

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2B

THÈME 4

MODULE 3

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

CONTEXTE

Ce module s'adresse aux professionnels de santé souhaitant comprendre, évaluer et encadrer les différentes formes de jeûne dans une approche fondée sur les données scientifiques actuelles. Face à la popularité croissante du jeûne (intermittent, alimentation en temps restreint, jeûne prolongé), il est essentiel de disposer de repères fiables et sûres pour distinguer les bénéfices potentiels, les limites physiologiques et les situations à risque.

Cette formation propose une analyse rigoureuse des mécanismes physiologiques, biologiques et métaboliques impliqués, tout en intégrant les facteurs de mode de vie. Il vise à permettre une utilisation raisonnée et individualisée du jeûne sur la base de la littérature scientifique récente, adaptée au contexte clinique, au profil du patient et à ses objectifs de santé, sans approche dogmatique ni généralisation abusive.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

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



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



NOMBRE VIDEOS

48



12H25 Durée totale estimée

5H50 E-learning de visionnage

DURÉE

45 MIN Classe virtuelle

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



PRIX ET MODALITÉS

297€ net de taxe *

*Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Décrire les fondements physiologiques et métaboliques du jeûne et ses différentes formes (intermittent, prolongé, partiel, hydrique, etc.).
2. Examiner les effets du jeûne sur la santé globale, incluant les impacts métaboliques, hormonaux et digestifs.
3. Identifier les indications, contre-indications et limites des différents types de jeûne selon le profil du patient et le contexte clinique.
4. Élaborer et mettre en œuvre un accompagnement nutritionnel adapté et sûre, avant, pendant et après la période de jeûne.

COMPÉTENCES VISÉES

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

- Adapter le choix du type de jeûne selon les besoins, le contexte et les objectifs du patient.
- Évaluer et prévenir les éventuels risques associés à ces régimes d'éviction.
- Évaluer, prévenir et corriger les risques potentiels liés au jeûne.
- Assurer un suivi nutritionnel personnalisé lors de la descente et de la remontée du jeûne.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

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

CONTENU DE LA FORMATION

1. Grands principes

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

2. Alimentation en temps restreint

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

3. Modèle 5:2 et restriction calorique

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

4. Le jeûne long

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