FORMATION CONTINUE

Organisme de formation continue enregistré sous le numéro 91 34 07073 34

Cycle de formation professionnelle

(15ème édition enrichie et actualisée)

MICRONUTRITION – NUTRITHÉRAPIE

Comment utiliser efficacement les aliments, nutriments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés, phytonutriments), probiotiques, … afin d'optimiser les fonctions, l'équilibre acido-basique, les défenses, la prévention et le capital santé.

Jérôme MANETTA

Enseignant – Chercheur,
Docteur des Universités en Physiologie (PhD)
(diplômé de la faculté de médecine, UFR Montpellier I)

MONTPELLIER (2024)

Cycle de formation à l'intention de tous les professionnels de santé

Contact :
NUTRIFORMATION
☎: 06 52 52 64 18; 💻 : nutriformation@gmail.com; **www.nutriformation.com**

I) LA MICRONUTRITION :

En effet, si la Micronutrition permet d'optimiser le fonctionnement de notre organisme en vue d'un bien-être durable, retrouver une situation d'équilibre prend du temps et demande une implication quotidienne...

Le succès de cette pratique nécessite de suivre au plus près les personnes et de leur donner des informations scientifiques reconnues associées à des conseils alimentaires judicieux et adaptés à leurs situations. L'administration de micronutriments retrouvés dans les aliments (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés, probiotiques, composés phytonutritionnels) et, si besoin de compléments alimentaires, pourront être proposés de manière régulière, sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Néanmoins, les interactions mutuelles ainsi que la biodisponibilité de ces micronutriments doivent être connues afin d'optimiser le bénéfice recherché.

Les voies thérapeutiques (nutrithérapie) sont nombreuses :

- optimiser les fonctions organiques : défenses immunitaires, énergie, tolérance au stress, fertilité, mémoire, sommeil, les états d'humeur (anxiété, dépression,…), le tube digestif (probiotiques, lutter contre l'hyperperméabilité), l'équilibre acido-basique, …

- optimiser les performances sportives,

- ralentir les effets de la sénescence,

- traiter le surpoids et ses facteurs de risques, prévenir et réduire le risque de maladies aiguës et chroniques,

- optimiser la conception, la grossesse et son épanouissement,

Toutefois, plusieurs questions se posent :

- pourquoi et comment cela fonctionne, quel est le protocole le plus judicieux ?

- comment diagnostiquer et corriger les carences et/ou déficits ?

- quelles sont les précautions d'emploi, les interactions et les effets secondaires ?

Cependant, la mise en œuvre des protocoles de nutrithérapie, s'appuyant sur des milliers d'études publiées, se heurte encore aujourd'hui, à l'ignorance des thérapeutes et cela principalement par manque de circulation de l'information !

Néanmoins, il est fondamental de souligner que l'expertise scientifique proposée dans la construction des différents séminaires est totalement indépendante du lobbying industriel...

II) L'INTERVENANT : JEROME MANETTA

Jérôme MANETTA titulaire d'un doctorat de physiologie (UFR de médecine de Montpellier) et d'une formation avancée en nutrition et nutrithérapie, s'intéresse aux relations entre les aliments, les nutriments et le capital santé depuis plus de 15 ans. Il propose, par ailleurs, des consultations de nutrithérapie dans la gestion du poids, des troubles digestifs, de l'anti-âge et de la performance sportive.

Chercheur pendant 10 ans sur la thématique du métabolisme énergétique glucido-lipidique, du vieillissement et de l'activité physique, notamment dans le service de physiologie clinique du CHU Lapeyronie de Montpellier, il a publié de nombreux articles scientifiques au plus haut niveau et collabore actuellement en tant que reviewer pour plusieurs revues internationales (*Journal of Applied Physiology, l'European Journal of Clinical Nutrition, Journal of sports sciences*). **Jérôme MANETTA** enseigne dans le domaine de la physiologie, de la physiopathologie, et de la nutrition auprès de plusieurs instituts (BTS Diététique, Ecoles de Kinésithérapie et d'Ostéopathie, Faculté de Pharmacie et de Médecine, …) et est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence dans le domaine de la nutrition spécialisée. Il est également formateur pour le CREPS et la DRJSCS de Montpellier, et membre du jury national du diplôme de diététicien.

Jérôme MANETTA intervient aussi comme expert en nutrition dans les sociétés spécialisées en accompagnement santé.

