

Alimentation - Santé et micronutrition : Application en kinésithérapie

DUREE

3 jours (22 heures)

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

ENSEIGNANTE

Guénaëlle ABEGUILE – MK – Formatrice

OBJECTIFS

- Comprendre comment l'alimentation peut influencer les douleurs, les pathologies, le moral et le comportement de nos patients. Quels sont les effets délétères de l'alimentation moderne ?
- Repérer et corriger les déficiences nutritionnelles et micro nutritionnelles de nos patients.
- Optimiser les fonctions, prévenir et traiter les déséquilibres et pathologies en apportant des solutions nutritionnelles et micro nutritionnelles en complément de nos prises en charge kinésithérapiques.

Premier jour : 8h30-12h30 & 13h30-17h00

Matin

Accueil des participants : Tour de table-Présentation-Recueil des attentes des participants

EVOLUTION DE L'ALIMENTATION AU COURS DU TEMPS

- Evolution de l'alimentation depuis le paléolithique : « Pourquoi l'alimentation moderne peine à nous apporter ce dont nous avons besoin ? »
- Modification du comportement alimentaire, agriculture intensive, industrialisation transformation, conservation des aliments : Excès d'apport énergétique et déficience d'apport micro-nutritionnel
- Déséquilibres et déficiences : explosion des pathologies de civilisations

Cas clinique n°1 au sujet de l'inflammation.

- Présentation du cas clinique

Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

Après-midi

L'INFLAMMATION

Rôle de l'équilibre des acides gras dans l'inflammation :

- Les acides gras
- Equilibre des acides gras essentiels
 - Oméga 6 : AL, DGLA, Acide arachidonique
 - Oméga 3 : ALA, EPA, DHA
 - Métabolisation et rôle des Oméga 6 et des Oméga 3
 - Importance de l'équilibre de la balance Oméga 6/ Oméga 3
 - Cause du déséquilibre
 - Conséquence du déséquilibre
 - Solutions nutritionnelles et micro-nutritionnelles
 - Diminuer les Oméga 6
 - Augmenter les Oméga 3
 - Compenser les déficits micro-nutritionnels responsables du défaut de métabolisation des acides gras essentiels
 - Notion d'inflammation de bas grade

LE STRESS OXYDANT

- Lien entre l'inflammation et l'oxydation
 - o Inflammation et système immunitaire
 - o Stress oxydant :
 - Définition
 - Source des radicaux libres
 - Conséquences
 - Solutions nutritionnelles et micro-nutritionnelles :
 - Anti-oxydants
 - Rôle du fer
- Magnésium et inflammation

VERIFICATION DE LA COMPREHENSION : CORRECTION DU CAS CLINIQUE n°1

Deuxième jour : 8h30-12h30 & 13h30-17h00

Matin

Cas clinique n°2 : « les pathologies auto-immunes. »

- Présentation du cas clinique
- Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

ECOSYSTEME INTESTINAL ET PATHOLOGIES AUTO-IMMUNES

- Le système digestif
- L'écosystème intestinal : PRESENTATION
 - o La barrière intestinale
 - Fonction
 - Structure
 - o La Flore intestinale :
 - Présentation
 - Rôle
 - o Le GALT = Système immunitaire associé à l'intestin
 - Présentation
 - Rôle
 - Balance Th1/Th2
 - o Le système nerveux intestinal : intestin= 2nd cerveau
 - Présentation
 - Constats
- L'écosystème intestinal = PERTURBATIONS
 - o Les Dysbioses
 - Dysbiose de Fermentation
 - Causes
 - Diagnostic (clinique, biologique)
 - Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel
 - Dysbiose de Putréfaction
 - Causes
 - Diagnostic (clinique, biologique)
 - Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel

- Les candidoses
 - Causes
 - Diagnostic (clinique, biologique)
 - Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel
- L'Hyperperméabilité intestinal (HPPI)= Le leaky gut syndrom
 - Définition
 - Physiopathologie
 - Causes
 - Conséquences :
 - Inflammation- stress oxydant
 - Maladies auto-immunes
 - Allergies et intolérances alimentaires
 - Diagnostique de l'HPPI
 - Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel

VERIFICATION DE LA COMPREHENSION : CORRECTION CAS CLINIQUE n°2 QUESTIONS

Après-midi

Cas Clinique n°3 : « L'équilibre acido-basique »

- Présentation du cas clinique
- Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE :

