

# 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 sécurisés 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



#### DURÉE

**12H25** Durée totale estimée

**5H50** E-learning de visionnage

**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 sécurisé, 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