III) CYCLE DE FORMATION :

Le cycle de formation proposé couvre les principales préoccupations des thérapeutes.
Il comprend 6 séminaires d'une journée (le samedi), chacun étant ciblé sur un thème précis.

Chaque séminaire comprend :

- Une présentation des mécanismes physiologiques des fonctionnements sains et pathologiques des organes concernés,
- Une relation entre les aliments, les nutriments et les facteurs de risques,
- Des conseils alimentaires ainsi qu'une supplémentation préventive,
- Les précautions d'emploi, les contre-indications et les effets secondaires des aliments, vitamines, minéraux, acides gras essentiels et autres nutriments utilisés en nutrithérapie.
- Une évaluation des besoins, des carences et des déficits.

N° 1	Principes de la micronutrition et de la nutrithérapie, approche théorique et pratique ; surpoids	**13 avril 2024**
N° 2	Micronutrition et nutrithérapie du sportif ; endurance et force ; surentraînement	**04 mai 2024**
N° 3	Tube digestif, microbiote et probiotiques, système immunitaire ; équilibre acido-basique	**08 juin 2024**
N° 4	Micronutrition et nutrithérapie de la personne âgée ; prévention des pathologies liées au vieillissement	**14 septembre 2024**
N° 5	Micronutrition et nutrithérapie de la femme enceinte et de l'enfant	**12 octobre 2024**
N° 6	Applications pratiques, analyse de questionnaires, cas cliniques	**16 novembre 2024**

Les séminaires peuvent être suivis isolément.

Les enseignements pourront être proposés en visioconférence selon l'évolution des règles sanitaires gouvernementales.

Pour une inscription à la totalité du cycle de formation, un certificat de spécialisation en Micronutrition et Nutrithérapie Approfondies pourra être délivré après une validation à un examen de contrôle des connaissances qui aura lieu **le samedi 14 décembre 2024 de 11h à 12h30** dans les locaux initialement prévus pour le cycle de formation continu.

IV) RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Lieu des séminaires :

CREPS de Montpellier
2 AVENUE CHARLES FLAHAULT 34 090 MONTPELLIER

Horaire : de 9h30 à 18h30

Prix :

- **190 €** par séminaire d'une journée.
- **1020 €** pour une inscription à l'ensemble des 6 séminaires (soit 170 € par séminaire)

Le prix comprend l'inscription au(x) séminaire(s), les pauses et la fourniture d'un polycopié regroupant l'ensemble des diapositives présentées.

Renseignement et inscription :

NUTRIFORMATION 365 chemin de la coopérative 34560 Poussan
☎: 06 52 52 64 18 ; **Fax** : 09 57 35 45 29 ; 💻: http://nutriformation.com

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Le cycle de formation comprend 6 séminaires d'une journée (le samedi), chacun étant ciblé sur un thème précis.

N° 1	Principes de la micronutrition et de la nutrithérapie, approche théorique et pratique ; surpoids	**13 avril 2024**

Présentation de la nutrithérapie et de la micronutrition

LES MICRONUTRIMENTS :

- Vitamines (hydro- et liposolubles)
- Minéraux
- Oligo-éléments
- Acides aminés ayant un rôle en nutrithérapie (tryptophane, tyrosine, taurine, arginine, glutamine,…)
- Acides gras essentiels (oméga 9, 6 et 3)
- Polyphénols

Rappels physiologiques
Sources alimentaires
Carences et toxicités, les signes cliniques
Evaluation des besoins, des carences et des déficits
Les interactions, biodisponibilités et synergies (positives ou négatives) biomoléculaires
Les effets préventifs et/ou protecteurs pour la santé (référentiel scientifique actualisé)

CAS PARTICULIERS :

- Les acides gras trans
- La gestion du stress
- Prévenir l'attaque radicalaire
- La psychonutrition et les neurotransmetteurs
- Le jeûne « thérapeutique » ?
- Le régime cétogène
- L'orthorexie

LE SURPOIDS :

- Etat des lieux
- Les hormones et le comportement alimentaire
- Cas de la thyroïde et du déficit en iode
- Rôle du stress et de la flore intestinale
- Les « régimes »…
- Rôle du microbiote intestinal
- Les conseils alimentaires spécifiques
- L'activité physique adaptée
- La cellulite

N° 2	Micronutrition et nutrithérapie du sportif ; endurance et force ; surentraînement	04 mai 2024

