies au cours de la grossesse**
   - Désagréments rencontrés par la femme enceinte
   - Pathologies liées à la grossesse : HTA, diabète gestationnel, foie
5. **Évolutions du métabolisme et des besoins nutritionnels**
   - Coût nutritionnel de la grossesse
   - Evolution du métabolisme glucidique
   - Evolution du métabolisme lipidique
   - Besoins micronutritionnels
6. **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)

MODULE 2 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ALLAITEMENT

1. **Introduction**
2. **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
3. **Le lait maternel**
   - Le colostrum
   - La lactation
   - La composition du lait maternel
4. **La femme allaitante**
   - Besoins micronutritionnels
   - L'alimentation de la femme qui allaite
   - Zoom sur les perturbateurs endocriniens
   - Accompagnement holistique
5. **Le sevrage**
   - De quoi parle-t-on ?
   - Les multiples facettes du sevrage
   - Une nécessité physiologique
6. **Les laits infantiles**
   - Définitions et règlementation
   - Comment choisir un lait infantile ?
   - Les quantités
   - Biberons et microplastiques

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

N2B : PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

T6 : MAÎTRISER LE CONSEIL NUTRITIONNEL POUR LA FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT

Module 2 : Accompagnement nutritionnel de l'allaitement

1. **Introduction**
2. **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
3. **Le lait maternel**
   - Le colostrum
   - La lactation
   - La composition du lait maternel
4. **La femme allaitante**
   - Besoins micronutritionnels
   - L'alimentation de la femme qui allaite
   - Zoom sur les perturbateurs endocriniens
   - Accompagnement holistique
5. **Le sevrage**
   - De quoi parle-t-on ?
   - Les multiples facettes du sevrage
   - Une nécessité physiologique
6. **Les laits infantiles**
   - Définitions et règlementation
   - Comment choisir un lait infantile ?
   - Les quantités
   - Biberons et microplastiques

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 3 THÈME 6 NIVEAU 2B

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 6 : MAÎTRISER LE CONSEIL NUTRITIONNEL POUR LA FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT

MODULE 3 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU NOURRISSON À L'ADOLESCENT

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 1 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

Définition et typologies de fatigue

- La fatigue en quelques chiffres
- Définition de la fatigue
- Fatigue aigüe et fatigue chronique
- Fatigue physique
- Fatigue mentale
- Fatigue émotionnelle
- Fatigue perçue vs fatigue de performance

Physiologie et mécanismes de la fatigue

- Impact du mode de vie
  - Rythme circadien et chronobiologie fonctionnelle
  - Sommeil
  - Stress aigü et stress chronique
  - Activité physique et sédentarité
  - Caféine
  - Conséquence de la fatigue sur le moyen / long terme
  - Impact iatrogène : médicaments et fatigue chronique

- Piliers fonctionnels
  - Stress oxydatif
  - Rôle du microbiote
  - Inflammation chronique
  - Insulinorésistance et variation chronique de la glycémie
  - Immunité / régulation hormonale
  - Mitochondries

Statut nutritionnel

- Statut énergétique
- Statut protéique
- Place des lipides
- Hydratation

Statut micronutritionnel

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

Pratique clinique et accompagnement micronutritionnel

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 2
THÈME 7
NIVEAU 2B

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 2 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ALLAITEMENT

Cours 1 : Le stress et les troubles de l'humeur
- Définitions
- Epidémiologie et impacts du stress

Cours 2 : Mécanismes du stress et de l'apparition de troubles de l'humeur
- Rappels physiologiques
  - Le système nerveux végétatif
  - Les hormones surrénaliennes
  - Les neurotransmetteurs
  - L'axe intestin-cerveau
- Réponse adaptative au stress
- Réponse inadaptée au stress
- L'anxiété
- La dépression

Cours 3 : Impacts du mode de vie sur l'installation du stress chronique
- Nutrition
  - Déficits macronutritionnels
    - Fibres
    - Protéines
  - Déficits micronutritionnels
    - Oméga 3
    - Vitamine B6
    - Autres vitamines du groupe B
    - Vitamine D
    - Magnésium
    - Zinc
    - Fer
    - Autres minéraux
  - Écosystème intestinal
  - Pilier oxydatif
  - Pilier immunitaire
  - Pilier insulinique
  - Inflammation de bas-grade
- Mode de vie
  - Inactivité physique et sédentarité
  - Sommeil de mauvaise qualité
  - Xénobiotiques

