

Alimentation et micro-nutrition : pour une fertilité et une grossesse réussie

Contenu de la formation

Jour 1

Micro-nutrition et fertilité :

Fertilité - Physiologie

- La spermatogénèse
- L'ovogénèse
- Le cycle menstruel
- Les Hormones sexuelles :
 - Les incontournables de la stéroïdogénèse : cholestérol - hormones thyroïdiennes et mitochondrie
 - Les œstrogènes (rôle - synthèse)
 - La progestérone (rôle - synthèse)
 - La testostérone : (rôle - synthèse)
- Rôle des hormones thyroïdiennes
- Rôle de l'épigénétique
- Échanges - Discussion - Illustration de cas cliniques.

Jour 2

Fertilité - Physiopathologie

- Infertilité : épidémiologie
- L'Infertilité chez l'homme :
 - Dysfonction mitochondriale et anomalie des spermatozoïdes :
 - * Zoom sur la mitochondrie
 - * Optimiser l'environnement nutritionnel mitochondrial
 - Le stress oxydatif :
 - * Rappel sur le stress oxydatif
 - * Conséquence sur la fertilité masculine
 - * Gérer le stress oxydatif : anti oxydants et polyphénols
 - Déficit de Zinc et spermatogénèse
 - Le déficit de méthylation :
 - * Zoom sur la méthylation
 - * Conséquence des troubles de la méthylation dans la fertilité
 - * Optimiser la méthylation
 - L'épigénétique
 - Le déficit de testostérone : rôle de l'hyperinsulinisme
 - Les carences nutritionnelles : Zinc, L-carnitine, CoQ10, Oméga 3
- Chez la femme :
 - Les déséquilibres/déficits d'hormones sexuelles :
 - * Le déficit de progestérone
 - * L'hyperœstrogénie réelle ou relative
 - * Le déficit d'œstrogène (identification - conséquence)
 - * L'excès de prolactine (identification - conséquence)
 - * L'excès de testostérone : rôle de l'hyperinsulinisme.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre l'importance de l'épigénétique en péri-conception, l'évaluer, l'optimiser et comprendre l'impact de l'alimentation et de l'environnement sur la fertilité, le bon déroulement de la grossesse, la santé du bébé à venir et de sa descendance.
- Comprendre le lien entre la thyroïde, les mitochondries et les hormones sexuelles et leur importance pour la fertilité et le bon déroulement de la grossesse. Évaluer leur fonctionnement et l'optimiser.
- Physiologie du cycle menstruel : savoir identifier et comprendre son dysfonctionnement et proposer des solutions nutritionnelles et micro-nutritionnelles pour l'optimiser.
- Comprendre et identifier les principales causes fonctionnelles d'infertilité chez l'homme et chez la femme. Proposer une prise en charge individualisée.
- Diminuer les risques de fausses couches, de dépression du post-partum, de diabète gestationnel.
- Savoir proposer une assiette optimale en péri-conception.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, micro-nutritionnistes, sages-femmes, infirmiers(ères).

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir suivi un cursus nutrition ou micro-nutrition. 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 - Total : 21 heures

FORMATRICE POUR OSTÉO FORMATIONS :

Guénaelle Abeguile, consultante et formatrice en micronutrition - Kinésithérapeute.

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

- L'hypothyroïdie :
 - * Physiopathologie
 - * Causes
 - * Identification (clinique, biologique)
 - * Traitement nutritionnel et micro-nutritionnel
- Le déficit de méthylation
- Le stress oxydatif
- Les perturbateurs endocriniens (définition - mode d'action - identification - comment s'en protéger).
- Les carences nutritionnelles : B9, B12, Zinc, Iode, Fer, Oméga 3, Magnésium ...
- Le Syndrome des ovaires polykystiques :
 - Physiopathologie
 - Causes fonctionnelles : hyper-androgénie et insulino-résistance
 - Identification (clinique, biologique)
 - Traitement fonctionnel nutritionnel et micro-nutritionnel
- L'endométriose :
 - Physiopathologie
 - Les causes fonctionnelles : l'inflammation, l'hyperoestrogénie - les perturbateurs endocriniens
 - Le traitement fonctionnel nutritionnel et micro-nutritionnel

Échanges - discussion - réflexion autour de cas cliniques.

