

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> Jour**

#### **Introduction- généralités**

#### **La consultation en micronutrition**

#### **Les macronutriments**

- glucides et Index glycémique
- lipides : AGS, AGMI,W3,W6,AGT
- Protéines et AAE

#### **Les micronutriments**

### **2 ème Jour**

#### **Physiologie du tube digestif**

#### **L' intestin :**

- la barrière intestinale
- la microflore intestinale
- syndrome de l'intestin irritable
- hyperperméabilité intestinale
- la Candidose
- pathologies inflammatoires à distance

## **3ème jour**

### **Stress oxydatif et alimentation anti-oxydante**

### **La détoxification hépatique**

### **Les intolérances alimentaires**

## **4ème Jour**

### **Lien entre nutrition et pathologies ostéo-articulaires**

- équilibre acido-basique et ostéoporose
- arthrose et stress oxydatif

### **Régime crétois et régime anti-inflammatoire**

#### **Cas pratiques au cabinet :**

- pathologies ostéoarticulaires et musculotendineuses
- femme enceinte et allaitante
- enfants
- sportif

**5 éme jour**

**Le cerveau et les neuromédiateurs**

**La dépression**

**Du stress au burn aout**

**Les troubles du sommeil**