

PROGRAMME

Chronobiologie et nutrition

Durée : 7 heures

A – Chronobiologie

Les rythmes biologiques, horloges et synchroniseurs :

- Définition
- Champs d'application
- Les rythmes
- Caractéristiques et quantification d'un rythme biologique
- Propriétés des rythmes biologiques
- Les horloges biologiques
- Les synchroniseurs de l'environnement

Synchronisation et rythmes marqueurs :

- Synchronisation de l'homme
- Homéostasie et rythmes biologiques
- Les rythmes marqueurs
- Euchronisme, allochronisme, dyschronisme

Chronophysiologie et chronopathologie :

- Chronopathologie
- Chronopharmacologie
- Chronotoxicité et chronotolérance
- Rythmes biologiques au cours de la vie
- Rythmes biologiques en vieillissant

B - Chronobiologie et nutrition

Rythmes du comportement alimentaire

Chronobiologie nutritionnelle : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner

Utilisation des nutriments : les glucides, les lipides, les protéides

Rythme du métabolisme des glucides

L'équilibre alimentaire

Rythmes, comportement alimentaire et TCA

- Constat actuel
- Les neuromédiateurs
- La fringale
- Le grignotage

Conclusion