

Micronutrition et Nutrithérapie de la Personne Agée. Prévention - Santé - Longévité

de Jérôme MANETTA

Sparte Editions 2023

ISBN : 978-2-9549976-6-7 – Prix 54,80 €

Référencement scientifique actualisé – Expertise indépendante du lobbying industriel

Sommaire

Introduction

- Etat des lieux
- *Références bibliographiques*

Les origines du vieillissement

- La sénescence
- L'érosion télomérique
- Le rôle du stress oxydant
- Les altérations épigénétiques
- L'inflamm'aging
- *Références bibliographiques*

Les effets physiologiques du vieillissement

- Le système digestif
- Le microbiote intestinal
- Les hormones
- Le métabolisme osseux
- La fonte musculaire
- Le système cardiovasculaire
- La sexualité

Les micronutriments et leurs effets chez la personne âgée

- Les vitamines
- *Références bibliographiques*
- Les minéraux et les oligo-éléments
- *Références bibliographiques*
- Les acides aminés

- *Références bibliographiques*
- Les acides gras
- *Références bibliographiques*

Les pathologies liées à l'âge

- L'arthrose

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation du cartilage & Anti-arthrose »

- *Références bibliographiques*

- L'ostéoporose

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation du métabolisme osseux & Anti-ostéoporose »

- *Références bibliographiques*

- La sarcopénie

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation du métabolisme musculaire & Anti-sarcopénie »

- *Références bibliographiques*

- Les dyslipidémies

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation du métabolisme lipidique & Anti-dyslipidémie »

- *Références bibliographiques*

- L'hypertension artérielle

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation du profil tensionnel & Anti-hypertension artérielle »

- *Références bibliographiques*

- Le diabète de type II

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation de l'équilibre glycémique & Anti-diabétique »

- *Références bibliographiques*

- Les cancers

- Le cancer colorectal
- Le cancer du sein
- Le cancer de la prostate
- Le cancer du poumon
- Les autres cancers
- L'alimentation pendant une chimiothérapie

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Prévention cancer »

- *Références bibliographiques*

- La maladie d'Alzheimer

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation des fonctions cognitives & Prévention Alzheimer »

- *Références bibliographiques*

- La maladie de Parkinson

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation des fonctions cognitives & Prévention Parkinson »

- *Références bibliographiques*

- La dépression

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation de la santé mentale & Prévention dépression »

- *Références bibliographiques*

- La dégénérescence maculaire liée à l'âge

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation de la santé rétinienne & Prévention de la DMLA »

- *Références bibliographiques*

- Le dysfonctionnement sexuel lié à l'âge

- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « Optimisation de la vigueur sexuelle »

- *Références bibliographiques*

- Le jeûne thérapeutique à visée thérapeutique

- **Et la diète cétogène ?**

- *Références bibliographiques*

La biodisponibilité des micronutriments

Conclusion

La formation professionnelle continue en micronutrition et nutrithérapie approfondies