



*« Un enseignement d'excellence à la pointe de la recherche, réactif et toujours actualisé en fonction des études réalisées »*

Enseignement en Nutrithérapie sous la direction  
pédagogique du **Dr Jean-Paul CURTAY**

Année académique 2016-2018



**CFNA**

Représenté par son directeur, Pierre Van Vlodorp

SECRETARIAT

+32(0)87/54.10.32- [info@cfna.be](mailto:info@cfna.be) - [www.cfna.be](http://www.cfna.be)



## Présentation du CFNA

Notre Centre de Formation en Nutrithérapie Appliquées – C.F.N.A. s’est donné pour vocation de former des médecins, pharmaciens, naturopathes, diététiciens et autres professionnels de la santé à la Nutrithérapie.

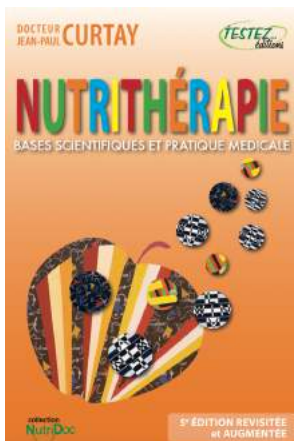
Le but du C.F.N.A est de vous apporter un enseignement à la pointe de la recherche, réactif et toujours actualisé en fonction des études scientifiques.

Le C.F.N.A s’est ainsi attaché les services du Dr Jean-Paul CURTAY, de renommée internationale qui est un des pionniers de la nutrithérapie. Il a créé en France la première consultation dans cette discipline médicale nouvelle.

Le CFNA est complètement indépendant des financements de laboratoires et de toutes industries pharmaceutiques ou agro-alimentaires.

Le CFNA est une ASBL - Association Sans But Lucratif - N° d’entreprise : 0557.945.186

## Présentation de la Nutrithérapie



La Nutrithérapie est la discipline qui utilise les techniques de changement de comportement alimentaire et l’administration de nutriments :

- Optimiser les fonctions : énergie, défenses immunitaires, défenses anti toxiques, résistance au stress, mémoire, humeur, fertilité, etc
- Corriger les carences, déficits et surcharges,
- Traiter durablement le surpoids et les facteurs de risques associés,
- Ralentir les phénomènes du vieillissement,
- Réduire les risques de maladies aiguës ou chroniques,
- Donner aux patients malades les moyens nutritionnels d’optimiser les capacités de guérison

Le nutrithérapeute aborde les plaintes du patient (fatigue, anxiété, dépression, infections à répétition...) et ses maladies d’un point de vue biochimique, afin d’intervenir au niveau le plus fin, le niveau moléculaire. En outre, chaque individu étant différent par ses gènes, son alimentation et son environnement, le nutrithérapeute prendra le temps nécessaire pour identifier le profil du patient. A partir d’un tel tour d’horizon, le nutrithérapeute peut voir quelles modifications alimentaires sont prioritaires, quelles prises de compléments sont nécessaires et quelles réductions de surcharges doivent être entreprises. Il a pour priorité de résoudre chaque fois que possible les déficits, les symptômes et les signes dont se plaint le patient par des conseils alimentaires. Il sera amené à utiliser des compléments alimentaires quand l’alimentation seule ne peut pas fournir les quantités suffisantes, ou lorsqu’il recherche un effet pharmacologique (un effet médicament indépendant de la présence d’un déficit).

**Rappelons que la nutrithérapie n’est pas une médecine alternative. Elle repose sur la biochimie dont elle est l’application directe et est soutenue par des milliers d’études scientifiques.**

Dans ce sens, elle devrait être considérée comme une approche de base, indispensable à la santé des patients tant dans les approches préventives que co-thérapeutiques.

# A qui s'adresse cette formation

Certaines parties du programme relèvent d'une pratique de médecine généraliste ou spécialisée, de nombreuses parties peuvent être utilisées par des professionnels de santé non médecins, par exemple diététiciens, naturopathes, sage-femmes, infirmières, kinésithérapeutes, ostéopathes, psychologues, sophrologues, etc...