Cours 4 : Accompagnement du stress et des troubles de l'humeur
- Biologie
- Questionnaires
- Anamnèse
- Nutrition
  - Conseils alimentaires
  - Chronobiologie nutritionnelle.
  - Répartition alimentaire.
  - Supplémentation
  - Nutritionnelle.
  - Non nutritionnelle :
    - Rhodiola
    - Griffonia
    - Safran
    - L-théanine
    - Ashwagandha
    - Crinière de lion
    - Autres / synthèse
- Mode de vie
- Synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

Module 3 : Accompagnement nutritionnel des troubles du sommeil

Cours 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

Cours 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

Cours 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

Cours 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 4 : 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES 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
      - Vieillissement
      - 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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 6 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DES TROUBLES TENDINEUX

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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 7
THÈME 7
NIVEAU 2B

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 7 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES DOULEURS CHRONIQUES

1. **Douleurs chroniques**
- Généralités
- Définitions
- Classification
- Prévalence. Incidence
- Symptomatologie
- Pathologies : fibromyalgie, douleurs rhumatismales, pathologies digestives, infections froides

2. **Mode de vie**
- Alimentation
  - Modèles alimentaires défavorables
    - Western Diet
    - Déficit protéique
    - Déficit calorique chronique
  - Modèles alimentaires favorables
    - Modèle méditérannéen
    - 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
    - Piler hépatique
    - Régulation de l'inflammation
  - Statut miconutritionnel
    - 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

3. **Votre pratique**
- Outils et questionnaires spécifiques
- Anamnèse
- Biologie
- Supplémentation
  - Selon la biologie
  - Supplémentation spécifique
    - Polyphénols
    - Glucosamine
    - Chondroitine sulfate
    - Boswellia
    - MSM
    - SAMe
    - PEA
    - Aromathérapie
    - Mycothérapie
- Synthèse - Points clés

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

MODULE 8
THÈME 7
NIVEAU 2B

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 8 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ANÉMIE

Cours 1 : Comprendre l'anémie

a. Définition
b. Épidémiologie
c. Classifications
d. Étiologies
e. Physiopathologie
f. Hepcidine
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

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 9 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

1. Les migraines

- Présentation
  -
  - Les différents types de migraines
  - Prévalence
  - Étapes de la crise migraineuse
  - Agendas et questionnairesPhysiopathologie
- Mécanismes
- 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
  - Vitamine D
  - Vitamines du groupe B
  - Magnésium
  - Sélénium
  - Zinc
  - Coenzyme Q10
  - Polyphénols

- Piliers fonctionnels
  - Écosystème intestinal
  - Stress oxydatif
  - Inflammation de bas-grade
  - Résistance à l'insuline
  - Dysfonctions hormonales

- Habitudes alimentaires

3. En pratique

- Traitements conventionnels
- Biologie
- Conseils nutritionnels - synthèse

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE - NIVEAU 2B

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

MODULE 10 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA DIFFICULTÉ À 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 énergético-protéique
     - Optimiser le statut micronutritionnel
     - Supplémentation et aliments enrichis
     - Fréquence et timing des repas
   - Stratégies non nutritionnelles
     - Prise de masse musculaire
   - En pratique

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES DIGESTIFS

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES TROUBLES FONCTIONNELS ET INFLAMMATIONS INTESTINALES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : appels sur l'écosystème intestinal
Cours 2 : Troubles fonctionnels intestinaux et syndrome du côlon irritable
Cours 3 : Inflammations chroniques intestinales
Cours 4 : RGO, gastrites et ulcères

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES DYSBIOSES BACTERIENNES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES DYSBIOSES FONGIQUES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 4 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES SIBO/FIFO - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

THÈME 2 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES DE LA REGULATION DE L'INSULINE

