

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 1

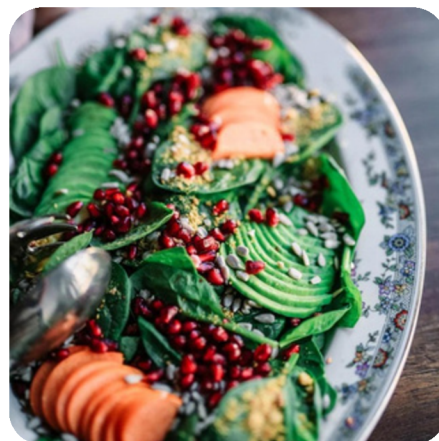
MODULE 1

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition saine et écologique en découvrant les différentes dimensions des choix alimentaires et par quels mécanismes le mode de vie et l'alimentation influencent la santé ou favorisent au contraire l'apparition des maladies de civilisation, en vous formant aux bases de l'épigénétique et aux grands principes de l'évolution humaine afin de mieux comprendre ce pour quoi nous sommes programmés et maîtriser

également les bases fondamentales de la chronobiologie nutritionnelle et du rythme circadien, en abordant les grands principes de l'alimentation saine et écologique : l'importance de manger en conscience, les rôles de la matrice alimentaire sur la santé et les effets de l'ultra-transformation sur la qualité nutritionnelle, les bases de la nutrition (glucides et réponse insulémique, lipides et acides gras essentiels, protéines et acides aminés fonctionnels, hydratation) et les bienfaits du modèle méditerranéen revisité selon une approche systémique de l'alimentation.



PUBLIC VISÉ

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



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



DURÉE

14H40

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



NOMBRE VIDEOS

104



PRIX ET MODALITÉS

597 € net de taxe *

*Cette formation n'est pas éligible au CPF

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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.

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

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

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

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

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, lactose
- 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

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

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

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 insulínique

- Introduction
- Pourquoi parler de glucides
- Aliments et réponse insulínique
- Fibres et glucides fermentescibles
- En pratique
- Régulation insulínique 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

LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

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

Cours 10 : Les lipides et acides gras essentiels

- Introduction
- Principaux rôles et sources alimentaires
- Le ratio oméga 3 oméga 6
- Oméga 3, les précautions
- 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