

Titre : Nutrition, bases de l'alimentation naturelle

Définition : Comprendre l'importance de l'alimentation dans l'équilibre de la santé

Objectifs du cours : Après avoir montré la situation sanitaire du monde occidental et ses liens « objectifs » avec nos modes d'alimentation, et puis fixé les bases d'une alimentation naturelle, étude des grands « nutriments », enzymes, glucides, lipides, protides...

Cadre/orientation : Cours de base indispensable à la formation du thérapeute « naturel » ou naturopathe

Références :

Support de cours : Les règles d'or de l'alimentation naturelle, par Jean François Olivier, Editions Encre / Polycopié « Les Lipides »

Programme :

INTRODUCTION

- 1 - La nutrition comme science nouvelle.
- 2 - Les apports de la nutrition dans la grande prévention.
- 3 - La nutrition comme arme thérapeutique. Le rôle de l'Éducateur de Santé.

I - LE CONSTAT

- 1 - Situation sanitaire des populations des pays occidentaux industrialisés.
- 2 - Modification des habitudes alimentaires depuis 1 siècle. Tableaux.
- 3 - Implication des modes alimentaires dans les grandes maladies de civilisation.

II - L'ALIMENTATION A SA SOURCE - L'AGRICULTURE - LA TRANSFORMATION

- 1 - Introduction de la chimie dans les modes de production et de transformation.
- 2 - L'équilibre biologique du végétal : une affaire de terrain.
- 3 - Les principes de l'agriculture biologique. Généralités.
- 4 - L'organisation de l'agriculture biologique. Les contrôles. Les mentions.

III - LA NUTRITION ET LA VIE - L'ADAPTATION INDIVIDUELLE - LES GRANDS EQUILIBRES

- 1 - Place de la nutrition dans l'expression de la vie.
- 2 - Nécessité d'une adaptation individuelle. Les facteurs de l'adaptation. Critique globale des « Systèmes » alimentaires.
- 3 - Le maquis des chiffres. Les valeurs admises : calories, glucides, lipides, protides, minéraux, oligoéléments et vitamines. Les équilibres de base.

IV - AU PREMIER PLAN DE LA RECHERCHE EN NUTRITION : LES ENZYMES

- 1 - Définition. Les enzymes métaboliques. Les enzymes digestifs. Les enzymes nutritifs.
- 2 - Le potentiel enzymatique et l'énergie ancestrale. Pancréas et cerveau : les deux pôles du développement.
- 3 - Place des enzymes nutritifs dans l'assimilation. Leur fragilité et les moyens de les conserver.
- 4 - La complémentation nutritionnelle en enzymes.

V - LES GLUCIDES

- 1 - Le premier des nutriments ; une famille d'aliments précieux.
- 2 - Leurs rôles et leur régulation organique.
- 3 - Perturbations du métabolisme glucidique ; l'hypoglycémie réactionnelle.
- 4 - Comment assurer un apport glucidique optimum.

VI - LES PROTIDES

- 1 - Protides et acides aminés.
- 2 - La digestion des protides ou protéines.
- 3 - Le facteur limitant. Les associations protidiques.
- 4 - Le mythe des protéines.

VII - LES LIPIDES

- 1 - Des molécules plus complexes qu'il n'y paraît. Triglycérides et acides gras. Les trois familles d'acides gras.
- 2 - Les deux acides gras essentiels (AGE).
- 3 - Les chaînes métaboliques oméga 3 et oméga 6.