LES MACRONUTRIMENTS :

- Les glucides
- Les lipides
- Les protéines

Intérêts dans la pratique sportive
Comment augmenter le stock de glycogène ? Les différents régimes (le dissocié classique et le «slow training », la diète cétogène...)
Améliorer l'utilisation des lipides ; Intérêts et/ou dangers de l'entraînement à jeun ?
Les limites de sécurité des apports
Utilisation des substrats énergétiques pendant l'effort

- L'hydratation et les boissons sportives -

LES MICRONUTRIMENTS :

- Les vitamines et les besoins du sportif (ANC)
- Comment lutter contre le stress oxydant induit par l'exercice physique ? Notion d'hormèse !
- Les effets sur la performance et la récupération (référentiel scientifique actualisé)
- Les minéraux et les besoins du sportif (ANC)
- Les effets sur la performance et la récupération (référentiel scientifique actualisé)
- Cas particulier du fer
- Les acides aminés anabolisants : endurance et puissance
- La prise de masse musculaire pour le sportif de force et importance de la chrononutrition…
- L'anorexia et orthorexia athletica, la bigorexie...
- La créatine et les acides aminés ramifiés
- La performance mentale
- L'immunité du sportif en lien avec l'alimentation
- Les troubles digestifs du sportif, gestion de l'ischémie-reperfusion induite par l'effort

LE SURENTRAINEMENT :

- Définition
- Présentation clinique
- Hypothèses physiopathologiques actuelles
- Le diagnostic…
- Les questionnaires d'évaluation
- La prévention
- Importance de la micronutrition

CAS PRATIQUE

- L'alimentation post-exercice
- L'anémie du sportif !
- La prise de masse musculaire

N° 3	Tube digestif et probiotiques, système immunitaire ; équilibre acido-basique	08 juin 2024

L'ECOSYSTEME INTESTINAL :

- Présentation de l'appareil digestif
- Rappels ciblés sur la physiologie du grêle
- L'absorption intestinale du tube digestif sain
- Rappels ciblés sur la physiologie du côlon
- Présentation de la flore intestinale (le microbiote)
- Intérêt des probiotiques et des prébiotiques - Notion de symbiotique
- Naissance du microbiote intestinal
- L'axe intestin-cerveau !
- Approche préventive et effets bénéfiques pour la santé (référentiel scientifique actualisé)
- La transplantation fécale : actualisation et perspectives

PHYSIOPATHOLOGIE INTESTINALE :

- Intolérance au lactose
- Pour ou contre le lait ?
- Intolérance au gluten : de la maladie cœliaque à la sensibilité non cœliaque !
- Hyperperméabilité intestinale et liens pathologiques (infections, allergies, fatigue chronique, obésité, diabètes, intolérances alimentaires, fibromyalgie, maladies de Parkinson et d'Alzheimer, sclérose en plaques, dépression…)
- Test lactulose/mannitol, marqueurs biologiques
- Syndrome du côlon irritable et autres maladies inflammatoires intestinales chroniques (Crohn, rectocolite hémorragique)
- Liens potentiels avec les pathologies auto-immunes
- La métagénomique fécale et son intérêt pour le thérapeute

TUBE DIGESTIF ET SYSTEME IMMUNITAIRE :

- Rappels ciblés sur le système immunitaire
- Présentation du GALT (immunité intestinale)
- Présentation du MALT (immunité des muqueuses)
- Intérêts et rôles de l'alimentation
- Acides aminés spécifiques (prévention et « réparation » de la muqueuse)

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE :

- Rappels sur les systèmes tampons et la régulation du pH
- Notion d'acidose métabolique
- Les facteurs de risques et pathologies associés (référentiel scientifique actualisé)
- Rôle de l'alimentation et calcul de la charge acide des aliments
- Exemple de repas types
- Comment mesurer son équilibre acido-basique en pratique ?
- Comme faire en cas d'acidose ?

N° 4	Micronutrition et nutrithérapie de la personne âgée ; prévention des pathologies liées au vieillissement	14 septembre 2024

PRESENTATION DE LA SENESCENCE :

- Origine du vieillissement (facteurs endogènes et facteurs exogènes)
- Vieillissement des fonctions organiques
- L'appareil cardiovasculaire
- L'appareil digestif
- Le système endocrinien
- Le métabolisme osseux et musculaire
- Le stress oxydant et l'attaque radicalaire
- La glycation non enzymatique et les produits de glycation avancée des protéines
- Evaluation de l'âge biologique (marqueurs biochimiques spécifiques)
- Erosion télomérique : la clef du vieillissement...

