



Nom et prénom du stagiaire : .....

Profession du stagiaire : .....

Adresse complète du stagiaire :

.....  
.....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Formations	Dates	Prix	Acompte
<b>Module 1 :</b> Digestion/immunité 3 jours en live (Zoom)	<b>Dimanches</b> <b>9 &amp; 23</b> <b>Février</b>	<b>340 euros (2x170)</b>	<b>100 euros</b>
<b>Module 2</b> Hormones/neuromédiateurs 3 jours en live (Zoom)	<b>Dimanches</b> <b>13 &amp; 27</b> <b>Avril</b>	<b>340 euros (2x170)</b>	<b>100 euros</b>
<b>Module 3</b> Métabolisme/détoxication 3 jours en live (Zoom)	<b>A venir</b>	<b>340 euros (2x170)</b>	<b>100 euros</b>

**Le prix inclus l'accès aux journées en live (Zoom) en petit groupe et le support qui vous sera communiqué par mail.**

1. Un acompte de 100 euros doit être versé au moment de l'inscription.
2. Tout module commencé est dû dans son intégralité quel que soit le motif (sauf cas de force majeure).
3. Le versement du solde sera effectué la veille du début du module au plus tard et donnera lieu à l'envoi des codes de connexion.
4. En cas d'annulation de votre part, votre acompte vous sera entièrement restitué si elle est effectuée au moins 60 jours avant le début du module par mail ou courrier recommandé. Passé ce délai votre acompte sera conservé.
5. Selon l'article L121-16 du Code de la consommation vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la signature de présent contrat.
6. Une remise de 10% est appliquée pour une inscription aux trois modules soit 1350 euros au lieu de 1530 euros.

# PROGRAMME

## 1<sup>ER</sup> MODULE : SYSTÈME DIGESTIF/SYSTÈME IMMUNITAIRE : DEUX SYSTÈMES IMBRIQUÉS

### SYSTÈME DIGESTIF

- Rappels anatomiques et physiologiques
- Digestion des aliments : de la mastication à l'absorption
- Rôle majeur du Nerf vague (notion de vagotype)
- Rôle fondamental de la mastication (Notion de microbiote buccal)
- Les fonctions biliaires et pancréatiques (enzymes digestives)
- Les hormones digestives Fonction digestive ????

### SYSTÈME IMMUNITAIRE

- Notion de barrières (Muqueuse buccale, vaginale, intestinale, BHE)
- La fonction de barrière intestinale (Jonctions serrées, autophagie, mucus, FUT2, IgA)
- Immunité innée (Rôle de la CRP, phagocytose, etc)
- Immunité acquise (Immunité tissulaire et Immunité humorale)
- Notion d'inflammation et les différentes cytokines inflammatoire
- Les différents immunotypes (Th1, Th2, Th0, Th17 – les rapports Th1/Th2 et Th0/Th17)

### INTERFACE SYSTÈME DIGESTIF/SYSTÈME IMMUNITAIRE

- Le GALT
- Les différentes fonctions du microbiote
- Notion d'entérotype
- Rôle très délétère de la composante virale (Herpès virus, Entérovirus, etc)

### DÉRÈGLEMENT INTERFACE DIGESTIF/IMMUNITAIRE ET LEUR PRISE EN CHARGE

- Les différentes dysbioses (Haute, basse, SIBO, SIFO, Candidose ...)
- Les différentes dysbioses, leurs causes et leurs conséquences
- Les intolérances alimentaires (Histamine, Gluten, Nickel, lactose)
- Leaky gut syndrome et ses conséquences (MAI, MI, MND)
- Inflammation systémique de bas grade
- Dysfonctionnement cutané (Acnés, eczéma, psoriasis)

### PRISE EN CHARGE FONCTIONNELLE ET MICRONUTRITIONNELLE - CAS PRATIQUES

- Déterminer les causes du dysfonctionnement
- Etablir un bilan de terrain
- Rôle majeur de l'hygiène de vie
- Quelle alimentation adopter
- Quelle micronutrition mettre en place (Détail de tous les micronutriments utiles)
- Cas pratiques

