

PROGRAMME

Micronutrition et compléments alimentaires

Durée : 2 jours soit 14 heures

Jour 1 :

Accueil et positionnement :

Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) ; mise en place des objectifs de la formation

Introduction :

- Bases de la micronutrition : les macronutriments et les micronutriments
-

Les compléments alimentaires :

- Définition
- Doses journalières maximales
- Règlementation
- Distribution et répartition

Déficits micronutritionnels :

- Transformations industrielles
- Equilibre entre apports et besoins
- Les limites de l'alimentation

Supplémentation :

- Faciliter les réactions biochimiques cellulaires
- Remettre en autonomie les fonctions de l'organisme
- Optimiser les effets des prescriptions thérapeutiques

Vitamines :

- Définition
- Pour chaque vitamine : sources alimentaires, besoins et rôles physiologiques

Minéraux et éléments trace :

- Définition
- Teneur de l'organisme en sels minéraux
- Pour chaque minéral : sources alimentaires, besoins et rôles physiologiques

Acides aminés essentiels :

- Définition
- Les AAE
- La valeur biologique d'une protéine : notion de facteur limitant, importance des AAE
- Le terrain acide

La notion d'écosystème intestinal :

- Le trépied de l'écosystème intestinal
- Le système nerveux entérique
- La flore intestinale : définition et fonctions des probiotiques
- Les prébiotiques : différents types de fibres, effets bénéfiques et indications
- Le système immunitaire intestinal et perméabilité
- Applications pratiques : pathologies et stratégie de "réparation"

Jour 2 :

Les acides gras :

- Apports lipidiques conseillés et état des lieux actuel
- Les principaux acides gras : saturés, monoinsaturés et polyinsaturés
- Les AGPI oméga 6 et oméga 3 essentiels
- Les acides gras trans
- Complémentation

Le stress oxydatif :

- Définition, cibles du stress oxydatif, les radicaux libres
- Conséquences du stress oxydatif
- Intérêts des radicaux libres
- Les anti-oxydants
- Le dépistage du risque oxydatif
- Prise en charge et indications des anti-oxydants

Les neurotransmetteurs :

- Les différents système monoaminergiques
- Alimentation et supplémentation en précurseurs
- Rôle des vitamines B

Autres molécules utilisées

Les critères de sécurité et de qualité des compléments alimentaires :

- Règlementation et étiquetage
- Compatibilité et biodisponibilité des vitamines et des minéraux
- Critères de sécurité et de qualité des acides gras
- Probiotiques : processus de fabrication et critères de sélection

La supplémentation en pratique : mises en situation

- Prévention en fonction des différentes étapes de la vie
- Complémentation en fonction des différentes pathologies

Conclusion : intérêts des compléments alimentaires