

Nutrition Fonctionnelle Adaptative (140h)

Objectifs généraux :

- Évaluer les déterminants de santé et proposer une prise en charge globale et personnalisée du patient alliant nutrition, supplémentation et santé environnementale.

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'élaboration d'un plan de Nutrition Fonctionnelle Adaptative (Nutrition, supplémentation et santé environnementale) adapté aux caractéristiques de santé propres à chaque patient.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- D'évaluer la situation et les déterminants de santé du patient par :
 - Une évaluation alimentaire ;
 - Une évaluation clinique et biologique ;
 - Une évaluation des facteurs de risques internes (Questionnaires NFA SCORE) ;
 - Une évaluation épidémiologique des facteurs de risques externes (Santé environnementale).
- D'élaborer un plan individuel de prise en charge en nutrition, supplémentation et santé environnementale ;
- D'accompagner le patient et d'assurer le suivi des différents protocoles.

Public concerné :

- Professions médicales et paramédicales de santé ;
- Professions associées au conseil en nutrition et en produits naturels de santé.

Prérequis

- Niveau Bac+2 ou équivalent et/ou expérience de 2 ans dans le domaine de la santé appréciée.
- Appétence dans les domaines de la nutrition et la santé.

Durée

- 140h réparties en 6 modules de 14h, 2 modules de 21h et 2 journées de cas pratiques de 7h.

Maquette du programme de formation :

N°	Désignation	Durée	Objectifs	Compétences professionnelles	Contenu	Outils pratiques
1	Bases de la nutrition	14h	- Découvrir ou approfondir les bases de la nutrition : nature et rôles des nutriments, besoin nutritionnel, repères de consommation, origines et qualité nutritionnelle.	<u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u> - D'établir un plan alimentaire en fonction des habitudes alimentaires et de la chronobiologie nutritionnelle ; - D'être critique vis-à-vis de protocoles de perte de poids et d'optimiser le conseil nutritionnel dans cet objectif.	- Rôles, sources, besoins journaliers des nutriments ; - Notions de charge et index glycémiques, index insulémique, insulino-résistance, place des édulcorants, équilibre lipidique (acides gras saturés, insaturés, trans, oméga-3, -6, -7 et -9, transformation enzymatique des acides gras polyinsaturés en médiateurs cellulaires), indices de qualité des protéines ; - Alimentation et chronobiologie : dernières avancées, impacts sur la santé, place des neuromédiateurs, proposition d'une alimentation « idéale » ; - Mécanismes de la perte de poids et protocoles de perte de poids (définition et place des régimes hypocaloriques normo-protéinés).	- Dossier de suivi, outils d'évaluation clinique et alimentaire, fiches de conseil alimentaire.
2	Fondamentaux scientifiques de la supplémentation - Partie 1	14h	- Découvrir ou approfondir la micronutrition et la supplémentation via la notion d'interfaces d'échanges cellulaires (paramètres structurels, enzymatiques et mitochondriaux) et hépato-digestifs	<u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u> - De développer le conseil micronutritionnel de supplémentation associé aux troubles des sphères hépato-digestive, muco-cutanée, génito-urinaire et aux troubles fonctionnels du système nerveux ; - D'être critique vis-à-vis de l'offre des compléments alimentaires : critères de qualité, législation, choix des dosages et formes biodisponibles.	