

Micronutrition et Nutrithérapie: Synthèse générale à l'attention des professionnels de santé. 2e édition

de Jérôme MANETTA

Sparte éditions 2020

ISBN : 978-2-9549976-3-6 – Prix 49.20 €

Référencement scientifique actualisé – Expertise indépendante du lobbying industriel

Sommaire

Introduction

- Etat des lieux
- *Références bibliographiques*

La micronutrition et la nutrithérapie

- Les objectifs de la nutrithérapie
- La synergie moléculaire
- *Références bibliographiques*

Les micronutriments et leurs effets

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

La microflore intestinale

- Le microbiote intestinal
- Les probiotiques
- Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé
- L'intestin et le système immunitaire
- La perméabilité intestinal

- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de l'intégrité intestinale »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « entretien du microbiote intestinal »
- *Références bibliographiques*

Le stress oxydant

- Les espèces oxygénées activées
- Le dosage biologique du stress oxydant
- La capacité antioxydante des aliments
- Les effets bénéfiques des antioxydants alimentaires sur la santé
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « antioxydante »
- *Références bibliographiques*

L'équilibre acido-basique

- L'homéostasie du pH
- Le rôle de l'alimentation
- Les effets bénéfiques sur la santé
- Comment détecter un terrain acide
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « alcalinisante »
- Les aliments et leur PRAL
- *Références bibliographiques*

La psychonutrition

- La nutrition cérébrale
- Les conséquences d'un déficit en précurseurs des neurotransmetteurs
- Les questionnaires d'évaluation des neurotransmetteurs
- Le dosage biologique
- Importance de l'axe intestin-cerveau !
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « équilibre psychique »
- *Références bibliographiques*

La gestion du stress

- La lutte physiologique contre le stress
- Les effets délétères du stress sur la santé
- Comment gérer le stress ?
- En pratique...

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « anti-stress »
- *Références bibliographiques*

La gestion du poids

- Comment évaluer un excès de poids ?
- Pourquoi peut-on grossir ?
- Les complications du surpoids et l'obésité
- Comment perdre du poids ?
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « gestion du poids »
- *Références bibliographiques*

Le rajeunissement du vieillissement

- La sénescence
- L'érosion télomérique
- Le rôle du stress oxydant
- Et le jeûne à visée thérapeutique ?
- L'alimentation pendant une chimiothérapie
- Et la diète cétogène ?
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « rajeunir son vieillissement »
- *Références bibliographiques*

La grossesse harmonieuse

- La fertilité
- Les micronutriments et la grossesse optimale
- Le microbiote intestinal
- Et le soja ?
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du premier trimestre « grossesse harmonieuse »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du second trimestre « grossesse harmonieuse »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du troisième trimestre « grossesse harmonieuse »
- *Références bibliographiques*

Le lait « ami ou ennemi » ?

- Le lait comme « ami »
- Le lait comme « ennemi »

- Et les jus végétaux ?
- *Références bibliographiques*

La biodisponibilité des micronutriments

Les recommandations hygiéno-nutritionnelles générales

L'orthorexie : quand l'obsession de manger sain devient malsain

- Comment évaluer le risque ?
- Etre attentif
- *Références bibliographiques*

Conclusion

La formation professionnelle continue en micronutrition et nutrithérapie approfondies

Index