



FORMATIONS

PROGRAMME DE FORMATION

NUTRIKINE : Santé et Nutrition en Kinésithérapie

NATURE DE L'ACTION DÉFINIE À L'ARTICLE L.6313-1 DU CODE DU TRAVAIL :

- Action d'adaptation et de développement des compétences professionnelles

PUBLIC CIBLE

- Masseurs Kinésithérapeutes
- Maximum 20 stagiaires

OBJECTIFS

- Comprendre la physiologie de la digestion
- 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.
- Effectuer une mission de prévention de santé publique en conseillant les patients sur les comportements alimentaires pour prévenir les maladies dites de civilisation
- Conseiller son patient sportif sur les démarches nutritionnelles à adopter pour prévenir les blessures et favoriser la récupération

DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

- 2 JOURS (SOIT 16H30)



FORMATIONS

PROGRAMME DU COURS

1. PHYSIOLOGIE DIGESTIVE (1H)
 - 1.1. Les organes digestifs
 - 1.1.1. L'appareil manducateur
 - 1.1.2. L'œsophage
 - 1.1.3. L'estomac
 - 1.1.4. Le duodénum
 - 1.1.5. L'intestin grêle
 - 1.1.6. Le colon
 - 1.2. Les glandes digestives
 - 1.2.1. Le pancréas
 - 1.2.2. Le foie

2. LES NUTRIMENTS (2H30)
 - 2.1. Les Glucides
 - 2.2. Les protéines
 - 2.3. Les lipides
 - 2.4. Les minéraux
 - 2.5. Les vitamines
 - 2.6. Les oligo-éléments

3. L'INFLAMMATION (2H30)
 - 3.1. Mécanismes de l'inflammation
 - 3.2. Rôles des acides gras dans l'inflammation
 - 3.2.1. Les omégas 6/3
 - 3.2.1.1. Rôles
 - 3.2.1.2. Métabolismes
 - 3.2.1.3. Importance de l'équilibre
 - 3.2.1.4. Causes des déséquilibres
 - 3.2.1.5. Les sources d'oméga 3/6
 - 3.3. L'inflammation de bas grade
 - 3.3.1. Diagnostic
 - 3.3.2. Conséquences
 - 3.3.3. Traitements



FORMATIONS

- 4. LE STRESS OXYDATIF (2H)
 - 4.1. Définition
 - 4.2. Radicaux libres
 - 4.2.1. Origines
 - 4.2.2. Conséquences
 - 4.2.3. Les systèmes anti radicalaires
 - 4.2.3.1. Sources nutritionnelles

- 5. ECOSYSTEME INTESTINAL (3H)
 - 5.1. La barrière intestinale
 - 5.1.1. Histologie
 - 5.1.2. Rôles
 - 5.2. La flore bactérienne
 - 5.2.1. Description
 - 5.2.2. Rôles
 - 5.3. GALT = tissu lymphoïde associé au tube digestif
 - 5.3.1. Description
 - 5.3.2. Rôles
 - 5.4. Les dysbioses intestinales
 - 5.4.1. Fermentation
 - 5.4.1.1. Causes
 - 5.4.1.2. Diagnostics
 - 5.4.1.3. Traitements
 - 5.4.2. Putréfaction
 - 5.4.2.1. Causes
 - 5.4.2.2. Diagnostics
 - 5.4.2.3. Traitements
 - 5.5. L'hyperperméabilité intestinale
 - 5.5.1. Définition
 - 5.5.2. Physiopathologie
 - 5.5.3. Causes
 - 5.5.4. Conséquences
 - 5.5.4.1. Inflammation- stress oxydant
 - 5.5.4.2. Maladies auto-immunes
 - 5.5.4.3. Allergies et intolérances alimentaires
 - 5.5.4.4. Diagnostique de l'Hyper Perméabilité Intestinale
 - 5.5.4.5. Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel



FORMATIONS

6. L'EQUILIBRE ACIDO/BASIQUE (1H00)
 - 6.1. Le pH sanguin
 - 6.2. Le pH tissulaire
 - 6.3. Les systèmes tampons
 - 6.3.1. Bicarbonates
 - 6.3.2. Citrates
 - 6.3.3. Poumons
 - 6.3.4. Reins
 - 6.3.5. Os
 - 6.4. Indice PRAL
 - 6.4.1. Aliments alcalins
 - 6.4.2. Aliments acidifiants
 - 6.5. Acidose tissulaire
 - 6.5.1. Causes
 - 6.5.2. Conséquences
 - 6.5.3. Apports de l'alimentation

7. NEUROTRANSMETTEURS ET ALIMENTATION (1H00)
 - 7.1. Dopamine
 - 7.1.1. Rôle
 - 7.1.2. Synthèse
 - 7.1.3. Déficit
 - 7.1.4. Stratégie nutritionnelle
 - 7.2. Sérotonine
 - 7.2.1. Rôle
 - 7.2.2. Synthèse
 - 7.2.3. Déficit
 - 7.2.4. Stratégie nutritionnelle
 - 7.3. Mélatonine
 - 7.3.1. Rôle
 - 7.3.2. Synthèse
 - 7.3.3. Déficit
 - 7.3.4. Stratégie nutritionnelle

8. SPORT ET NUTRITION (1H00)
 - 8.1. L'intestin du sportif
 - 8.2. L'assiette du sportif
 - 8.3. Les sources énergétiques
 - 8.4. La prise de masse
 - 8.5. Les boissons de récupération



FORMATIONS

- 9. MALADIES DE CIVILISATION (1H30)
 - 9.1. Les maladies cardio-vasculaires
 - 9.1.1. Origines
 - 9.1.2. Conseils nutritifs
 - 9.2. Maladies métaboliques
 - 9.2.1. Diabète
 - 9.2.1.1. Origines
 - 9.2.1.2. Conseils nutritifs
 - 9.2.2. Obésité
 - 9.2.2.1. Origines
 - 9.2.2.2. Conseils nutritifs
 - 9.2.3. Intolérances / allergies
 - 9.2.3.1. Causes
 - 9.2.3.2. Conduites à tenir



FORMATIONS

DEROULE DU COURS

JOUR 1

<u>Durée de la séquence</u>	<u>Objectifs</u>	<u>Méthodes</u>
8h30 à 9h00 (30min)	Présentation des stagiaires, de l'intervenant, des objectifs du séminaire	Diaporama, exposé du formateur, échanges sur des expériences vécues par les stagiaires lors de leur pratique
9h00 à 10h00 (1h00)	Physiologie Digestive	
10h00 à 12h00 (2h00)	Les nutriments	
13h00 à 15h30 (2h30)	L'inflammation	
15h30 à 17h30 (2h00)	Le stress oxydatif	

JOUR 2

<u>Durée de la séquence</u>	<u>Objectifs</u>	<u>Méthodes</u>
8h30 à 9h (30 min)	Retour et questions sur les points vus la veille	Diaporama, exposé du formateur, échanges sur des expériences vécues par les stagiaires lors de leur pratique
9h00 à 11h30 (2h30)	Ecosystème intestinal	
11h30 à 12h30 (1h)	Equilibre Acido basique	
13h30 à 14h30 (1h)	Neurotransmetteurs et alimentation	
14h30 à 15h30 (1h00)	Sport et Nutrition	
15h30 à 17h00 (1h30)	Les maladies de civilisation	
17h00 à 18h00 (1h)	QCM/Cas Cliniques / Correction	Quizz interactif avec correction par le formateur



FORMATIONS

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Polycopiés fournis aux stagiaires
- Rétroprojection
- Mise en place de cas cliniques

L'ENCADREMENT

- Nicolas KHALIL, Masseur-kinésithérapeute DE, Kiné du sport, Thérapeute Manuel, attaché de cours à l'IFMK d'Alsace, DU PPM d'Alimentation et de Micronutrition de l'Université de Bourgogne, Heilpraktiker.

SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME

- Feuille d'émargement
- Evaluation des acquisitions à la fin du séminaire

ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

- Questionnaire de pré-formation
- Évaluation des stagiaires de la formation à l'aide d'un questionnaire
- A l'issue de la formation, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera délivrée aux stagiaires sous réserve qu'ils réussissent l'examen final



FORMATIONS

BIBLIOGRAPHIE

Assmann, G., Carmena, R. and Davignon, J. (2010). Consommation de pommes de terre et risques de maladie cardiovasculaire. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 45(6), pp.S68-S73.