## Médecins

L'évolution du champ médical, la fragmentation des spécialités et la complexification incessante des technologies médicales ont entre autres conséquences qu'il reste peu de place dans le cursus de base en médecine ou le master complémentaire pour l'enseignement de la nutrition du patient. Tout au plus sont abordés les binômes « calories et surpoids », « sucre et diabète », « graisses et dyslipidémies », « iode et thyroïde » et « les rapports calcium, vitamine D et os, fer, vitamines B9 et B12 et anémies ».

La formation en nutrithérapie permettra en plus au médecin de diagnostiquer et de corriger les carences en acides gras oméga trois, en magnésium, en zinc ou en vitamines B6 touchant la quasi totalité de la population et à l'origine de nombreuses pathologies. Par ailleurs, elle aborde les puissants effets pharmacologiques des nutriments et des composants non nutritionnels des aliments comme les caroténoïdes, les polyphénols, les phyto-oestrogènes et permet donc également au médecin d'affiner davantage les protocoles thérapeutiques ou co-thérapeutiques.

## Pharmaciens

Si le pharmacien est le spécialiste du médicament et de son usage, comme pour le médecin, peu de place dans son cursus a été donné aux conseils nutritionnels. La nutrithérapie représente donc un plus dans sa pratique quotidienne. Elle permet au pharmacien de faire du conseil judicieux complémentaire touchant à la nutrition et aux compléments auprès du patient. Les références aux études permettent au pharmacien des critères de choix des compléments alimentaires les plus adaptés.

## Naturopathes

Le naturopathe est avant tout un éducateur de santé dont le rôle est de mener la personne accompagnée à adopter une hygiène de vie conforme à ses besoins et renforcer son pouvoir d'auto-guérison dans toutes les maladies dites fonctionnelles. Dans la formation du naturopathe, une place importante est déjà donnée à la nutrithérapie. Mais celle-ci est surtout étudiée en fonction du terrain de la personne avec une prédominance des oligo-éléments et est rarement abordée d'un point de vue biochimique. La nutrithérapie repose sur la biochimie, dont elle est l'application directe et est soutenue par des dizaines de milliers d'études scientifiques. Le cursus de nutrithérapie permettrait donc de gagner de nouveaux outils d'intervention alimentaire et complémentaire de prévention et de co-traitement.

## Diététiciens

Le diététicien est un technicien de l'alimentation. Il a suivi une formation très complète (bachelier en diététique) sur le bilan alimentaire visant surtout l'aspect quantitatif de l'alimentation et en particulier les calories et les macro-nutriments, à savoir les lipides, les glucides et les protéines. De plus, il maîtrise les techniques de préparation culinaire, les processus de fabrication industrielle des aliments, l'hygiène alimentaire et les moyens de conservation des aliments, la lecture d'étiquetage nutritionnel... Peu de place accordée, dans sa formation, à l'aspect qualitatif de l'alimentation et aux micronutriments tels que les vitamines, minéraux et autres composants de l'alimentation. La nutrithérapie apportera donc au diététicien un approfondissement des connaissances sur les nutriments essentiels, les co-facteurs, les enzymes et leurs rôles dans les mécanismes métaboliques. Elle lui permettra également d'utiliser les compléments alimentaires de manière efficace quand l'alimentation seule ne peut pas fournir les quantités suffisantes en nutriments essentiels.

## Ostéopathes – Kinésithérapeutes

Qu'il s'agisse de technique de rééducation locale et ponctuelle pour le kinésithérapeute ou de traitement plus global pour l'ostéopathe, tous deux visent une réharmonisation biomécanique par des manipulations manuelles pour prévenir ou traiter les troubles musculo-squelettiques et fonctionnels et les douleurs associées. La nutrithérapie peut potentialiser les traitements des kinésithérapeutes et des ostéopathes car elle donne des outils d'optimisation des métabolismes énergétique, musculaire et des tissus conjonctifs. De ce fait, les traitements des pathologies inflammatoires, rhumatismales, de la fibromyalgie, des autres maladies chroniques, des périodes post traumatiques ou péri-opératoires... se verront améliorés par des outils antispastiques comme le Mg, anti-inflammatoires comme les polyphénols et les oméga 3...

