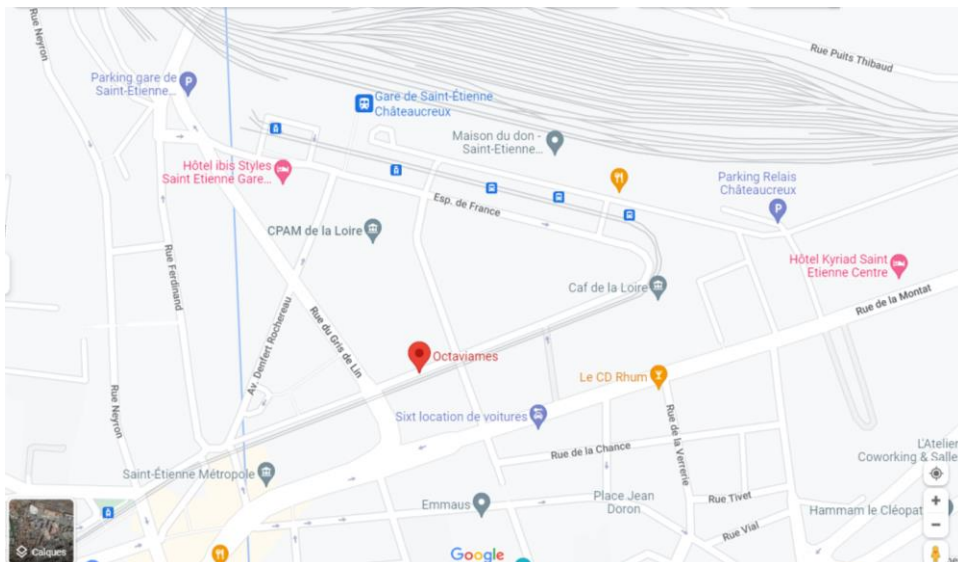


PROGRAMME APPROCHE NUTRITIONNELLE EN OSTEOPATHIE

du 22 au 23 mars 2024

Adresse :
7 Bd Dalgabio,
42000 Saint-Étienne



Jour 1 matin : Physiologie et biochimie

8H30 – 10H00

ASPECTS THÉORIQUES

- **Rappels anatomo-physiologiques du tube digestif**
- **Rappels biochimiques des aliments :**
 - Macronutriments
 - Glucides : métabolisme et rôles spécifiques ; notion d'index glycémique
 - Lipides : métabolismes et rôles spécifiques ; acides gras et cholestérol
 - Protéines : métabolismes et rôles spécifiques ; animales et végétales
 - Micronutriments
 - Oligo-éléments et minéraux
 - Vitamines
 - Eaux
 - Fibres

10H00 – 10H15

PAUSE

10H15 – 12H00

ASPECTS PRATIQUES

- **Décryptage de la fabrication de produits alimentaires par analyse d'étiquettes**
- **Reconnaissance des eaux selon la minéralité**
- **Écoute viscérale abdominale et palpation abdominale**

Jour 1 après midi : Nutrition

13H30 – 15H30

ASPECTS THÉORIQUES

- **Nutrition et micronutrition**
- **L'équilibre alimentaire**
 - Enquêtes alimentaires
 - Catégorisation des aliments
 - Programme National Nutrition Santé, ANC → Besoin Nutritionnel Moyen / RNP / A S
 - Métabolisme énergétique et balance nutritionnelle
- **Prise en charge nutritionnelle et notions de rations :**
 - Marqueurs de la prise en charge : poids, IMC, tour de taille
 - Notion de rations alimentaires et de portions
 - Journal de bord
 - Séquençage des repas et collations
- **Utilisation de cartographies**
 - Dermalgies réflexes de Jaricot
 - Liens SNA
 - Liens vasculaires

15H30 – 15H45

PAUSE

15H45 – 18H00

ASPECTS PRATIQUES

- **Mise en pratique de l'utilisation des marqueurs de la prise en charge (balance, tour de taille, taille et calcul de l'IMC), analyse de portions, calcul de la DET**
- **Recherche d'une anamnèse adaptée (terrains/douleurs, rythme et structuration du contenu des repas, etc...)**
- **Écoute viscérale abdominale et palpation abdominale**
- **Mise en application pratique des cartographies**

Jour 2 matin : Alimentation et intestin

8H30 – 10H30

ASPECTS THÉORIQUES

- **Microbiote**
- **Axe cerveau-intestin**
- **Problématiques d'époque :**
 - Gluten
 - Lactose et protéines de lait
 - Cellulose et fibres
 - Surcharge en sucre
 - Hyperperméabilité intestinale
 - MICI
- **Cas particulier de la nutrition du sportif : avant l'effort, pendant l'effort et récupération**

10H30 – 10H45

PAUSE

10H45 – 12H45

ASPECTS PRATIQUES

- **Tests énergétiques de différents aliments**
- **Pratique ostéopathe sur certains points clés :**
 - JOCT et orifice VCI
 - Foie, estomac et PE
 - Muscle de Treitz
 - Angles coliques
 - Reins et psoas
 - Le nerf vague : TDP, GVC, ACM, œsophage, médiastin, coupes diaphragmatiques

Jour 2 Après midi : Elargissons notre vision

14H00 – 16H00

ASPECTS THÉORIQUES

- **Méridiens en approche médecine traditionnelle chinoise et liens spécifiques ostéopathiques**
- **Chrono nutrition et rythmes saisonniers**
- **Modes de cuisson alimentaire**
- **Emonctoires et conseils de drainages en phytothérapie**

16H00 – 16H15

PAUSE

16H15 – 18H00

ASPECTS PRATIQUES

- **Bilans sous forme de jeux de rôle : anamnèse, enquête alimentaire, tests d'aliments, tests de points MTC, pratique ostéopathe adaptée et conseils.**
- **Composition d'un régime d'une journée pour petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner et détermination de ce qu'il amène (G,L,P, fibres : en quantité et qualité, vitamines et oligo-éléments en qualité ; impact sur la digestion de façon générale)**