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU SYNDROME METABOLIQUE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA STEATOSE HEPATIQUE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU DIABETE DE TYPE 1 - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 4 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU DIABETE DE TYPE 2 - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 5 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU DIABETE GESTATIONNEL - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 3 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES ET PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE L'HYPERTRIGLYCERIDEMIE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE L'HYPERCHOLESTEROLEMIE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE L'HYPERTENSION ARTERIELLE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 4 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

THÈME 4 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES ET PATHOLOGIES DYSIMMUNITAIRES

MODULE 1 : STRATEGIE NUTRITIONNELLE POUR OPTIMISER LA REGULATION IMMUNITAIRE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Susceptibilité infectieuse
Cours 2 : Maladies auto-immunes

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA MALADIE DE LYME ET DES MVT - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU COVID LONG ET AUTRES INFECTIONS FROIDES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

THÈME 5 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES ET PATHOLOGIES DE LA SPHERE CEREBRALE

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA MALADIE DE PARKINSON - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA SCLEROSE LATERALE AMYOTROPHIQUE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 4 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA DEPRESSION - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 5 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU BURN-OUT - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 5 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES ET PATHOLOGIES DE LA SPHERE CEREBRALE

MODULE 6 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU SEVRAGE AUX ADDICTIONS - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 7 : ACCOMPAGNEMENT DES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE ET DES TDA/H - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

THÈME 6 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES HORMONAUX

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES TROUBLES HORMONAUX - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES TROUBLES DE LA THYROÏDE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 6 : ACCOMPAGNER LES TROUBLES HORMONAUX

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES TROUBLES DE LA FERTILITE

1.Les troubles de la fertilité

- Définition
  - Troubles de la fertilité et infertilité
  - Chiffres en France
- Physiologie de la fertilité
- Étiologie des troubles

2. **Nutrition et fertilité**

- Mécanismes épigénétiques
- Macronutriments
  - Lipides
  - Glucides
  - Protéines
- Statut énergétique
  - Surpoids / Obésité
  - Déficit calorique chronique
- Micronutriments
  - Chez la femme : Folates - Fer - Iode - Zinc - Sélénium - Choline - Vitamine B12 - Vitamine C et E - Vitamine D - Coenzyme Q10 - NAC (N-acétylcystéine) - Polyphénols - Vitamine A - Myoinositol - Magnésium
  - Chez l'homme : Folates - Vitamine B12 - Zinc - Sélénium - Vitamine C - Vitamine E - L-carnitine- Vitamine D - Coenzyme Q10
- Microbiotes
  - Fémini
  - Masculin
  - Intestinal

3. Pratique clinique et accompagnement nutritionnel

- Anamnèse
  - Anamnèse
  - Bilans biologiques
- Stratégies alimentaires
  - Nutriments à surveiller
  - Modèles alimentaires
    - Modèle "pro -inflammatoire"
    - Modèle méditerranéen
    - Femmes SOPK
- Supplémentation

Conclusion

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : NUTRITION DE LA FEMME

MODULE 1 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES TROUBLES MENSTRUELS

1. CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LE SPM

- Définition et statistiques
- Tableau clinique
- Mécanismes physiopathologiques
  - Principaux mécanismes
  - Implication du BDNF
  - Inflammation et alloprégnanolone
  - Stress oxydatif
  - Mode de vie et facteurs de risque

2. PRISE EN CHARGE CONVENTIONNELLE

- Diagnostique
- Stratégie de prise en charge

3. ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL ET INTÉGRATIF

- Alimentation et complémentations
  - Acides gras polyinsaturés
  - Vitamine D et calcium
  - Zinc
  - Vitamine B6
- Phytothérapie
  - Gattilier
  - Millepertuis
  - Safran
- Activité physique
- En pratique
  - Perturbateurs endocriniens
  - Accompagnement nutritionnel
  - Synthèse pratique
  - Leviers d'accompagnement intégratif

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : NUTRITION DE LA FEMME

MODULE 2 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PREMENOPAUSE ET MENOPAUSE

