

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, ostéopathes, médecins, infirmiers(ères), micro-nutritionnistes, podologues.

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir effectué le module 1 en nutrition santé. Posséder le diplôme du public concerné.

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 :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

TEMPS DE FORMATION :

3 jours soit 21 heures

FORMATEUR POUR OSTÉO 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

OSTÉO FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 09 67 35 39 70

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.

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique sur un stagiaire ou sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours de la formation
- Vidéo-projecteur
- Tables de massage
- Mise en pratique des techniques

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire pré-formation.

- **Évaluation à chaud** : le formateur remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra au formateur de valider ou non les acquis des stagiaires. Une attestation de fin de formation sera remise aux stagiaires.

- Questionnaire post-formation (1 mois après la formation).

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

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