Jour 3

La grossesse :

- Les fausses couches
 - Causes fonctionnelles :
 - * Carences nutritionnelles
 - * Déficit de progestérone
 - * Défaut de méthylation
 - * Hypothyroïdie
 - Identifier et prendre en charge les causes :
- Importance de la préservation du microbiote intestinal et vaginal chez la maman
- La prévention de la dépression du post-partum
- Le diabète gestationnel
- Les apports indispensables pour maman et bébé pendant la grossesse
- Les mots de la grossesse :
 - Les nausées : causes - stratégies thérapeutiques
 - Les reflux gastro-œsophagiens
 - Les infections virales
 - Parodontite
 - Le stress

Échanges - discussion - réflexion autour de cas cliniques.

L'assiette Optimale en péri-conception :

L'assiette à forte densité micro-nutritionnelle

L'assiette chrono-biologique

L'assiette à faible charge glycémique

L'assiette anti-inflammatoire

L'assiette anti-oxydante

L'assiette pré-biotique

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** : la formatrice donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : la formatrice 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 : la formatrice remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra à la formatrice 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).

BIBLIOGRAPHIE :

- Fabien Piasco. L'alimentation anti-endométriose. Collection Nutridoc. 2019.
- Docteur Benoît Claeys. En finir avec l'hypothyroïdie. Thierry Souccar. 2015.
- Isabelle Doumenc. Perturbateurs Endocriniens, une bombe à retardement pour nos enfants. Larousse - 2017.
- Docteur Vincent Renaud et Véronique Liesse. Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie. Édition Leduc. 2019.
- Sandrine Alejandro et Dr. Anne Sophie Godefroy. Infertilité et cerveau ? Des clés pour concevoir ! Edp science 2019.
- Isabelle Doumenc. Stimuler sa fertilité, c'est parti ! jouvence édition 2019.
- Dr Dominique Rueff. Hormones végétales Mode d'emploi. Édition jouvence 2000.
- Dr Thierry Hertoghe. Le régime hormone. Thierry souccar 2008.
- Docteur Jean Pierre Willem. Les troubles de la thyroïde. Dauphin 2010.
- Docteur John R. Lee. Équilibre hormonal et progestérone naturelle. Sully 1993.
- Christian Moussard. La biochimie en 250 schémas. Deboeck - 2019.
- Lee Know. Les mitochondries au cœur de la médecine du futur. Édition Dangles ; 2019.
- Docteur Jean-Paul Curtay. Nutrithérapie - Bases scientifiques et pratique médicale. Nutridoc. 2017.
- Jean René Mestre. Time Nutrition. Broché. 2012.
- Docteur Jean Paul Curtay et Docteur Rose Razafimbelo. Le guide familial des aliments soigneurs. Poche. 2009.
- Introduction à la médecine fonctionnelle - Docteur Georges Mouton. Resurgence. 2004.
- Docteur Claude Lagarde. Votre santé se cache au cœur de vos cellules. Édition Jouvence. 2011.
- Plos One. 2013 May 2 ; 8 (5) : e63549.doi:10.1371/journal.pone.0063549.Print 2013. Methyl donor supplementation blocks the adverse effects of maternal high fat diet on offspring physiology. Carlin J, George R, Reyes TM.
- Mol Cell Endocrinol. 2014 Dec;398 (1-2):31-5. Doi:10.1016/j.mce.2014.09.002. Epub 2014 sep16. transgenerational inheritance of prenatal obesogen exposure. Jane-sivk AS, Shioda T, Blumberg B.
- Biol Psychiatry. 2016 Sep 1;80(5):372-80. doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005. Epub 2015 Aug 12.
- Holocaust exposure induced intergenerational effect on FKPB5 methylation.
- Yehuda RI, Daskalakis NP2, Bierer LM2, Bader HN2, Klengel T3, Holsboer F4, Binder EB3.
- Genistein Modulates Signaling Pathways and Targets Several Epigenetic Markers in HeLa Cells genes 10(12):955. November 2019.
- M.R. Safarinejad "Efficacy of Coenzyme Q10 on Semen Parameters, Sperm Function and Reproductive Hormones in Infertile Men" The Journal of Urology Volume 182, Issue 1, Pages 237-248 Tremellen Kelton, «oxidative stress and male infertility - a clinical perspective», Human reproduction update, Vol.14, Issue 3, May/june 2008, pp 243-258.

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

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

