

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2A

THÈME 1

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

Formation dispensée par Anthony Berthou

CONTEXTE

Cette formation approfondie vous permettra de maîtriser les fondamentaux de la nutrition systémique. Structurée en cinq modules complémentaires, elle propose une approche globale et intégrative des mécanismes biologiques et nutritionnels influençant la santé et la performance.

Grâce à une pédagogie basée sur la rigueur scientifique et l'application pratique, vous développerez des compétences essentielles pour optimiser l'accompagnement nutritionnel des patients et des sportifs.



PRÉREQUIS

Validation du Niveau 1 ou diplôme reconnu en nutrition/micronutrition



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, professionnels de l'alimentation et du sport.
Toute personne ayant validé le Niveau 1 ou disposant d'un DU en nutrition/micronutrition ou d'un diplôme de diététicien-nutritionniste.



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



DURÉE

96H00 Durée estimée avec travail personnel
39H40 E-learning de visionnage
3H45 Classe virtuelle

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.



NOMBRE VIDEOS

430



PRIX ET MODALITÉS

1290€ net de taxe *
 *Cette formation n'est pas éligible au CPF

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

1. Maîtriser le fonctionnement du système digestif, du microbiote et des mécanismes de détoxification hépatique.
2. Comprendre les processus énergétiques et le stress oxydatif, et leur impact sur la santé et les performances.
3. Optimiser le métabolisme hormonal et des neuromédiateurs grâce aux stratégies nutritionnelles adaptées.
4. Élaborer des protocoles de soutien du système immunitaire, incluant la gestion des allergies et des maladies auto-immunes.
5. Analyser de manière critique la littérature scientifique pour évaluer et intégrer les données probantes dans votre pratique.

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DU SYSTÈME DIGESTIF

1. Physiologie digestive

- Introduction
- Les grandes fonctions digestives
- La bouche
- L'estomac
- La sphère hépato-biliaire
- Le cycle entéro-hépatique
- Le pancréas
- Le colon
- Le système nerveux entérique

2. Mécanismes de la digestion

- Hormones et neuromédiateurs digestifs
- Digestion, absorption et transport des nutriments
- Digestion des glucides
- Digestion des protéines
- Digestion des lipides
- Les déficits enzymatiques

3. L'écosystème intestinal

- Présentation générale
- Fonctions du microbiote intestinal
- Facteurs modulant le microbiote intestinal
- Dysbioses et troubles associés
- Modèles alimentaires favorisant l'équilibre

4. Foie et détoxification hépatique

- Présentation générale
- Les troubles hépato-biliaires
- Les xénobiotiques
- Optimisation nutritionnelle et micronutritionnelle

MODULE 2 : MITOCHONDRIES, STRESS OXYDATIF ET MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE

1. Le métabolisme énergétique

- Les filières énergétiques
- Le cycle de Krebs
- La chaîne respiratoire mitochondriale
- Métabolisme du glucose et du glycogène
- Métabolisme des lipides
- Métabolisme des protéines
- Synthèse du métabolisme énergétique

2. Le pilier oxydatif

- Les espèces radicalaires oxygénées (ERO)
- Comprendre l'hormèse
- Conséquences d'un excès de stress oxydatif
- Les systèmes de régulation endogène
- Les antioxydants exogènes d'origine alimentaire
- La supplémentation en antioxydants
- Synthèse du pilier oxydatif
- Biologie

3. Le pilier mitochondrial

- Présentation
- Le Hub biologique
- Effets des dysfonctionnements mitochondriaux sur la santé
- Effets du mode de vie
- Synthèse

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 3 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME HORMONAL ET DES NEUROMÉDIATEURS

1. **Le système hormonal : grands principes**
 - Généralités
 - Axes de régulation hormonale
 - Interactions
 - Hormones en détails
2. **La régulation insulinique**
 - Introduction
 - Mécanismes cellulaires et endocrinien de régulation de l'insuline
 - Mécanismes d'installation de l'insulino-résistance
 - Effets du mode de vie sur la sensibilité à l'insuline
 - Troubles et pathologies associées à l'insulino-résistance
 - Conclusion
3. **Métabolisme des neuromédiateurs**
 - Introduction
 - Principaux types de neuromédiateurs
 - Mécanismes d'actions
 - Effets du mode de vie

MODULE 4 : LES FONDAMENTAUX DE LA RÉGULATION IMMUNITAIRE

1. **Les grands principes du système immunitaire**
 - Généralités
 - L'immunité innée
 - L'immunité acquise ou adaptative
 - Communication immunitaire
 - L'immunité intestinale
 - Synthèse
2. **Hypersensibilités et allergies**
 - Les différents types d'hypersensibilités
 - Les tests d'hypersensibilité alimentaire
3. **Les maladies auto-immunes**
 - Définition
 - Prédisposition génétique
 - Déclenchement
 - Facteurs influant sur les MAI
4. **Les solutions pour soutenir l'immunité**
 - Solutions nutritionnelles
 - Autres facteurs de mode de vie
 - Synthèse

MODULE 5 : APPRENDRE À INTERPRÉTER LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

1. **La pyramide des évidences**
 - Les différentes études
 - Généralités
 - Les principales bases de données
 - Les indices de qualité
2. **Méthodologie de lecture d'une étude scientifique**
 - Généralités
 - Système IMRAD et différentes parties
 - Référentiels
 - Robustesse des analyses statistiques
3. **Développer son esprit critique**
 - Principales étapes
 - Outils d'évaluation
 - Comparer des articles scientifiques
4. **Les conflits d'intérêts**
 - Définition et contexte
 - Identifier les conflits d'intérêts
 - Portée des conflits d'intérêts
5. **Gestion des recherches**
 - Les moteurs de recherche
 - Zotero

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

Méthodes pédagogiques

- E-learning : vidéos pédagogiques accessibles en ligne.
- Classes virtuelles interactives : une classe virtuelle de 45 min par module avec Anthony Berthou.
- Supports de formation : supports de cours en PDF et vidéos disponibles sur la plateforme d'apprentissage.
- Forum d'échange : accès à un espace collaboratif pour poser ses questions et échanger avec les autres participants.

Durée & Organisation

Module	Vidéo	Visionnage	Travail personnel	Classe virtuelle
Module 1	166	14h10	29h	45min
Module 2	89	10h05	11h	45min
Module 3	79	7h10	7h	45min
Module 4	58	4h15	5h	45min
Module 5	38	4h	4h45	45min

Accès au e-learning :
1 an à compter de
l'inscription.

Matériel nécessaire

- Connexion internet stable.
- Ordinateur ou tablette avec système audio et caméra.

Modalités d'inscription

Vous serez recontacté(e) après votre demande d'inscription et recevrez un lien de paiement. Une fois le paiement validé, vous recevrez vos identifiants pour accéder à la formation.

Sanction de la formation

Attestation de formation délivrée pour chaque module après validation des acquis.

Évaluations :

- Questionnaire de positionnement en amont.
- Quiz d'évaluation des connaissances à la fin de chaque module.
- Feedback et appréciations des stagiaires en fin de formation.

Contact pédagogique et administratif : info@lanutritionpositive.com

Accessibilité : des aménagements sont possibles pour les personnes en situation de handicap.

Formation dispensée par Health'Activ - Anthony Berthou

www.lanutritionpositive.com

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com