

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 1

SE FORMER À L'ALIMENTATION Saine ET ÉCOLOGIQUE

CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou est destinée à toute personne souhaitant adopter une alimentation respectueuse de la santé et des enjeux écologiques. Ce premier niveau d'enseignement permet tout autant de mettre en application les conseils nutritionnels fondamentaux au quotidien à titre personnel, que de les recommander dans un cadre professionnel.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

BLENDED-LEARNING



DURÉE

36H50 E-learning de visionnage

2,5 Classes virtuelles

7H Présentiel

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



NOMBRE VIDEOS

310



PRIX ET MODALITÉS

1 990 € net de taxe *

* Cette formation n'est pas éligible au CPF

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAIN ET ÉCOLOGIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

MODULE 1

- Maîtriser les fondamentaux de la diététique : glucides, lipides, protéines et hydratation.
- Analyser les impacts de l'alimentation et du mode de vie sur le maintien de la santé et la prévention des principales pathologies de civilisation.
- Identifier les comportements alimentaires et de mode de vie susceptibles de moduler l'expression génétique.
- Évaluer l'impact des procédés de transformation alimentaire sur la biodisponibilité des nutriments.
- Adapter les conseils alimentaires en fonction du rythme circadien et de la chronobiologie.
- Recommander des conseils alimentaires pratiques de premier niveau selon les principes du régime d'inspiration méditerranéenne.

MODULE 2

- Établir des recommandations pour organiser les repas au cours de la journée
- Structurer la composition du petit déjeuner
- Structurer la composition du déjeuner
- Structurer la composition des collations
- Structurer la composition du dîner
- Structurer la composition des repas au restaurant et des extras

MODULE 3

- Acquérir une analyse systémique des enjeux alimentaires, intégrant les dimensions nutritionnelles, écologiques et éthiques.
- Décrire l'état des lieux alimentaire mondial.
- Proposer des recommandations visant à limiter les différents impacts des choix alimentaires sur l'environnement.
- Justifier des avantages et des limites de l'alimentation bio.
- Recommander des conseils visant à limiter le gaspillage alimentaire.
- Établir des recommandations nutritionnelles considérant les enjeux alimentaires éthiques et sociaux.
- Maîtriser les différents contaminants alimentaires, leurs sources et leurs effets sur la santé pour établir des recommandations nutritionnelles intégrant ces critères.

MODULE 4

- Sélectionner les aliments adaptés en matière d'épicerie et de produits frais.
- Analyser les informations nutritionnelles présentes sur les étiquettes de produits transformés afin de faire les bons choix sans tomber dans les pièges du marketing agro-alimentaire.
- Identifier et sélectionner les circuits d'achats alimentaires respectueux de la santé et de l'environnement.
- Choisir les moyens de conservation optimale pour les aliments.
- Sélectionner les ustensiles de cuisson respectueux de la santé et de l'environnement.
- Recommander des modes de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments.

MODULE 5

- Définir la pertinence et recommander un régime d'éviction du gluten selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander un régime d'éviction des produits laitiers selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Adapter la recommandation de consommation d'œufs selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander un jeûne intermittent de type 16/8 selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander des compléments alimentaires selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander une alimentation végétalienne selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

CONTENU DE LA FORMATION

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

Cours 1 : Quel sens attribuer à la « nutrition » en 2024 ?

- 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

Cours 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

Cours 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
- Conclusion

Cours 4 : Introduction à l'évolutionnisme

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

- 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

Cours 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

Cours 6 : Manger en conscience

- Introduction
- Manger en conscience
- Conclusion

Cours 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 insulinaire

- Introduction
- Pourquoi parler de glucides
- Aliments et réponse insulinaire
- 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

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

CONTENU DE LA FORMATION

- 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 méditerranéen ?
- L'alimentation méditerranéenne actualisée
- En pratique
- Conclusion

MODULE 2 : ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

- Le petit-déjeuner
- Le déjeuner
- La collation
- Le dîner
- Les extras

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 flexitarien
 - 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 (éthiques, sociaux, etc.)

- La situation agricole en France
- L'avocat
- Les amandes
- La noix de cajou
- 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

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAIN ET ÉCOLOGIQUE

CONTENU DE LA FORMATION

- 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

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

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'œuf et risques cardiométaboliques
 - Œufs, cholestérolémie et risque cardiovasculaire
 - Oxydation du LDL-cholestérol et risques associés
 - Œufs, TMAO et microbiote intestinal
- Impact écologique des œufs
- Autres propriétés nutritionnelles des œufs

SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

CONTENU DE LA FORMATION

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
- Quelques points de vigilance :
 - Les principaux points de vigilance
 - Vitamine A
 - Vitamine E
 - Fer
 - Zinc
- Compléments alimentaires prioritaires

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

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