

Diététique, Nutrition, Micronutrition et Shiatsu

Intervenant :

Dr Claire Delcros

Biologiste médicale

Ostéopathe DO

DU diététique et maladies de la nutrition

DIU alimentation santé et micronutrition

Formation en Neuro-nutrition - SIIN

Durée : 3 jours soit 21h de formation

Dates

Coût du stage :

Lieu du stage :

De nos jours, il est clairement établi que l'alimentation joue un rôle prépondérant dans les maladies dites de civilisation (cardio-vasculaires, hyper tension artérielle, diabète, obésité ..). Il est moins connu que celle-ci a un impact majeur sur l'inflammation et l'appareil musculo-squelettique (ostéoporose, arthrose, lumbago à répétition, tendinites...).

Les travaux de recherche en Nutrition ont permis d'individualiser un nombre croissant de molécules, présentes dans les aliments exerçant des effets protecteurs.

En effet il ne suffit plus de satisfaire les besoins énergétiques dans le respect des grands équilibres relationnels protides, glucides, lipides, mais d'apporter une alimentation équilibrée, variée, riche en nutriments protecteurs, avec un bon équilibre acido-basique.

OBJECTIF DU STAGE :

Faire le lien entre la Nutrition et les différentes pathologies rencontrées au cabinet.

Apporter au thérapeute les notions indispensables de diététique, nutrition et micronutrition pour aborder ces cas.

En particulier :

Le rôle prépondérant de l'intestin et du foie dans l'assimilation des nutriments.

L'impact de la nutrition dans les pathologies ostéoarticulaires et musculotendineuses

L'importance du contenu de « l'assiette » en micronutriments protecteurs tels : acides gras, antioxydants, magnésium etc. ;

Clarifier les idées reçues sur les laitages, les œufs et le cholestérol..

Le but du stage est de permettre au praticien d'acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition et de lui donner un outil supplémentaire pour préserver la santé de ses patients.

PROGRAMME :

1er Jour : INTRODUCTION

LES MACRONUTRIMENTS :

Glucides et index glycémique
Lipides : AGS, AGMI, W3, W6, AGT
Protéines et AAE

L'INTESTIN :

La barrière intestinale
La microflore intestinale
Syndrome de l'intestin irritable
L'hyperperméabilité intestinale
Pathologies inflammatoires à distance.

2ème jour :

LES MICRONUTRIMENTS : vitamines, oligoéléments, sels minéraux et anti-oxydants

STRESS OXYDATIF et ALIMENTATION ANTI-OXYDANTE

LA DETOXIFICATION HEPATIQUE :

Phase 1
Phase 2

LES INTOLERANCES ALIMENTAIRES

Le gluten
Les laitages

3ème jour :

LIEN ENTRE NUTRITION ET PATHOLOGIES OSTEO-ARTICULAIRES

Équilibre acido-basique et ostéoporose
Arthrose et stress oxydatif

REGIME CRETOIS ET REGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

CAS PRATIQUES AU CABINET :

Pathologies ostéoarticulaires et musculotendineuses
Femme enceinte et allaitante
Enfants
Sportif