- Définitions des actifs utilisés en supplémentation, législation des produits naturels de santé, valeurs nutritionnelles de référence, individualisation des dosages en supplémentation ; <u>Seront abordés sous l'angle de la supplémentation :</u> - Interface avec l'environnement externe (surfaces d'échange et barrières biologiques : peau, muqueuse, mucus et microbiote intestinal), fonction hépatique ; - Fonctionnement enzymatique (stress oxydant, acidose métabolique de bas grade), fonctionnement mitochondrial et métabolisme énergétique ; - Stress chronique et troubles de l'adaptation.	- Fiches de protocoles de supplémentation associées aux troubles des sphères hépato-digestive, muco-cutanée, génito-urinaire, buccale et des troubles fonctionnels liés aux déficits en neuromédiateurs, fiche des contre-indications et interactions médicamenteuses des plantes et des phytonutriments.
3	Fondamentaux scientifiques de la supplémentation - Partie 2	14h	- Compléter ses connaissances en nutrition en intégrant les composantes biologiques de l'alimentation santé, la diététique des pathologies et les principaux facteurs de résistance à la perte de poids.	<u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u> - D'élaborer une réponse individualisée nutritionnelle et de supplémentation sur la base de 10 items d'évaluation ; - De développer ses compétences en entretien via l'utilisation du questionnaire NFA SCORE INITIAL regroupant 10 items d'évaluation pour une prise en charge adaptée du patient.	- Rôles, sources, besoins journaliers des nutriments ; - Évaluation et prise en charge de 10 items : sphère hépato-digestive, stress et perturbations des neuromédiateurs, équilibre acido-basique, oméga-3, insulino-résistance, climat hypothyroïdien, hyperœstrogénie ; - Diététique et alimentation santé des pathologies (diabète de type 2 et insulino-résistance, dyslipidémies, reflux gastro-œsophagien, maladie coeliaque, syndrome du côlon irritable, maladies inflammatoires du côlon et de l'intestin, constipation chronique, diarrhées, diverticulose) ; - Les principaux facteurs de résistance à la perte de poids. <u>Seront abordés sous l'angle de la nutrition :</u> - Équilibre acido-basique, apport sodium/potassium, apport en antioxydants, apports en prébiotiques et fibres alimentaires, etc.	- Questionnaire NFA SCORE INITIAL regroupant 10 items d'évaluation ; - 13 Fiches pratiques de conseils nutritionnels pour chaque pathologie.
4	Santé environnementale, Perturbateurs endocriniens et application à la fertilité	14h	- Acquérir ou perfectionner ses connaissances sur l'exposition alimentaire des populations aux substances chimiques présentes dans les aliments et surveillées par les instances sanitaires.	<u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u> - De conseiller les choix de consommation et habitudes alimentaires nécessaires à la réduction de l'exposition aux perturbateurs endocriniens et autres substances chimiques ; - De savoir mener un entretien d'évaluation du degré d'imprégnation du patient et décider d'une supplémentation intégrée de prévention et/ou d'accompagnement dans un projet de conception (baisse de fertilité des couples, troubles métaboliques et du neurodéveloppement).	- Notion et évaluation de l'exposome ; - Voies et réduction d'exposition aux perturbateurs endocriniens, polluants organiques persistants (résidus de produits phytosanitaires et médicamenteux, contaminants de l'environnement et de contact alimentaire, composés néoformés, toxines naturelles, additifs, éléments traces ou minéraux, substances intrinsèques) ; - Listes des substances à risque, aliments et produits contributeurs, données de toxicocinétiques actualisées ; - Modes d'action, risques pour la santé et effets génomiques des perturbateurs endocriniens : application à la reproduction.	- Outils d'évaluation des facteurs externes (exposome) du patient ; - Guide pratique de réduction de l'exposition aux substances chimiques, fiches de supplémentation dans un projet de conception.