---

### Pour les personnes qui n'ont pas de formation de base dans le domaine de la santé

Un week-end d'initiation est organisé (voir dates sur notre site) pour les personnes qui n'ont pas de formation dans le domaine de la santé ou scientifique. Outre les pré-requis indispensables sur les nutriments et micro-nutriments, cette formation parcourra l'ensemble des thèmes qui seront abordés et approfondis durant le cursus complet en Nutrithérapie. Cette formation se veut être une trame de base solide, tel un squelette auquel viendront se greffer tous les mécanismes et autres informations plus complexes qui seront développés pendant le cursus.

A l'issue de ce week-end, foule de documents vous seront en outre proposés via notre plate-forme « accès étudiants » (articles, dossiers, vidéos, ouvrages, ...).

### Au programme de ce we d'**initiation** à la Nutrition – Nutrithérapie : Les fondamentaux

- Rôle physiologique des Protéines – Lipides – Glucides
- Rôle physiologique des Vitamines et Minéraux et oligo-éléments
- Sphère digestive et écosystème intestinal - détoxification hépatique
- Nutrithérapie psychiatrique
- Nutrithérapie des pathologies infectieuses et cancéreuses
- Allergies, Pathologies inflammatoires et auto-immunes
- Nutrithérapie des pathologies cardio-vasculaires
- Nutrithérapie de la Femme
- la Nutrithérapie du Surpoids
- Nutrithérapie de l'Enfant

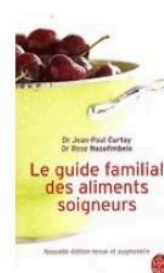
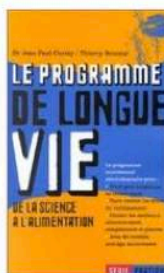
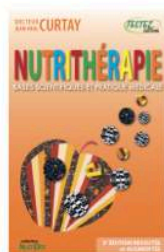
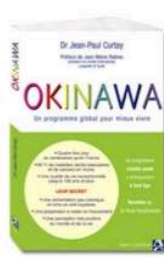
# Orateurs



Le **Dr Jean Paul CURTAY** a commencé à s'intéresser aux relations entre aliments, nutriments et santé à l'Université de Californie en 1980. Il est resté 7 ans aux Etats-Unis pour faire une première synthèse des informations dans ce domaine et n'a cessé, depuis, de suivre les publications et congrès internationaux s'y rapportant.

Il a créé la première consultation de nutrithérapie en France et, à partir de 1989, les premiers séminaires de formation qu'il a, ensuite, donnés dans la plupart des pays d'Europe, au Moyen Orient, aux Caraïbes, en Amérique Centrale et du Sud, aux U.S.A, dans le Pacifique et au Vietnam. Il a formé plus de 6000 médecins et professionnels de la santé et écrit 14 ouvrages.

Le Dr Jean Paul CURTAY est l'auteur de :



- « La Nutrithérapie, bases scientifiques, pratique médicale », 5ème édition (Testezeditions)
- « Le Nouveau Guide des Vitamines », avec Thierry Souccar, préfacé par le Prix Nobel Jean Dausset,
- Deux best sellers, « Le programme de Longue Vie » (Le Seuil)- avec Thierry Souccar, et, « Le guide familial des aliments soigneurs » (Anne Carrière, 2ème édition Le Livre de Poche) avec Rose Razafimbelo,
- OKINAWA : un programme global pour mieux vivre, 2ème édition (Anne Carrière)
- Le Parcours Okinawa (télécoaching et blog sur [www.parcours-okinawa.fr](http://www.parcours-okinawa.fr))
- La charte « Sois bien dans ton assiette » (pour les cantines scolaires)
- « Fibromyalgie » : un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être »
- « L'immuno-nutrition » : Manuel familial de résistance aux infections » (Anne Carrière)
- Il a écrit plusieurs livres dans d'autres domaines : poésie, éducation, composé de la musique. Ses peintures, vidéos et autres œuvres figurent dans les collections de musées comme le Centre Pompidou, le Musée d'Art Moderne de Montréal, le Getty Museum de Los Angeles.

