

PROGRAMME FORMATION **NUTRITION ET KINESITHERAPIE**

Pourquoi aborder ce sujet?

L'alimentation, aux cotés de l'activité physique, est sans doute le premier des bras de levier pour accéder à un état de santé optimal.

En ça, la connaissance de principes de base alimentaire, nous permet de maintenir un terrain favorable, propice à notre épanouissement physique et psychique.

La merveilleuse "machine" que nous sommes, en perpétuel remaniement, doit sa longévité à cette capacité de destruction (catabolisme) et reconstruction (anabolisme). Il est donc logique d'être vigilant sur les apports alimentaires nécessaires à cette reconstruction permanente.

L'approche alimentaire du point de vue de la santé, a considérablement évoluée ces dernières années. Elle est passée d'une approche essentiellement comptable, quantitative, du Calorie, à une approche qualitative, tenant compte de la composition des aliments et de leurs qualités physico-chimiques. Nous intégrons également les rythmes de l'individu et les horaires d'ingestion (chronobiologie alimentaire). Enfin, en tant qu'expert en morpho-typologie corporelle et tissulaire, nous sommes capable d'adapter les principes alimentaires à la particularité du terrain de la personne considérée.

Ajoutons à ceci les découvertes incessantes au sujet du fonctionnement de notre tube digestif (seul réel lieu d'échange avec le milieu extérieur), et un nouveau volet s'ouvre à nous: celui des rapports que nous entretenons avec notre microbiote.

Objectif de la formation.

Les deux jours de formation tenteront de faire le point sur des thèmes parfois très en vogue, mais où la raison et la logique cèdent malheureusement la place au Manichéisme.

Ainsi, nous aborderons les thèmes suivants en illustrant chacun d'exemples concrets auxquels nous sommes confrontés tous les jours.

- Bases de la chronobiologie Alimentaire.
- Les équilibres Acides/Bases au sein du corps.
- Perméabilité intestinale: sont implication dans différentes pathologies
- Les pré et probiotiques... Parlons Microbiote
- Syndrome cardiométabolique .. pré-diabète... Diabète
- Quels "Oméga" pourquoi et quand?
- Alimentation et neuromédiateurs
- Le gluten
- Les produits laitiers

Méthodologie:

Deux jours consécutifs avec théories et ateliers de discussion autour de cas pratiques.

	Théorie	Pratique
Bases de la Chronobiologie alimentaire	Présentation de la chronobiologie Cycles Cortisol / G.H Insuline et modes d'action	Construction collective d'un repas "type" respectant la chronobiologie alimentaire
Equilibre Acide / Base	Rappels physiologiques Ph Variation Ph et alimentation humaine Variation Ph et Activité humaine	Discussion et construction sur la base de l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load)
Perméabilité intestinale	Présentation du circuit digestif physiologique Présentation de la barrière Entérocytaire saine / lésée	Qu'est se qui blesse ou qui prend soins de nos intestins ...
Pré et Pro Biotiques	Définitions Différents prébiotiques Différents probiotiques Probiote et Individu	Parallèles entre typologie alimentaire et typologie des dysfonctions intestinales.
Syndrome cardio métabolique... pré diabète	Le S.C.M Les diabètes	Qu'est se qui blesse ou qui prend soins de nos intestins ...
Les "Omégas"	Les Catégories d'acide gras Saturés "Trans" Polyinsaturés	Quels aliments pour quel "gras"
Alimentation et Neuromédiateurs	Quelques neuromédiateurs Diurnes Nocturnes	Où trouver les précurseurs de ces neuromédiateurs
Le gluten	Qu'est ce que le Gluten Pouvoir délétère sur l'Entérocyte Allergie / intolérance	Les produits sans gluten Les aliments à faible teneur
Les produits laitiers...	Lactose à tout âge ? Principe physiologique de la surcharge émonctorielle	Les déclinaisons du lait
Cas concrets	Mise en relation et articulation des différents apprentissages autours de cas concrets proposés par les stagiaires et à défaut par l'intervenant...	

Support pédagogique:

Chaque participant, dès le début de la formation, se verra attribué un livret avec plan et schémas. Ce livret étant conçu pour que chacun puisse y porter ses annotations.