5	Troubles digestifs et déséquilibres du microbiote intestinal	14h	<ul style="list-style-type: none"> - Approfondir ses connaissances sur la physiopathogénie des pathologies du système digestif et notamment du microbiote intestinal, de la muqueuse digestive et du mucus intestinal ; - Découvrir les analyses biologiques de la sphère digestive : microbiote intestinal, métabolome, marqueurs immuno-inflammatoires et d'hyperperméabilité. 	<p><u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - D'intégrer dans sa pratique professionnelle, la prise en charge par la Nutrition Fonctionnelle Adaptative® des dysbioses intestinales et des pathologies du système digestif ; - De conseiller une nutrition et une supplémentation prébiotiques individualisée. 		
6	Troubles nerveux et déséquilibres en neurotransmetteurs	14h	<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionner ses connaissances sur le métabolisme du système nerveux et des axes régis par les 4 principaux neurotransmetteurs (dopamine, acétylcholine, GABA et sérotonine). 	<p><u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - D'intégrer dans sa pratique professionnelle des conseils nutritionnels, de supplémentation et d'hygiène de vie permettant de limiter les déséquilibres en neurotransmetteurs notamment dans un cadre psychosocial de stress chronique - D'enrichir son savoir-être en entretien par l'exploitation de l'évaluation fonctionnelle du profil neurobiochimique dominant du patient. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rappels anatomo-fonctionnels du système nerveux central et des substances neurobiologiques endogènes ; - Approche comportementale des profils en neurotransmetteurs ; - Études fonctionnelles des axes dopaminergique, cholinergique, GABAergique et sérotoninergique ; - Nutrition et supplémentation des troubles de l'adaptation (fatigue, troubles des fonctions cognitives, insomnie, troubles anxieux et dépressifs, 	<ul style="list-style-type: none"> - Outils d'évaluation des profils en neurotransmetteurs ; - Outils d'évaluation du stress chronique ; - Fiches de protocoles de supplémentation associées aux troubles de la sphère nerveuse ; - Guides de supplémentation nutritionnelle et de plantes médicinales de la Pharmacopée Européenne.
7	Dysfonctionnements endocriniens : Thyroïde, hormones sexuelles	21h	<ul style="list-style-type: none"> - Approfondir ses connaissances sur la physiopathogénie des dysthyroïdies et troubles de la fonction sexuelle chez l'homme et la femme (facteurs environnementaux et neuro-immunologiques). 	<p><u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - D'intégrer dans sa pratique professionnelle, la prise en charge par la Nutrition Fonctionnelle Adaptative® des dysfonctionnements endocriniens : thyroïdites, auto-immunes (Hashimoto ou Basedow, post-partum, atrophique) ou iatrogènes, syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause, endométriose, fibromes, syndrome des ovaires polykystiques, syndrome d'hyperandrogénie, dysfonction érectile, hypertrophie bénigne de la prostate, baisse de qualité du sperme ; - D'utiliser des techniques d'évaluation du climat hormonal de façon individualisée (méthodes d'entretien, lecture des bilans biologiques) 	<ul style="list-style-type: none"> - Étiologies des dysthyroïdies et physiopathogénie, éléments d'accompagnement et de prévention des dysthyroïdies par la Nutrition Fonctionnelle Adaptative® ; - Évaluation et prise en charge de 10 items : sphère hépatodigestive, stress et perturbations des neuromédiateurs, équilibre acido-basique, oméga-3, insulino-résistance, climat hypothyroïdien, hyperœstrogénie ; - Facteurs environnementaux et nutritionnels des déséquilibres en stéroïdes sexuels, supplémentation des dysfonctionnements endocriniens associés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Outils cliniques et biologiques d'évaluation du climat hormonal chez la femme et chez l'homme ; - Fiches de protocoles de supplémentation associées aux troubles fonctionnels et organiques liés aux dysfonctionnements endocriniens thyroïdiens et en hormones sexuelles ; - Guides de supplémentation nutritionnelle et de plantes médicinales de la Pharmacopée Européenne.
8	Dysfonctionnements immunologiques et métaboliques : Maladies chroniques	21h	<ul style="list-style-type: none"> - Disposer de connaissances sur les mécanismes immunitaires et neuroendocriniens impliqués dans les maladies chroniques. 	<p><u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - D'intégrer dans sa pratique professionnelle, la prise en charge par la Nutrition Fonctionnelle Adaptative® des dysfonctionnements inflammatoires à manifestations dysimmunitaires et cardiométaboliques - D'évaluer les déplétions en nutriments induites par le traitement longue durée et d'amener le patient à une supplémentation associée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fonctionnement du système immunitaire, classification des déséquilibres immunitaires ; spécificités neuroendocriniennes des troubles métaboliques ; - Supplémentation des infections chroniques persistantes, des affections respiratoires chroniques (BPCO, asthme), des hypersensibilités allergiques, des maladies auto-inflammatoires (MICI) et auto-immunes ; - Supplémentation du syndrome métabolique et des conséquences cardiovasculaires (obésité centrale, intolérance au glucose et diabète de type 2, dyslipidémies, HTA, athérosclérose) ; - Supplémentation associée à l'ordonnance longue durée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Outils pratiques de détermination (clinique, biologique et environnementale) des profils immunitaires et des stratégies de prise en charge adaptées ; - Fiches de protocoles de supplémentation associées aux troubles inflammatoires dysimmunitaires et cardiométaboliques ; - Guides de supplémentation nutritionnelle et de plantes médicinales de la Pharmacopée Européenne.

F085-C

CAS1	Journée cas pratique - La consultation de NFA	7h	- Développer ses compétences dans le cadre de la consultation.	<p><u>À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De réaliser une consultation de Nutrition Fonctionnelle Adaptative® grâce à une méthodologie innovante et des outils pratiques d'évaluation et de conseil ; - De maîtriser les outils d'évaluation du patient afin d'établir un plan alimentaire, un protocole de supplémentation et des mesures de réduction des facteurs externes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Étude des outils d'évaluation et de conseil ; - Mise en situation de chaque étape de la consultation de NFA® ; - Communication et comportement du professionnel ; - Résolution de cas cliniques : Élaboration de la synthèse des évaluations, mise en évidence des mécanismes physiopathologiques, stratégie et proposition de prise en charge en nutrition, supplémentation et santé environnementale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation alimentaire, clinique et biologique, questionnaire NFA SCORE EXPERT (16 items), évaluation épidémiologique, fiches de conseil.
CAS2	Journée cas pratique - La consultation de NFA	7h				