Il est le rédacteur de [lanutrithérapie.fr](http://lanutrithérapie.fr), des dossiers de Santé & Nutrition et apparaît souvent au Magazine de la Santé, Allô Docteur, Télématin, M6, Europe 1, RMC... sur ce sujet. Il participe à l'un des prochains numéros des Pouvoirs Extraordinaires du Corps Humain avec Michel Cymes et Adriana Karembeu sur la 2.

Le Dr Jean Paul CURTAY est Président de la Société de Médecine Nutritionnelle, membre de l'Académie des Sciences de New York et de l'équipe éditoriale du Journal of Nutritional and Environmental Medicine.

**- Il est l'un des leaders mondiaux de la Nutrithérapie -**



**Pierre Van Vlodorp** est licencié de la faculté des sciences fondamentales et appliquées de l'Université de Poitiers en "Physiologie & Micronutrition"; Naturopathe certifié de l'Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle; Nutrithérapeute de l'Institut Européen de Nutrithérapie & Phytothérapie Appliquées.

Il a été formé par le Docteur Jean-Paul Curtay

Fort d'une expérience de plus de 10 ans, Il prend en charge les problèmes de plus en plus croissants de surpoids et d'obésité chez des personnes de tout âge ainsi que de nombreux troubles liés à la nutrition : fatigue, stress, trouble de l'humeur, troubles du sommeil, détoxification, troubles digestifs, allergies, inflammation et douleur...

Auteur de :

- Impact des régimes hypocalorique : un régime restrictif affecte à la longue le niveau de sérotonine disponible dans le cerveau et perturbe le mécanisme de régulation de l'appétit. Avec pour conséquence la sortie du régime et la reprise de poids.
- Rédaction d'une brochure de conseils nutritionnels pour les patients du CHC de Liège en clinique de la douleur.
- Ecriture d'un livre sur les problèmes de poids (Sortie en 2016)
- Réalisation de nombreux articles pour la presse.

Il est par ailleurs conférencier et formateur en nutrithérapie pour diverses institutions : hôpitaux, association de médecins, écoles, commune, asbl, entreprises, comité de parents...

Intervenant radio (Vivacité), dans l'émission « En Cuisine » avec Steve DELAUNOY, Candice KOTHER.

Directeur & Enseignant au **C.F.N.A.**

Enseignant au **L.I.N.T.** – Luxembourg Institute of Nutrithérapie

Président de l'**U.D.N.F.** - Union des Nutrithérapeutes Francophones

> Plus d'infos sur son site : [www.vanvlodorp-nutrition.be](http://www.vanvlodorp-nutrition.be)

D'autres orateurs seront invités à intervenir pendant le cursus.

Le CFNA s'engage à avoir un corps professoral fait d'experts compétents.

- Docteur Robert NATAF : Maître des Sciences, biologiste, spécialisé dans les intolérances alimentaires et les croisements avec les maladies auto-immunes.
- Docteur Marie-Christine LHERMITTE : Docteur en médecine, chirurgie et accouchements (UCL) – Licenciée en Médecine sportive (ULB) – Formée aux Thérapeutiques Anti-âge
- Régine PIRE : Pharmacienne – Certifiée en Nutrithérapie (CFNA)
- Docteur Jean-louis HOUET : Médecin spécialiste en biologie clinique et médecine nucléaire
- Magali CASTRO : Diplômée en Diététique - Lic. en micronutrition – Lic. en Sciences de la Santé Publique - Certifiée en Nutrithérapie (CFNA)
- Véronique LIESSE : Diplômée en Diététique - Diplôme Univ. en nutrition du sport Spécialisation en diététique de l'enfant
- Caroline GUYOT : Ingénieur en Biochimie – Certifiée en Nutrithérapie (CFNA)

# Programme de la formation en Nutrithérapie

La formation en nutrithérapie donne les bases de la physiopathologie moléculaire dans chaque discipline et fait le point sur les études permettant les choix les plus pertinents en matière de prévention et de thérapeutique.

