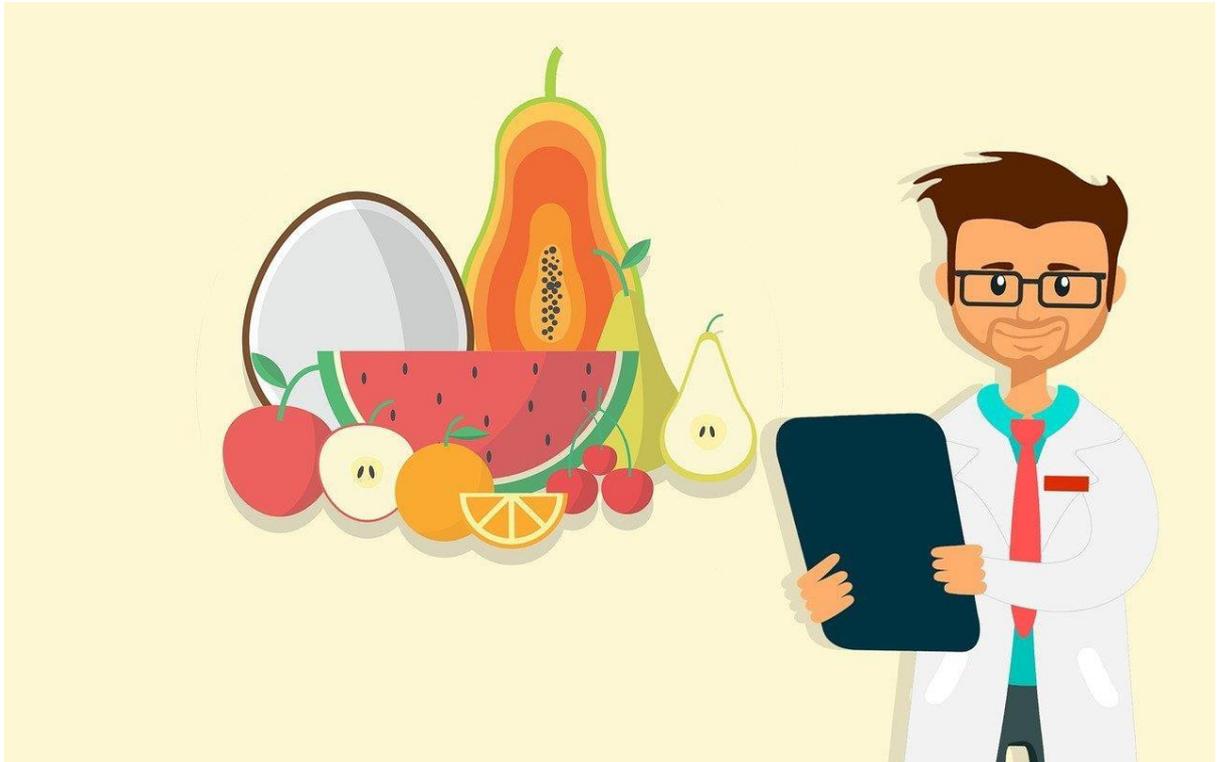


Science de la nutrition



Programme du cours



Dépt formation de
Bien Dans Mon Corps Sàrl
Siège social
Ch. de l'Ancienne Laiterie 5
1187 St-Oyens
www.nbsformation.ch

Programme du cours	Objectifs	Nombre d'heures	
		contact	accompagné
Comprendre la recherche en nutrition	<p>Expliquer la démarche scientifique; distinguer corrélation et cause à effet; reconnaître les sources d'informations fiables; identifier les biais cognitifs; connaître les différents types d'études; comprendre le processus de publication scientifique; comprendre et définir les différentes valeurs nutritionnelles de référence.</p> <p><i>Tous les exemples utilisés sont dérivés de la nutrition et participent à une éducation de base à ses principes. Introduction à l'équilibre des macronutriments dans une alimentation saine.</i></p>	22.5	9
Macronutriments (glucides; lipides et protides)	<p>Reconnaître les structures chimiques; connaître les mécanismes de digestion et d'absorption; décrire leur utilisation et utilité dans l'organisme; expliquer les différences entre "bons" et "mauvais nutriments, en connaître leurs origines; identifier les effets sur la santé; connaître les recommandations; savoir lire les étiquettes; utiliser les bases de données de composition des aliments pour créer un plan alimentaire adapté</p> <p>Objectifs spécifiques glucides: connaître les principes de régulation de la glycémie et les risques associés, investiguer les cas particuliers du fructose et du lactose, identifier les bénéfices des fibres</p> <p>Objectifs spécifiques lipides: identifier les polémiques concernant le cholestérol et les acides-gras saturés, expliquer les relations entre acides-gras monoinsaturés et polyinsaturés et leurs effets sur la santé</p> <p>Objectifs spécifiques protides: expliquer le fonctionnement des enzymes, connaître les acides-aminés essentiels et leurs origines, discuter du cas du gluten, identifier les problématiques liées à une alimentation végétarienne.</p>	22.5	18

