

# FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

**NIVEAU 1**

**MODULE 5**

## LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITÉ EN ALIMENTATION

### CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou aborde les principales questions d'actualité en nutrition de manière critique.

La formation développe les points fondamentaux de chaque question d'actualité à partir de l'état de l'art de la littérature scientifique, les intérêts, les points de vigilance et leur application dans l'alimentation quotidienne ou dans le cadre de régimes spécifiques.



#### PUBLIC VISÉ

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



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



#### DURÉE

7H20

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis.



#### NOMBRE VIDEOS

72



#### PRIX ET MODALITÉS

697€ net de taxe \*

\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

## LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITÉ EN ALIMENTATION

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### 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.

# FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

## LA NUTRITION SYSTÉMIQUE



## LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITÉ EN ALIMENTATION

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 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 au transglutaminases microbiennes
  - Exposition aux contaminants
  - Fermentation à la levure
- Une question d'écosystème intestinal
- Manger sans gluten est-il dangereux ?
- En pratique
- Conclusion

##### Cours 2 : Que penser des produits laitiers ?

- Gluten, lait bovin et peptides opioïdes
  - L'hypothèse des endorphines
  - La peptide  $\beta$ -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 bovines et autres troubles
  - Effets des traitements de conservation
  - produits laitiers issus d'autres animaux
  - Les produits laitiers sont-ils indispensables à la solidité osseuse ?
  - Arbre décisionnel d'éviction

##### Cours 3 : Les oeufs et le cholestérol : que dit la science ?

- Introduction
- Le cholestérol
  - Fonctions
  - Sources alimentaires
  - Métabolisme
- Consommation d'oeuf et risques cardiométaboliques
  - Oeufs, cholestérolémie et risque cardiovasculaire
  - Oxydation du LDL-cholestérol et risques associés
  - Oeufs, TMAO et microbiote intestinal
- Impact écologique des oeufs
- Autres propriétés nutritionnelles des oeufs

##### 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 végétal et en bonne santé

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