- Que peuvent apporter les techniques de changement de comportement alimentaire (et non le conseil alimentaire à l'efficacité quasi nulle) ?
- A quoi sert en prévention, en correction de déficits, en thérapeutique ou co-thérapeutique des aliments, vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés et principes actifs photochimiques ?
- Comment diagnostiquer (examen, bilan alimentaire, analyses) et corriger les carences, simples déficits ou surcharges ?
- Quels sont les protocoles de prévention et de traitement de tout type de pathologie ?
- Quelles sont les contre-indications, les précautions d'emploi, les effets secondaires, les techniques de suivi ?
- Que faire en cas d'insuffisance ou d'échec ?
- Déroulement de la consultation et outils complémentaires à la consultation (coaching, etc...).

## En pratique :

- Chaque module peut être suivi indépendamment.
- Un support pédagogique sera donné aux élèves à chaque séminaire.
- Accès permanent à une base de données : articles, slides, enregistrements des cours... .
- Dans le cas d'une inscription à l'ensemble du Cycle de formation, **un certificat de Nutrithérapeute** signé par le Dr Jean-Paul Curtay pourra être délivré après un test de contrôle des connaissances et à la participation à chaque séminaire.

## Les PLUS de notre Formation

- L'enseignement de LA figure de référence de la Nutrithérapie : La source la plus complète du sur ce sujet. Le fait de suivre son enseignement va vous permettre d'avoir un enseignement d'excellence à la pointe de la recherche, réactif et toujours actualisé.
- Reconnu par nos étudiants sur la qualité, la pédagogie, et de transmettre les connaissances de façon claire et pratique.
- Enregistrement des séminaires en vidéo (très pratique pour réviser vos cours) ainsi que le partage de nombreux documents : Articles, Slides projetés, vidéos ... disponibles sur la plateforme "accès étudiants"
- Chaque module peut être suivi indépendamment. Très pratique pour ceux qui ne souhaitent pas une formation complète mais uniquement des informations sur un thème précis (ex : le psychologue qui viendra uniquement au module 7 : Nutrithérapie des troubles psychologiques & psychiatrique).
- Organisation de réunion d'étudiants pour séance de rattrapage, poser vos questions, coaching... vous ne serez jamais seul !

## Programme détaillé de la formation

La formation s'organise sur 2 années académiques 2016-2018 et est répartie en 12 Modules de 2 jours (samedi & dimanche).

## MODULE 1 & 2 : Base de la Nutrithérapie (2 modules)

Définition, objectifs, moyens et intérêts de la nutrithérapie

Les apports quotidiens recommandés et leur discussion

Rôle physiologique des Protéines – Lipides – Glucides

Protéines, acides aminés : Les protéines et les acides aminés ont des rôles essentiels dans toutes les fonctions et dans le maintien de la santé.

Les quantités globales et la répartition des acides aminés, certains délétères en excès, d'autres protecteurs : l'arginine, la créatine, la carnitine, les acides aminés soufrés : méthionine, cystéine, taurine, la glutamine, la tyrosine... sont ajustables à la fois en prévention et en thérapeutique.

Lipides et acides gras :

Les fonctions des acides gras sont décrites, ainsi que celles de systèmes importants qu'ils modulent, comme l'inflammation.

Glucides, oses :

Glucose, fructose et lactose posent des problèmes...

Index glycémique (IG) – Charge Glycémique (CG) – Index Insulinique

Rôle physiologique des Vitamines et Minéraux et oligo-éléments

Leurs fonctions et utilisations préventives et thérapeutiques sont détaillées, en insistant particulièrement sur ceux qui sont encore le plus méconnus, comme les vitamines D2 et D3, les vitamines K1 et K2 – qui agissent comme des hormones - et dont l'impact sur les pathologies est étonnamment sous-évalué, de même que leur potentiel comme médicaments.

Principes actifs non nutritionnels :

Pour finir on aborde quelques non nutriments comme le lycopène, la lutéine, les polyphénols, l'acide alpha-lipoïque, le coenzyme Q10....

Ce cours fait une synthèse des études sur les apports alimentaires, les statuts, les suppléments nutritionnelles concernant chaque vitamine, les caroténoïdes et chaque minéral et oligo-élément en prévention.

Pour ce faire sont choisies un maximum de méta-analyses réalisées de 2010 à 2015 !!!