Prise en charge nutritionnelle de la préménopause et de la ménopause

1.(Péri)ménopause, de quoi s'agit-il ?
- Contexte et définitions
- Chiffres
- Pourquoi physiologique

2.Modifications hormonales et conséquences
- Fluctuations hormonales
- Manifestations cliniques

3.Traitement hormonal de la ménopause
- Controverses et évolutions
- Recommandations
- Contre-indications
- En pratique
- Arsenal thérapeutique

4. Accompagnement intégratif - Points clés
- Objectifs
- Vigilance (micro)nutritionnelle
- Place de l'activité physique
- Que penser des phytoœstrogènes ?
- Les perturbateurs endocriniens
- Accompagnement global

5. Troubles vasomoteurs
- Généralités
- Mécanismes
- Phytothérapie
- Equilibre insulinique
- En pratique

6. Équilibre psycho-émotionnel

7. Troubles du sommeil

8. Equilibre pondéral
- Facteurs favorisants
- Quid de la prise de poids ?
- Equilibre œstro-androgénique
- Conséquences et levier
- Biologie fonctionnelle
- Accompagnement en pratique

9. Périménopause
- Physiologie et troubles
- Biologie fonctionnelle
- Apaiser le SPM
- Troubles climatériques précoces

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : NUTRITION DE LA FEMME

MODULE 3 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES INFECTIONS URINAIRES ET VAGINALES - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 4 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE L'ENDOMETRIOSE

1. CONNAÎTRE ET COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

- Définition et fréquence
- Tableau clinique
- Mécanismes physiopathologiques
  - Mécanismes généraux
  - Menstruations rétrogrades et immunité
  - Impact de l'œstrobolome
  - Origines de la douleur
- Troubles fréquemment associés
  - Maladies auto-immunes
  - Syndrome de l'intestin irritable
  - Santé mentale
- Qualité de vie

2. PRISE EN CHARGE CONVENTIONNELLE

- Stratégie diagnostique
  - Une démarche en 3 étapes
  - Quid des tests salivaires ?
- Traitements conventionnels

3. ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL ET INTÉGRATIF

- Principes transversaux
  - Synthèse des leviers d'accompagnement intégratif
  - Biologie fonctionnelle Activité physique
  - Perturbateurs endocriniens
  - Alimentation
  - Supplémentations
- Equilibre hormonal
  - Rappels physiologiques
  - Principes généraux
  - Limiter l'imprégnation œstrogénique
  - Favoriser la synthèse de progestérone

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 7 : NUTRITION DE LA FEMME

MODULE 5 : PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DU SOPK

1. Prise en charge nutritionnelle du SOPK

- Connaître et comprendre le SOPK
- Définition et fréquence
- Tableau clinique
- Mécanismes physiopathologiques
- Troubles fréquemment associés

2. Prise en charge conventionnelle

- Critères diagnostiques
- Recommandations internationales

3. Accompagnement nutritionnel et intégratif

- Principes transversaux
- Biologie fonctionnelle
- Activité physique
- Quelques supplémentations à la loupe
- Xénobiotiques
- Alimentation
- Synthèse des leviers d'accompagnement intégratif
- Objectifs ciblés
- Optimiser l'équilibre insulinique
- Accompagner l'hyperandrogénie
- Optimiser l'ovulation

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)

DÉVELOPPER SON EXPERTISE NUTRITIONNELLE - NIVEAU 3

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 8 : PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DU CANCER

MODULE 1 : PREVENTION DU CANCER PAR LE MODE DE VIE - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Physiopathologie nutritionnelle
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles
Cours 3 : Autres solutions du mode de vie

MODULE 2 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER - *EN COURS D'ÉCRITURE*

Cours 1 : Accompagnement nutritionnel de la chimiothérapie
Cours 2 : Accompagnement nutritionnel de la radiothérapie
Cours 3 : Accompagnement nutritionnel de l'immunothérapie
Cours 4 : Autres solutions du mode de vie

HEALTH'ACTIV | 6 VILLENEUVE 44390 NORT SUR ERDRE | NUMÉRO SIRET : 809 177 066 00051 |
NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : NDA 52 44 07914 44 (AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION DE : PAYS DE LA LOIRE)