- Le PH
- D'où proviennent les ions hydrogènes :
 - Origine endogène
 - Origine exogène
- Les régulateurs : Les systèmes tampons :
 - Les bicarbonates et les citrates
 - Le poumon
 - Le rein
 - L'os
- Classification des aliments :
 - Les aliments acides
 - Les aliments acidifiants
 - Les aliments alcalinisant
 - Echelle PRAL
- Acidose tissulaire :
 - Causes :
 - Excès d'apports exogènes (sucres raffinés, protéines animales, excès de Na, purines...)
 - Excès de production endogène (stress, sport, inflammation, infection...)
 - Déficit de nutriments alcalinisants (fruits, légumes, potassium, citrates, bicarbonates...)
 - Déficiences des systèmes tampons
 - Conséquences
 - Fatigue (diminution des cofacteurs du cycle de Krebs)
 - Sarcopénie (diminution de l'efficacité enzymatique)
 - Système tampon os : délocalisation du calcium osseux :
 - Ostéoporose
 - Calcification périarticulaire, vasculaire, lithiase urinaire
 - Hyperexcitabilité cellulaire (par diminution de la différence de potentiel membranaire)
 - Tension musculaire
 - HTA



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 1175 116 30 75



- Trouble du rythme cardiaque
- Spasmophilie

- Hyperventilation
- Population à risque :
 - Nourrissons
 - Adolescents
 - Sédentaires
 - Sportifs
 - Stressés
- Stratégies nutritionnelles et micro-nutritionnelles

VERIFICATION DE LA COMPREHENSION : CORRECTION DU CAS CLINIQUE n°3

Troisième jour : 8h30-12h30 & 13h30-16h30

Matin

Cas Clinique : « LA CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE » :

- Présentation du cas clinique
- Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

LA CHRONOBIOLOGIE ALIMENTAIRE

- Définition de la chronobiologie alimentaire
- Le Cortisol (Synchroniseur de notre biorythme)
 - Rôle du cortisol
 - Chronobiologie du cortisol
 - Synthèse du cortisol
 - Stress et excès de cortisol
 - Burn out et déficience de cortisol
 - Evaluation du statut
 - Corrections nutritionnelles et micronutritionnelles
- La Dopamine (Accélérateur du début de journée, motivation, concentration)
 - Rôle
 - Chronobiologie de la Dopamine
 - Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
 - Conséquence d'une déficience
 - Evaluation
 - Stratégie nutritionnelle et micro-nutritionnelle (Indication ; Contre-indication)
- La sérotonine (Frein de la fin de journée, neurotransmetteur de la sérénité)
 - Rôle
 - Chronobiologie de la Sérotonine
 - Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
 - Conséquence d'une déficience
 - Evaluation
 - Stratégie nutritionnelle et micro-nutritionnelle (Indication ; Contre-indication)
- Mode d'action des antidépresseurs
- Déficience en dopamine ET sérotonine
- Mélatonine et sommeil
 - Rôle
 - Chronobiologie de la Mélatonine
 - Synthèse (précurseurs et cofacteurs enzymatiques)
 - Conséquence d'une déficience
 - Evaluation
 - Stratégie nutritionnelle et micro-nutritionnelle (Indication ; Contre-indication)



DEVIENT





**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 1175 116 30 75



Après-midi

Cas clinique « Le sport 1^{ère} partie : blessures et fatigue »

- Présentation du cas clinique
- Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

NUTRITHERAPIE DU SPORT :

- Rôle de la nutrition dans le sport
- Physiologie du sport
 - o Entraînement : microlésion et réponse adaptative
 - 1^{ère} phase de la cicatrisation = l'inflammation
 - Mode d'action des AINS et Corticoïdes et conséquence
 - La capacité à cicatriser dépend de notre terrain qui dépend de l'équilibre en acides gras essentiels
 - Capacité à cicatriser et Equilibre Acido-basique
- Sport et Production d'énergie
- Sport et Stress oxydant :
 - o Pourquoi une explosion du stress oxydant dans le sport
 - o Solutions nutritionnelles et micro-nutritionnelles

VERIFICATION DE LA COMPREHENSION : CORRECTION DU CAS CLINIQUE

Cas Clinique : « Sport et troubles intestinaux » :

- Présentation du cas clinique
- Réflexion par groupe de 4-5 personnes, Mise en commun

SUITE :

- Sport et intestin
 - o Phénomène d'ischémie-reperfusion
 - o Capacité d'absorption diminuée à l'effort
 - Causes
 - Capacités maximales d'absorption à l'effort
 - Conséquences
 - o Evaluation de l'HPPI, de la dysbiose et correction
- Protocole alimentaire du sportif
- Les boissons d'effort
- Optimiser les réserves en glycogène musculaire
 - o Notion de fenêtre métabolique
 - o Régime dissocié modifié. Denis Riché
 - o Les limites de l'utilisation du glycogène
- Autres sources énergétiques
 - o Sources lipidiques
 - o Sources protéiques
- Prise de masse musculaire
 - o Régimes hyperprotéiques
 - o Protocole de prise de masse musculaire
 - o Les Compléments alimentaires dans le sport de force (Whey, Caseine, BCAA, Créatine, L-Carnitine...)
 - o Le Dopage

VERIFICATION DE LA COMPREHENSION : CORRECTION DU CAS CLINIQUE

Discussion- Echanges



DEVIENT

