



PROGRAMME DE FORMATION - NUTRITION PREVENTIVE

Présentiel et e-learning direct Live

.....◦ JOUR 1 :

Étude du métabolisme

- Étude du métabolisme : définition, anabolisme vs catabolisme
- Étude approfondie de la dépense énergétique journalière
- Techniques de mesure du métabolisme de base
- Notion de balance énergétique
- Apports énergétiques conseillés pour la population générale

Écosystème digestif et devenir des aliments

- Anatomie et physiologie de l'appareil digestif
- Microbiote et santé

.....◦ JOUR 2 :

Les protéines

- Les protéines : fonctions, métabolisme protéique, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

Les lipides

- Les lipides : fonctions et nomenclature des lipides, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, étude du cholestérol et des acides gras Trans

.....◦ JOUR 3 :

Les glucides

- Les glucides : fonctions et nomenclature des glucides, apports conseillés pour la population générale, sources alimentaires, équivalences, étude de l'index glycémique, de la charge glycémique et insulémique.

Les vitamines

- Nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès.

.....◦ JOUR 4 :

Les minéraux et oligo éléments

- Nomenclature des minéraux, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès.

Étude des boissons et hydratation

- Équilibre hydrique
- Déshydratation et conséquences physiologiques
- Étude des différentes eaux de consommation
- La bioélectronique de Louis Claude Vincent
- Étude des boissons

.....◦ JOUR 5 :

Nutrition pratique

- La qualité des aliments : agriculture intensive vs agriculture bio, produits industriels vs produits bruts...
- L'équilibre alimentaire : établissement d'un plan alimentaire
- Les repères de consommation de la population générale
- Répartition journalière – Collations vs grignotage
- Notion de densité nutritionnelle
- Digestibilité
- Individualisation

Étude des tendances alimentaires

- Analyse critique des pratiques alimentaires courantes : végétarisme, végétalisme, Jeûne, mono-diètes, régime Paléolithique, équilibre acido basique

.....◦ JOUR 6

Étude des régimes amaigrissants

- Fonctionnement des régimes amaigrissants
- Analyse critique des régimes amaigrissants : hypocaloriques, hyper protéinés, carb cycling, jeûne intermittent...
- L'effet «yoyo» et la restriction cognitive
- Solutions pratiques pour une perte de poids et une stabilisation définitive

Nutrition et gestion du poids

- Anatomie physiologie du tissu adipeux
- Étude de la lipolyse et de la lipogenèse
- Techniques de mesure de la masse grasse
- Étude des morphotypes
- Stratégie alimentaire pour la perte de poids et la stabilisation

la suite page 2





Suite

.....◦ JOUR 7 :

Alimentation de la femme enceinte et allaitante

- Les besoins énergétiques et nutritionnels de la femme enceinte et allaitante
- Risques toxicologiques et sanitaires
- HTA et diabète gestationnel
- Gestion du poids pendant la grossesse– Post partum et perte de poids
- Conseils généraux pour une grossesse harmonieuse

Alimentation de l'enfant de 0 à 5 ans

- Les besoins énergétiques et nutritionnels de l'enfant
- L'équilibre alimentaire au quotidien
- La diversification alimentaire chez l'enfant
- Étude des laits infantiles sur le marché actuel

.....◦ JOUR 8 :

Alimentation de la personne âgée active, autonome et en bonne santé

- Étude du stress oxydatif et du vieillissement cellulaire prématuré : causes, conséquences et solutions pratiques
- Besoins énergétiques et nutritionnels de la personne âgée

Alimentation et prévention des pathologies de civilisation (partie 1)

- L'ostéoporose
- Pathologies neuro dégénératives
- Intolérance au gluten

.....◦ JOUR 9 :

Alimentation et prévention des pathologies de civilisation (partie 2)

- Les maladies cardiovasculaires
- Le diabète
- Les pathologies inflammatoires

Introduction aux compléments alimentaires

- Les compléments et suppléments alimentaires : définition, classification, intérêts et limites, réglementation
- Liste des laboratoires de compléments et suppléments alimentaires

.....◦ JOUR 10 :

Les aides minceur

- Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids : avantages/inconvénients, conseils d'utilisation

Les compléments alimentaires « sante & prévention »

- Étude des compléments alimentaires présents sur le marché

Décryptage des étiquettes alimentaires

- Décryptage des étiquettes alimentaires et conseils pratiques pour un accompagnement global