

Diplôme Universitaire de Pratiques Paramédicales en Nutrition et Micronutrition

Objectifs et compétences du Diplôme

Découvrir les bases de l'alimentation santé et de la micronutrition.

Appréhendez l'utilisation des micronutriments utiles dans la prise en charge du patient en fonction de ses compétences.

Intégrer l'apport de la micronutrition dans la pratique de son activité paramédicale.

Connaître les micronutriments utiles dans la prise en charge du patient en fonction de ses compétences.

Aider à la prise en charge micro-nutritionnelle du surpoids et du diabète, des pathologies de l'intestin, des sportifs ...

Objectifs scientifiques :

Connaître les différents domaines de la micronutrition et leur mise en pratique.

Acquérir les compétences scientifiques concernant la matière médicale et scientifique de la micronutrition (nutriments et micronutriments, microbiote, déficits micronutritionnels et fonctionnels...).

Acquérir les connaissances de base relatives à la micronutrition : éléments traces, vitamines, acides gras essentiels, acides aminés essentiels... Connaître les carences des produits et les pathologies associées; la présence des micronutriments dans les aliments; l'utilisation des micronutriments par les professionnels.

Objectifs pédagogiques :

Acquérir les savoir-faire pour la pratique du conseil en micronutrition au comptoir et les outils de l'entretien officinal en micronutrition. Maîtriser les outils de la consultation paramédicale et ou médicale en micronutrition.

Enseignement :

Module 1 : Généralités et introduction

Module 2 : Epidémiologie

Module 3 : Principaux groupes de nutriments et micronutrition

Module 4 : Physiologie-alimentation, santé, micronutrition

Module 5 : Physiopathologie- les grands syndromes

Module 6 : Consultation de diététique et micronutrition

Module 7 : Alimentation, santé, micronutrition et pathologie

Module 8 : Aliments, alicaments et compléments alimentaires.

Qu'est-ce que la Micronutrition ? (* source IEDM)

La Micronutrition, une approche de la nutrition médicalisée adaptée à chacun...

La Micronutrition consiste à satisfaire les besoins en micronutriments de l'individu, par une alimentation diversifiée, associée si nécessaire à une complémentation personnalisée. Elle trouve ses fondements dans les recherches effectuées sur les liens avérés entre alimentation, santé et prévention.

Pourquoi la Micronutrition plutôt que la nutrithérapie ?

La Micronutrition s'intéresse à l'impact des micronutriments sur la santé et vise à optimiser le statut en micronutriments de l'organisme de manière individualisée. Elle choisit donc de regarder les précieuses molécules qui se trouvent dans notre assiette et la façon dont notre organisme les utilise. Elle prend toute sa dimension aujourd'hui avec une alimentation qui se caractérise par l'augmentation de l'apport calorique au détriment de la densité en micronutriments. C'est ce qu'on appelle d'ailleurs « les calories vides ».

Les MICRONutriments : des composés MEGAimportants

Schématiquement, on retrouve dans nos aliments :

- **des macronutriments** qui fournissent l'énergie et la force nécessaires à l'organisme. Ce sont les lipides, les glucides et les protéines.

- **des micronutriments** qui ne jouent aucun rôle énergétique mais dont le rôle est fondamental pour le fonctionnement de l'ensemble des métabolismes. Ce sont les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels mais aussi les flavonoïdes, acides aminés, probiotiques ...

Tous ces éléments donnent la valeur nutritionnelle de l'assiette.

La Micronutrition, une approche "pro" santé

L'industrie pharmaceutique a développé des médicaments qui sont très efficaces sur des symptômes ou sur des maladies installées : les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les antidépresseurs, des "anti-tout", qui certes sont actifs, mais ne participent pas à la régulation des perturbations physiologiques. L'organisme ne se défend pas qu'avec des "anti" mais aussi avec des "pro". La Micronutrition permet de répondre aux agents stressants auxquels l'organisme est perpétuellement confronté.

Quels sont les postulats ?

Chacun est unique : nous n'avons pas le même métabolisme, ni les mêmes besoins. Il faut partir de l'individu et de son état de santé, et pas seulement de son assiette. Il est intéressant d'adapter l'alimentation d'un individu à son profil personnel. Une alimentation, même équilibrée, peut ne pas répondre de manière adaptée aux besoins spécifiques d'un individu.

Quels sont les champs d'application ?

Ils sont nombreux et s'intéressent à de nombreuses situations en consultation ; à titre d'exemples on peut citer :

- ▶ Les troubles du fonctionnement digestif : assimilation des aliments, confort et transit digestif, allergies, intolérances, problèmes de perméabilité intestinale.
- ▶ La prévention du surpoids, l'accompagnement du traitement du surpoids et de ses complications cardio-métaboliques.
- ▶ Les troubles de l'humeur et du sommeil; les troubles du comportement alimentaire; le sevrage tabagique.
- ▶ L'Alimentation Santé : comment adapter son alimentation pour son bien-être quotidien et sa santé à long terme.
- ▶ La lutte contre le vieillissement et les maladies dégénératives.
- ▶ La nutrition du sport : optimiser les performances sportives, la tolérance à l'entraînement et la récupération.
- ▶ La prévention des maladies cardio-vasculaire et du syndrome métabolique.
- ▶ La nutrition préventive de l'ostéoporose et des états de fragilité...