

SECOND CYCLE EN NATUROPATHIE

MATIERE : approfondissement de la stratégie naturopathique appliquée aux pathologies générales

TITRE DU COURS : Micronutrition

Formateur : Emmanuelle SCIGALA-JOUANDON

Durée (4h / 8h) : 16h

Objectifs du cours :

A l'issue du cours, le stagiaire saura / aura la capacité de :

- Mettre à jour ses connaissances sur les préconisations officielles de supplémentation des apports en micronutriments (vitamines et minéraux) et sur les différentes formes et sources de supplémentation.
- Approfondir ses connaissances sur le Microbiote intestinal et ses métabolites, la muqueuse digestive, le mucus intestinal, les problématiques qui en découlent et leurs prises en charge micronutritionnelles
- Connaître le lien entre cerveau et intestins
- Savoir repérer une carence en neuromédiateurs et décider d'une supplémentation pour y palier
- Mettre en œuvre une complémentation en prévention des troubles cognitifs et d'une dégénérescence cérébrale
- Être indépendant du discours marketing des laboratoires grâce aux connaissances sur les principes actifs, matières premières et galéniques

Contenu du cours (plan général) :

- Vitamines et Minéraux : Le point sur les dernières connaissances (4h)
 - Vitamines B : Physiologie, besoins, supplémentation, sources naturelles, formes méthylées...
 - Vitamine D : dernières études, supplémentation
 - Vitamine K2 : études et champs d'action
 - Magnésium : dernières études et sels innovants, impact cardio-vasculaire

- Fonction digestives et Micronutrition (4h)
 - Soutien micronutritionnel de l'Ecosystème intestinal (muqueuse, mucus, GALT, Microbiote, métabolites) : Minéraux, vitamines, Acides aminés, prébiotiques (études des différentes souches et de leur utilisation en pratique), probiotiques, symbiotiques, post-biotiques, AGCC...
 - Dysbiose (SIBO, Candidose, parasitose)
 - SII et MICI

- Fonctions nerveuses et cognitives, Psychnutrition (8h)
 - Intestin 2^{ème} cerveau : lien intestin – cerveau (nerveux, hormonal, métabolique, immunitaire)
 - Impact micronutritionnel sur l'équilibre nerveux, psychologiques, sur la synthèse des neuromédiateurs et la communication neuronale (Vit D, Zn, omega3, peptides marins...)
 - Anxiété, troubles de l'humeur, stress chronique, dépression, burn out : les reconnaître, les accompagner
 - Inflammation et altération cérébrale et leur impact sur les pathologies dégénératives nerveuses : causes et réponses micronutritionnelles

Méthode et outils pédagogiques (cours magistral, interactif, cas pratiques, travail en sous-groupes, vidéo...) :

- Cours magistral
- Interactivité +++
- Cas pratiques
- Protocoles de supplémentation (fiches)