

La micronutrition

La micronutrition est une branche de la nutrition qui se concentre sur le **rôle des micronutriments** dans le maintien de la santé et la prévention des maladies. Elle étudie comment les **déficits**, les **déséquilibres** ou les **excès** de micro nutriments (vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les acides gras essentiels, etc) peuvent affecter la santé et comment un apport adéquat peut être utilisé pour **améliorer le bien-être, optimiser les performances** physiques et mentales, et **prévenir diverses pathologies**.

Pour maîtriser la micronutrition il est important d'avoir des connaissances solides en nutrition de base. Pour toute entrée dans cette formation, un test et un entretien préalable sont à réaliser afin de vérifier le niveau initial en nutrition.

Partie 1

- Qu'est ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome)

Partie 2

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Les populations à risque
- L'intestin
- La protection cellulaire
- L'indice ORAC
- La communication cellulaire
- Le système cardio-métabolique
- Les tests fonctionnels



- L'impédancemétrie
- Utilisation des grilles micronutritionnelles
- Les compléments alimentaires
- La mémoire
- Le sommeil
- Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose
- Le système immunitaire
- La micronutrition pendant la grossesse