LA MICRONUTRITION :

- Statut biologique et micronutritionnel des personnes âgées
- Evaluation des besoins, des carences et des déficits
- Les vitamines et les besoins chez les seniors
- Les minéraux et les besoins chez les seniors
- Les acides gras essentiels et les besoins chez les seniors
- Conséquences des déficits ?
- Prévention des pathologies associées à l'âge (référentiel scientifique actualisé) : chute des défenses immunitaires, dégénérescence cérébrale, ostéoporose, sarcopénie, maladies cardio-vasculaires, cancers, longévité…
- L'immunosénescence (concept d'inflamm'aging)
- La santé mentale
- La sexualité
- Rôle du microbiote intestinal !
- Intérêts d'une supplémentation (référentiel scientifique actualisé)

CAS PARTICULIERS :

- Perdre du poids après 60 ans …
- L'activité physique des seniors
- Le jeûne « thérapeutique » ?
- La maladie d'Alzheimer

L'EXEMPLE D'OKINAWA, L'ILE AUX CENTENAIRES

N° 5	Micronutrition et nutrithérapie de la femme enceinte et de l'enfant	12 octobre 2024

LA GROSSESSE :

- Optimisation de la conception
- Problème de fertilité - Endométriose
- Micronutrition de la grossesse
- L'alimentation mois par mois
- Les carences et les déficits, leurs conséquences
- Intérêts d'une supplémentation (référentiel scientifique actualisé)
- Alimentation et post-partum
- Préventions des complications potentielles et nutrithérapie : fatigue, anémie en fer, toxémie gravique et pré-eclampsie, troubles circulatoires, diabète gestationnel, dépression post-partum

L'ALLAITEMENT :

- Rappel physiologique
- Micronutrition de l'allaitement
- Les besoins spécifiques
- L'allaitement maternel et les bénéfices (mère - enfants)
- Intérêts d'une supplémentation (référentiel scientifique actualisé)

CAS PARTICULIER : lait *versus* jus végétaux

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT :

- Micronutrition du nouveau- né et de l'enfant
- La diversification et la diversification menée par l'enfant : quels effets sur la prise alimentaire
- Les besoins spécifiques en fonction de l'âge
- Les acides gras essentiels et les besoins chez les enfants
- Le développement cérébral, comportemental, psychomoteur et intellectuel
- Conséquences des déficits ?
- Intérêts d'une supplémentation (référentiel scientifique actualisé)

CAS PARTICULIERS

- Les allergies, les intolérances et les pseudo-allergies
- L'alimentation sans gluten
- Les troubles du spectre autistique
- L'importance du microbiote intestinal

N° 6	Applications pratiques, analyse de questionnaires, cas cliniques	16 novembre 2024

PRESENTATION DES QUESTIONNAIRES :

- Elaboration d'un questionnaire en micronutrition et nutrithérapie
- Savoir poser les bonnes questions
- L'interprétation
- Le bilan de synthèse – Graphiques
- Les questionnaires en psychonutrition et les acides aminés associés (précurseur des neurotransmetteurs).

- Questionnaires ESCM (Sérotonine, Catécholamines, Magnésium) : comment les l'utiliser et l'interpréter

- L'utilisation du POMS (Profil Of Mood State) : évaluer le profil d'états d'humeurs, comment l'utiliser et l'interpréter

CAS CLINIQUES :

L'OPTIMISATION DE LA SANTÉ

LA GESTION DU POIDS

LE CAS DU STRESS

LA FATIGUE

LES TROUBLES DIGESTIFS (COLOPATHIES FONCTIONNELLES…) ET APPROCHE ACIDO-BASIQUE

LE SPORTIF (L'ANÉMIE FERRIPRIVE, LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE, L'ANABOLISME, LA FATIGUE MENTALE…)

LA PRÉVENTION DES PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

LE CONCEPT ANTI-ÂGE

LA FEMME ENCEINTE ET LE JEUNE ENFANT

Cycle de formation MONTPELLIER (2024)
Organisme de formation continue enregistré sous le numéro 91 34 07073 34
MICRONUTRITION – NUTRITHÉRAPIE

Cette formation sera assurée par **Jérôme MANETTA,** nutritionniste, enseignant et chercheur, docteur des universités en physiologie (PhD), diplômé de la faculté de médecine (UFR Montpellier I).