Beneytout, J. (2008). Exercice physique, production de radicaux libres et apports nutritionnels. *Pratiques en nutrition*, 4(16), pp.65-68.

Bourre, J. (2016). Pourquoi le rapport oméga 6/oméga 3 est-il important ?. *Pratiques en nutrition*, 12(47), pp.31-32.

Burtin, C., Granges, M., Ducommun, V., Kruseman, M., Praz, C. and Kayser, B. (2014). P040: La nutrition des skieurs-alpinistes les quatre jours avant la compétition : analyse de leurs pratiques et de leurs représentations alimentaires. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 28, pp.S88-S89.

Chos, D. and Riché, D. (2003). *Diététique et micronutrition du sportif*. Paris: Vigot.

Coudron, O. and Pourrias, B. (2014). *Guide des ordonnances de nutrition*. Paris: Editions de santé.

Coulibaly, A., Turgeon O'Brien, H. and Galibois, I. (2009). Croyances et pratiques alimentaires chez des diabétiques de type 2 à Bamako (Mali). *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 44(3), pp.136-142.

DESSPORT, J. and Couratier, P. (2002). Stress oxydant et maladies neurodégénératives. *Nutrition clinique et métabolisme*, 16(4), pp.253-259.

Fagherazzi, G., Vilier, A., Bonnet, F., Lajous, M., Balkau, B. and Clavel-Chapelon, F. (2014). O42 Déséquilibre acidobasique dans l'alimentation et risque de diabète de type 2 dans la cohorte E3N. *Diabetes & Metabolism*, 40, pp.A10-A11.

Fardet, A. and Rock, E. (2016). Vers une approche plus holistique de la nutrition. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 51(2), pp.81-87.

Genser, L., Poitou, C., Brot-Laroche, E., Rousset, M., Thenet, S. and Leturque, A. (2015). La perméabilité intestinale dans les maladies métaboliques : porosité, ou étanchéité ?. *Médecine des Maladies Métaboliques*, 9(1), pp.11-17.

Guérineau, B. (2010). *Les secrets de la micronutrition*. Paris: A. Michel.



FORMATIONS

- Guezennec, C. and DUCLOS, M. (2005). Influence de la nutrition sur le sommeil et la vigilance. *Cahiers de nutrition et diététique*, 40(3), pp.143-148.
- Joly, F., Nuzzo, A., Kapel, N. and Thomas, M. (2017). Lien entre les probiotiques et le microbiote : vision du clinicien. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 52, pp.S5-S12.
- Layat, T. (2016). Impact de la nutrition sur le fonctionnement cérébral et la performance intellectuelle. *Pratiques en nutrition*, 12(45), pp.42-45.
- Lecerf, J. and Schlienger, J. (2016). *Nutrition préventive et thérapeutique*. Paris: Elsevier Masson.
- Leverve, X. (2009). Stress oxydant et antioxydants ?. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 44(5), pp.219-224.
- Marteau P. *Microbiote intestinal*. EMC – Gastro-entérologie 2013 ;8(2) :1-8 (Article 9-000-B-20)
- Poitras, P. (2016). *L'appareil digestif*. 2nd ed. Montreal: PU Montreal.
- Richard, R. (2014). Nutrition du sportif, apports macronutritionnels en fonction des disciplines. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 28(4), pp.272-278.
- Riché, D. and Chos, D. (2012). *Micronutrition, santé et performance*. Bruxelles: De Boeck.
- Riché, D. (2015). *L'alimentation du sportif en 80 questions*. Paris: Vigot.
- Roussel, A. (2009). Qui manque d'antioxydants, et comment le savoir ?. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 44(5), pp.230-236.
- Schlienger, J. (2011). *Nutrition clinique pratique*. Elsevier Health Sciences France.
- Seksik, P. (2011). Microbiote et maladies inflammatoires chroniques intestinales. *Revue du Rhumatisme*, 78, pp.A31-A32.