	<p><i>Grandes familles d'aliments selon leur apport en macronutriments. Indications concernant les demandes spécifiques des patients (intolérances, allergies, végétarisme, véganisme, alimentation variée et équilibrée riche en fibres). Etudes de cas cliniques: prédiabète et types de glucides; recommandations alimentaires concernant les lipides; apports protéiques et dénutrition chez la personne âgée</i></p>		
Système digestif	<p>Connaître l'anatomie du système digestif; ses liens avec le système excréteur, ventilatoire et cardiovasculaire; expliquer comment les aliments sont véhiculés à travers le système digestif; décrire l'action des organes, muscles et sécrétions; connaître les principes et les différentes voies d'absorption et d'élimination; comprendre les mécanismes de régulation nerveuses et hormonales de l'appétit; savoir comment l'énergie est produite.</p>	7.5	1
Microbiote intestinal	<p>Décrire et identifier les composants d'un microbiote; comprendre ses fonctions dans le système digestif; identifier ses interdépendances avec l'immunité et le système nerveux; décrire les liens avec certaines maladies; identifier les facteurs influençant sa composition; faire un point sur les pré- et pro-biotiques disponibles dans le commerce; discriminer entre hypothèses et connaissances.</p> <p><i>Lien avec alimentation variée, fraîche et riche fibres. Effets des aliments ultratransformés. Problématique candidose, inflammations.</i></p>	7.5	1
Equilibre calorique	<p>Comprendre la nécessité de maintenir un équilibre; connaître la notion scientifique de "calorie"; savoir calculer les besoins individuels; comprendre les notions de métabolisme basal; discriminer entre poids et composition corporelle; identifier l'effet de l'effort physique; connaître la notion de thermogenèse; reconnaître les déterminants des choix alimentaires (personnels; physiologiques, sociaux, économiques, culturels, environnementaux...); connaître l'effet matrice et les facteurs influençant la biodisponibilité; identifier les facteurs antinutritionnels; expliquer les mécanismes d'interconversion entre macronutriments;</p>	7.5	3

	identifier les pathologies liées à un déséquilibre; décrire comment l'alcool déséquilibre le métabolisme énergétique. <i>Etude de cas clinique: alimentation du sportif.</i>		
Vitamines	Connaître les différences entre vitamines hydro- et lipo-solubles; savoir comment certaines vitamines ont été identifiées; connaître leurs fonctions principales; identifier les risques de carence et d'excès; identifier les sources principales de vitamines; reconnaître les besoins de complémentation (et exercer un esprit critique sur les compléments alimentaires); comprendre le rôle des antioxydants; discuter des informations concernant la vitamine D. <i>Rôle d'une alimentation diversifiée et équilibrée pour des apports suffisants, familles d'aliments, problématique des suppléments.</i>	7.5	9
Minéraux et eau	Identifier les différences entre minéraux et vitamines (ainsi que les autres nutriments); reconnaître les minéraux principaux; identifier leurs rôles principaux, les risques de carence et d'excès; connaître la notion d'électrolyte en lien avec l'osmose et le fonctionnement d'un néphron; connaître les principes d'homéostasie (volume et pH sanguin); identifier les risques lors d'une alimentation végétarienne; discuter des cas particuliers de l'équilibre Na/K ainsi que du Ca et son lien avec l'ostéoporose. <i>Etude cas clinique: source de calcium chez une personne végétarienne.</i>	7.5	9
Pathologies	Identifier les principaux troubles digestifs et du comportement alimentaire; discriminer entre allergies et intolérances; connaître les relations entre poids et maladies chroniques (diabète, atteintes hépatiques, maladies cardiovasculaires, dénutrition); reconnaître les origines multiples de la pandémie d'obésité; identifier les effets des intrants et des additifs; identifier les stratégies pour gagner du poids	15	1

Régimes	Connaître la notion de régime en tant qu'habitude alimentaire vs régime thérapeutique (ou amaigrissant); exercer un esprit critique sur les différents régimes; identifier les risques et bénéfices associés; savoir reconnaître les pratiques dangereuses; reconnaître un régime pauvre en lipides ou glucides; <i>reconnaitre une alimentation adaptée et diversifiée.</i> <i>Etude cas clinique: Le régime cétogène</i>	7.5	3
Alimentation à travers les âges	Identifier les fluctuations des besoins dans les différentes périodes de vie (enfance, adolescence, senior, grossesse et allaitement, sportif); reconnaître les différences liées au genre.	7.5	1
Neurosciences	Identifier les mécanismes de formation des habitudes alimentaires; connaître la neuroplasticité et les mécanismes de changement; connaître les régulations liées à la leptine et la ghreline; identifier les mécanismes de consolidation des habitudes; connaître les mécanismes du circuit de la récompense; connaître les mécanismes de l'addiction; connaître les bases neurobiologiques des émotions à valence positive; identifier les mécanismes de facilitation et de résistance au changement; identifier les composantes du conditionnement opérant; connaître les méthodes de coaching ajustées aux attentes ainsi que l'entretien motivationnel; reconnaître les effets du stress aigu vs continu sur la motivation	15	
S'installer comme indépendant	Reconnaître les différents types de formes juridiques; définir son positionnement; planifier une campagne de lancement; savoir établir un plan marketing; connaître des notions de comptabilité; gérer les relations publiques	7.5	
Gestion de Cabinet	Identifier les différents outils permettant l'anamnèse (questionnaires, carnet alimentaire, mesures anthropométriques); savoir gérer la relation client; adapter les locaux à son public; appréhender la gestion administrative et les calculs de rentabilité	7.5	



Travail de diplôme		7.5	(16)
Total		150	55