S'il vous convient, ne tardez pas trop à vous inscrire car les inscriptions seront closes dés que le nombre de participants souhaité sera atteint.

……

FICHE D'INSCRIPTION

M. Mme Mlle Société ……...

Nom……..Prénom……Profession…….....

Adresse……
…….....

Tél fixe……. Portable…… Email……...

- ❑ S'inscrit au **cycle complet de formation continue** en « Micronutrition – Nutrithérapie » (6 séminaires)
- ❑ Avec un versement échelonné, au prix total de **1020 €**, soit 6 chèques ci-joint de **170 €**, à l'ordre de Jérôme Manetta (l'encaissement s'effectuera en début de mois de chaque séminaire).
- ❑ Avec un paiement total, dés l'inscription, pour une somme de **940 €**, par chèque ci-joint, à l'ordre de Jérôme Manetta
- ❑ S'inscrit **au(x) séminaire(s)** N°……., verse **190 €** au titre du premier séminaire souhaité, par chèque ci-joint, à l'ordre de Jérôme Manetta, et s'engage à verser le même montant trois semaines avant la date des autres séminaires retenus.

  Dates retenues : ……

Le client déclare avoir pris connaissance des conditions générales de vente et les accepter sans réserve.

Fait à ..... le .....

Signature du client

Merci de compléter cette fiche en lettres capitales, d'indiquer vos choix et de la retourner, accompagnée de votre chèque à l'ordre de Jérôme Manetta, à l'adresse ci-dessous :

NUTRIFORMATION
365 chemin de la coopérative 34560 Poussan
☎: 06 52 52 64 18 ; Fax : 09 57 35 45 29 ; 🖳 : www.nutriformation.com

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Inscription et paiement
Votre inscription est considérée comme définitive à réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement par chèque à l'ordre de Jérôme MANETTA

En cas de financement par un OPCA, le bulletin d'inscription doit être accompagné de l'attestation de prise en charge de l'action. Si la prise en charge est partielle, la différence de tarif sera facturée à l'organisme employeur ou au participant.
Dès réception du bulletin d'inscription, NUTRIFORMATION adresse une convention à l'employeur, qui en retournera un exemplaire signé à NUTRIFORMATION avant le démarrage de la formation.

Tarifs
Tous les tarifs indiqués sont nets (exonération de TVA). Ils comprennent la formation et les supports pédagogiques remis pendant la formation.

Copyright et propriété intellectuelle
L'ensemble des supports pédagogiques (papier, électronique, numérique...) utilisés par NUTRIFORMATION pour les formations ou enregistrés (son, vidéo) par les participants constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. Ainsi, le client et/ou le participant s'interdisent d'utiliser, de transmettre, de reproduire, d'exploiter ou de transformer tout ou une partie de ces documents, sans un accord explicite écrit de NUTRIFORMATION. Cette interdiction porte, notamment, sur toute utilisation faite par le le client et/ou le participant en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Annulation de la formation
Du fait du client. Pour toute annulation, même en cas de force majeure, moins de 10 jours ouvrés avant le début de la formation, NUTRIFORMATION se réserve le droit de retenir le coût total de l'action de formation.
Du fait de NUTRIFORMATION. Faute d'un nombre suffisant de participants, NUTRIFORMATION se réserve la possibilité d'annuler la formation, jusqu'à 5 jours ouvrés avant la date prévue.
Dans ce cas, les inscrits se verront proposer en priorité soit l'inscription à une autre session, soit le remboursement du montant des frais de participation engagés : inscription et restauration (le cas échéant). Aucune indemnité ne sera versée au client.

Moyens pédagogiques
Le déroulement de la formation s'effectue à partir d'apports théoriques de Jérôme MANETTA, complétés par des études de cas et mises en situation.
Les enseignements pourront être proposés en visioconférence selon l'évolution des règles sanitaires gouvernementales.
Le nombre de participants est de 30 personnes maximum par formation.
Pour une inscription à la totalité du cycle de formation, un certificat de spécialisation en Micronutrition et Nutrithérapie Approfondies pourra être délivré après une validation à un examen de contrôle des connaissances.
Lieu et matériel : la salle de cours est équipée d'un vidéoprojecteur.