

Module 2 UF16 - Nutrithérapie

Description/Définition

La nutrition est un facteur majeur de santé reconnu par tous, mais les recommandations en nutrition sont souvent issues d'approches partisans dont les contradictions ont créé une grande confusion.

Cependant, à partir de faits scientifiques établis et de la reconnaissance d'une spécificité individuelle qui rend abusive de nombreuses généralisations, se dégagent les deux axes de la nutrition santé : des règles générales qui s'appliquent à tous, et le respect du terrain individuel (avec tous ses plans), afin de choisir une alimentation optimale pour notre santé, sans sacrifier le plaisir, et sans compromettre sa vie sociale.

Prérequis/Public

Cette formation est conçue pour être accessible à tous et s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux praticiens de santé et thérapeutes complémentaires.

Pour tous : choisir un mode alimentaire optimal pour soi-même.

Pour les thérapeutes : intégrer dans une pratique globale l'accompagnement vers une alimentation plus favorable à la santé.

Objectifs du cours

Au terme de la formation et en vue des évaluations formatives et sommatives, l'apprenant sera en mesure de répondre aux objectifs ci-dessous, et ce, d'après les niveaux évaluatifs exigés.

Compétences professionnelles :

- Décrire la nutrition-santé dans le domaine holistique de la santé. **W2**
- Désigner les limites de la nutrition-santé. **W1**
- Elaborer un outil de travail thérapeutique et faire des liens avec sa profession. **W3**
- Développer les connaissances de base générales, telles que les matières générales secondaires. **W3**
- Distinguer les qualités énergétiques et humorales des aliments. **W3**
- Proposer des traitements en prévention des maladies de la civilisation. **W3/A1**
- Décrire les principes du jeûne et du drainage avec la nutrition. **W2**
- Décrire les bases acido-basiques et élaborer des stratégies de traitements. **W2/A1**
- Nommer les groupes alimentaires, leurs significations et les aspects constitutionnels de l'alimentation. **W1**
- Restituer les connaissances mémorisées des différentes formes d'alimentation (valeur, végétarisme, crudité). **W1**

Compétences méthodologiques :

- Renforcer le potentiel santé et les ressources du client (e) et l'encourager à les développer **A3**
- Proposer des mesures de promotion de la santé et de la qualité de vie ainsi que de prévention de la maladie. **W3/A1**
- Renforcer la sensibilité des patients envers divers comportements et habitudes en matière d'alimentation et prendre en considération ces comportements. **A3/F1**

Compétences sociales et personnelles :

- Manifester une attitude orientée vers le patient, respecter les personnes et les accepter en tant qu'individu appartenant à un certain milieu socio-culturel et ayant leur propre système de valeurs et de croyances. **H1/H2**
- Faire preuve d'autonomie et responsabilité. **F2**
- Se remettre en question, en fonction de principes éthiques, sa manière de penser, de sentir et d'agir dans le cadre son activité professionnelle et avoir la capacité de modifier certains comportements et évoluer dans sa pratique. **H2**

Contenu

Module 1 – Bases de l'Alimentation Santé

- Bases d'une alimentation santé applicable à tous et fondements scientifiques de ce choix.
- Nutriments nécessaires à notre organisme et pratiques nutritionnelles néfastes. Inventaire des principaux aliments.
- Choisir ses menus pour un effet bénéfique maximal sur notre santé sans sacrifier plaisir, convivialité et vie sociale
- Faire le point sur les principaux aliments, et notamment ceux qui sont sujets à la passion et aux polémiques (lait, viande, poisson, soja, sucre, café, etc.)
- L'eau et les boissons
- Conservation et cuisson
- Aliments naturels et produits agroalimentaires industriels : réglementation, étiquetage, additifs...

Module 2 – Diététique et Concepts nutritionnels

- La diététique médicale classique : Les besoins de l'organisme humain, calories, protéines, lipides, glucides, minéraux.
- les additifs alimentaires
- Alimentations traditionnelles : chinoise, ayurvédique...
- Le régime crétois et d'Okinawa (références d'alimentation santé)
- Les différents concepts nutritionnels conduisant à des régimes spécifiques et leur évaluation suivant les critères de l'alimentation santé: végétarisme, macrobiotique,

chrononutrition, régime dissocié (Shelton), diète paléolithique, crudivorisme et approche instinctive, alimentation selon les groupes sanguins, etc.

- Aspects culturels, sociaux et rôle de la croyance personnelle dans le choix d'un mode alimentaire.

Module 3 – Comportements alimentaires et surpoids

- Comment se met en place un comportement
- La faim, la satiété, les compulsions
- Les troubles de conduite alimentaire : anorexie, boulimie, orthorexie, addiction, aversions.
- Surpoids : critères d'évaluation - conséquences
- Idées fausses sur les causes du surpoids, facteurs de sa causalité complexe
- Rôle du psychisme et de l'environnement social ; Physiologie du stockage de graisses, insuffisance de la théorie des calories, rôle spécifique de l'insuline et des glucides
- Etude critique des régimes amaigrissants et proposition d'une alimentation non contraignante favorisant la santé et la perte de poids
- Étude critique des produits naturels promettant la perte de poids
- Traitements médicaux et chirurgicaux ; mise en place d'une stratégie globale personnalisée et optimisée : anamnèse et plan d'action
- Approche globale du surpoids (facteurs alimentaires et autres)

Module 4– Troubles fonctionnels intestinaux & intolérances alimentaires (3 jours)

- Troubles fonctionnels intestinaux et constipation
- Panorama des différentes formes d'intolérance
- Allergies : méthode de diagnostic médical, accompagnement
- Maladie cœliaque : définition, méthode de diagnostic médical, accompagnement
- Intolérance aux FODMAPs (lactose, fructose...)
- Intolérance aux protéines alimentaires (produits laitiers, céréales glutineuses et autres...): mécanismes, méthodes d'évaluation (examens biologiques et tests "énergétiques"), évaluation critique des diverses stratégies de soin proposées.
- Atrophie intestinale : origine, conséquences et solutions

Module 5 – Nutriments essentiels et compléments alimentaires

- Notion de carence et de déficience.
- Principaux nutriments essentiels : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, acides aminés, antioxydants et usage dans diverses situations physiopathologiques.
- Etude plus approfondie du magnésium, du fer et des AGPI (oméga 3 et 6)
- Stress oxydatif et antioxydants
- Produits destinés à la sphère digestive (antiseptiques intestinaux, pré et probiotiques)

Module 6 – Atelier culinaire pratique

Atelier pratique pour expérimenter les modes de cuisson douce, la préparation de plats simples et l'utilisation d'ingrédients inhabituels dans l'alimentation courante (algues, épices, condiments, céréales,..).

Module 7 – Synthèse, introduction à la pratique de consultation et examen (3 jours)

- Synthèse des différents aspects de la Nutrition-Santé
- Adaptation aux diverses situations de la vie (grossesse, sportifs, personnes âgées) et aux principales maladies chroniques
- Introduction à l'accompagnement nutritionnel

Durée

160 heures