## 2<sup>ÈME</sup> MODULE : HORMONES ET NEUROMÉDIATEURS : DEUX SYSTÈMES COMPLÉMENTAIRES

### LE SYSTÈME ENDOCRINIEN

- Les différentes glandes endocrines et leurs rôles
  - Les relations hypothalamus-hypophyse
  - Le système surrénalien – bras chimique du stress
  - Le système thyroïdien – système de l'adaptation et de l'énergie
  - Le système gonadique - sexualité et reproduction
  - Le système somato-tropique – système de la croissance
- Androgènes, oestrogènes et immunité
- Impact délétère de l'inflammation
- Les polluants du système endocrinien (perturbateurs endocriniens, métaux lourds, gliadine)
- Le stress et l'alimentation comme phénomènes majeurs de dérégulation hormonale
- La micronutrition outil essentiel pour le système endocrinien
- La naissance de la chronobiologie et la chrono-nutrition scientifiques

### LE SYSTÈME NERVEUX

- Les différents systèmes nerveux – SNC, SNP, SNE.
- Les divisions structurelles du cerveau.
- Cellules nerveuses (neurones, astrocytes, cellules gliales)
- Barrière hématoencéphalique vs barrière intestinale
- Conduction et neurotransmission - Les neuromédiateurs majeurs
- Importance des mitochondries
- Axe intestin - cerveau
- Le stress comme phénomène majeur de dérégulation nerveuse
- La nutrition des systèmes nerveux

### INTERFACE SYSTEME NERVEUX/SYSTÈME ENDOCRINIEN

- La notion d'Endocrino-psychologie
- Le contrôle endocrinien du système cérébral
- L'influence du système nerveux sur le système endocrinien

### DÉRÈGLEMENT DES SYSTEMES, CAUSES ET CONSÉQUENCES

- Hyper et hypothyroïdie
- Fatigue surrénalienne – Stress – Burn out
- Endométriose, SOPK, fertilité, syndrome pré-menstruel
- Troubles de la ménopause
- Fatigue chronique
- Neuro-inflammation
- Dépression
- Vieillesse accélérée

### PRISE EN CHARGE FONCTIONNELLE ET MICRONUTRITIONNELLE - CAS PRATIQUES

- Déterminer les causes du dysfonctionnement
- Établir un bilan de terrain
- Rôle majeur de l'hygiène de vie
- Quelle alimentation adopter
- Quelle micronutrition mettre en place (Détail de tous les micronutriments utiles)
- Cas pratiques

## 3<sup>ème</sup> MODULE : METABOLISME ET DETOX : À LA RECHERCHE DE L'HOMÉOSTASIE

### MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE

- Fonctions enzymatiques – Catabolisme et anabolisme
- Equilibre acido-basique
- La fonction mitochondriale et thyroïdienne
- Des nutriments à l'énergie

### MITOCHONDRIE : ORGANITE AU CŒUR DU MÉTABOLISME ET DE L'OXYDATION

- Cycle de Krebs et Chaîne respiratoire
- Micronutriments nécessaires à son bon fonctionnement
- Causes et Conséquences de son dérèglement
- Stress Oxydatif – radicaux libres - inflammation
- Système anti-oxydatif (enzymes et micronutriments)
- Stress glycant moins connu mais tout autant délétère

### DETOXICATION DE L'ORGANISME : LE FOIE AU COMMANDE

- Les organes de la détox (Intestin, foie, reins, peau, poumons)
- Les trois phases de la détox hépatique (La méthylation fonction majeure)
- Micronutriments nécessaires à la détox
- Détoxification des œstrogènes : un enjeu majeur
- Lien entre la détox et la neuro-inflammation

### DÉRÈGLEMENT DU SYSTÈME METABOLIQUE ET DE LA FONCTION DE DETOX – TROUBLES METABOLIQUES

- Résistance à l'insuline et inflammation : cercle vicieux
- Résistance à la leptine
- Toxémie et acidose
- Diabète, surpoids, obésité
- Neuro-inflammation
- Troubles dégénératifs

### PRISE EN CHARGE FONCTIONNELLE ET MICRONUTRITIONNELLE - CAS PRATIQUES

- Déterminer les causes du dysfonctionnement
- Etablir un bilan de terrain
- Rôle majeur de l'hygiène de vie
- Quelle alimentation adopter
- Quelle micronutrition mettre en place (Détail de tous les micronutriments utiles)
- Cas pratiques