

# Rôle préventif et pédagogique du MK en matière de nutrition en relation avec les pathologies liées au surpoids et à une alimentation inadaptée

## Module 2

### Contenu de la formation

#### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Évaluation des connaissances acquises au niveau 1
- Synthèse des connaissances acquises au niveau 1
- Connaître les micronutriments utiles
- Comprendre et maîtriser les modèles alimentaires spécifiques.
- Apprendre les notions fondamentales sur l'immunité
- Intégrer l'impact de l'activité physique sur l'organisme

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE

#### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir effectué le module 1 en Nutrition santé avec Martial QUIN

#### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

#### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Partie théorique.

#### TEMPS DE FORMATION :

3 jours soit 21 heures

#### FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Martial QUIN - Masseur Kinésithérapeute DE

#### Jour 1

##### 1) Introduction

- Évaluation des connaissances acquises au niveau 1
- Synthèse des connaissances acquises au niveau 1

##### 2) Quelques micronutriments utiles à connaître

###### \* Le Magnésium

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires
- Signes cliniques de déficits
- Stratégie alimentaire à adopter

###### \* Le Calcium

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires
- La balance calcique
- Stratégie alimentaire à adopter en cas de déficit

###### \* Le Potassium

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires

###### \* Le Zinc

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires
- Stratégie alimentaire à adopter en cas de déficit

###### \* Le Sélénium

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires
- Stratégie alimentaire à adopter en cas de déficit

###### \* L'iode

- Rôles fonctionnels
- Sources alimentaires

###### \* Le Fer

- Métabolisme du Fer
- Sources alimentaires
- Mécanismes d'absorption

#### SARL OSTÉO FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 09 67 35 39 70

[www.osteo-formations.com](http://www.osteo-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

- Transport dans l'organisme
- Les marqueurs biologiques
  - fer sérique
  - transferrine
  - ferritine
- Signes cliniques de déficit
- Stratégie à adopter en cas de déficit

### **3) Quelques modèles alimentaires spécifiques**

- Régime d'épargne digestive
- L'intolérance au lactose
- Stratégie alimentaire en cas de candidose

### **4) Les glucides**

- 4-1) Notion d'index glycémique
- 4-2) Notion de charge glucidique
- 4-3) Sources alimentaires de glucides
- 4-4) Rôles fonctionnels des glucides

## **Jour 2**

### **5) Notions fondamentales sur l'immunité**

- 5-1) La réponse immunitaire physiologique
- 5-2) Réponse immunitaire inappropriée
- 5-3) La bonne utilisation des probiotiques
- 5-4) Maladies auto-immunes
- 5-5) La candidose

### **6) Impact de l'activité physique sur l'organisme**

- 6-1) Notions fondamentales sur l'entraînement
- 6-2) Les maillons faibles du sportif
- 6-3) Stratégie alimentaire spécifique :
  - avant l'entraînement
  - pendant l'entraînement
  - après l'entraînement

## **Jour 3**

- Analyse collective de différents cas pratiques
- Travail en petits groupes à partir des cas cliniques amenés par les stagiaires

Chaque groupe réfléchit sur un cas précis, à l'aide des questionnaires remplis par les patients, avant un débriefing collectif de leur réflexion.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles concernant la thématique de la formation, en tenant compte des acquisitions du module nutrition-santé niveau 1.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur le stagiaire, et qui consiste à le faire cheminer vers de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : partie cognitive durant laquelle le formateur dispense son cours théorique.

- **Méthode démonstrative** : devant les stagiaires, le formateur explique oralement un cas clinique.

- **Méthode active** : formation de petits groupes de 3 à 4 stagiaires, et mise en pratique du contenu théorique de la formation sur des cas cliniques amenés par le formateur. Chaque groupe nomme un rapporteur qui va dévoiler au reste de l'assistance le raisonnement ainsi que la prise en charge proposée par l'ensemble du groupe sur chaque cas clinique traité. Moment propice aux échanges et à l'interactivité.

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier.
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation.
- Vidéos anatomiques.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.

- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.

- En fin de formation, un temps de questions-réponses.

## BIBLIOGRAPHIE :

**En Bonne Santé Grâce à la Micronutrition (Nouvelle Édition)** de Laetitia Agullo et Dr. Didier Chos

**Mincir sur mesure grâce à la chrono nutrition** de Alain Delabos

**Micronutrition, santé et performance : Comprendre ce qu'est vraiment la micronutrition** de Denis Riché et Didier Chos

**Les secrets de la micronutrition** de Bertrand Guérineau

**Nutrithérapie - Bases scientifiques et pratique médicale** de Dr. Jean-Paul Curtay

**Micronutrition dans votre assiette** de Alain Triaire et Jean-Marie Pelt

**Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie** de Denis Riché et Didier Chos

**Micronutrition et Nutrithérapie : Synthèse Générale à l'Attention des Professionnels de Santé** de Jérôme Manette

**Tous les bienfaits de la micronutrition** de Didier Chos et Cathy Selena

**Micronutrition du sport et de la vie** de Denis Riché

**Les secrets de l'alimentation anti-inflammatoire** de Serfaty

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