Ceci permet de se rendre compte combien il n'est plus éthique de continuer à négliger la prévention ou au mieux à appliquer des protocoles désuets, complètement dépassés. L'évidence en faveur de l'utilisation du conseil alimentaire et de la supplémentation pour la prévention de la quasi-totalité des pathologies est tout simplement écrasante.

Par ailleurs, chaque thérapeute pourra utiliser les références bibliographiques données à la fois pour mieux convaincre ses patients et justifier à quiconque ses conseils.



## MODULE 3 : Nutrithérapie du Surpoids

La fin des régimes... Prise en charge GLOBALE !!!

- Insulinorésistance – Diabète
- Thyroïde
- Déficit en micronutriments : O3, Mg, Iode, Fer, Vit D, Zinc,...
- Nutrition cérébrale (neurotransmetteurs)
- Flore intestinale : lien entre dysbiose et obésité
- Prévention et traitement de la prise de poids liée à l'hyperoestrogénie et à la grossesse
- Comportement alimentaire : la fringale, la compulsion
- Rééducation alimentaire
- Rapport à la nourriture, les techniques de changement de la relation à
- Hygiène de vie : Activité physique, sommeil ...

On vous présentera les dernières avancées scientifiques dans le domaine du surpoids. La compréhension de la physiopathologie moléculaire du surpoids et ses complications (du syndrome métabolique aux pathologies cardiovasculaires en passant par le diabète) qui ont été enrichies ces dernières années grâce à plusieurs percées majeures :

- La découverte de la nature inflammatoire de l'accumulation de graisses dans le tissu adipeux.
- Le rôle potentialisateur sur ce caractère inflammatoire des polluants liposolubles piégés dans les adipocytes.
- L'association à une dysbiose qui contribue à cette inflammation systémique (et à des perturbations sur les neurotransmetteurs)
- Les effets protéolytiques de cette inflammation qui empêchent le regain de la masse musculaire.
- Les conséquences oxydatives sur les récepteurs à l'insuline, l'oxydation athérogène des lipoprotéines.
- L'association à ce couple surpoids-inflammation d'un tiers partenaire, la dépression.
- Le rôle central des déficits nutritionnels qui empêchent la combustion efficace des calories et augmentent la prise calorique globale.
- Le caractère non éthique de la perte de poids non durable, le yoyo aggravant les risques.
- Les points cardinaux de la perte durable de masse grasse, indissolublement associés à un changement systémique du rapport aux aliments, au plaisir de manger, au mouvement et à soi.

Toutes ces percées entraînent une véritable révolution dans l'accompagnement des patients.

## MODULE 4 : La consultation en Nutrithérapie

Ce module se veut très pratique car on ne peut pas apprendre sans pratiquer... On va vous donner des éléments pour pouvoir faire des choses sans attendre de passer par tous les thèmes.

Au programme : anamnèse, examen clinique, analyses biologiques, bilan alimentaire, plan alimentaire, boissons, répartition des calories, quantités, mode de cuisson, grillades, fritures, techniques de changement de comportement alimentaire, conditions du repas : stress, faim/satiété.

Dans le bilan alimentaire, les cas les plus souvent rencontrés :

- Trop de protéines animales pas assez de végétaux
- Choix des eaux, café au lieu du thé
- Petit déjeuner trop réduit ou glucidique, dîner trop riche
- Huiles oméga 6 au lieu oméga 3
- Sel, poivre au lieu d'arômes anti-inflammatoires
- Flore altérée
- Snacks de produits industriels au lieu d'oléagineux/chocolat noir/fruits....

Nous verrons les conseils que nous pouvons donner pour certains profils types :

- Fatigue
- Hypersensibilité au stress
- Tension pulsionnelle élevée
- Dépression
- Douleurs
- Allergies
- Inflammations
- Infections, cancers...

Ce module vous donnera avant leur développement quelques axes d'intervention immédiate.

## MODULE 5 : Nutrithérapie des pathologies infectieuses et cancéreuses

L'**immuno-nutrition** existe depuis plusieurs décennies dans les hôpitaux sous forme de perfusions pour des cas très sévères. Or elle peut être utilisée en ville sous des formes orales à la fois en prévention et en co-traitement des infections virales et bactériennes.

On verra quels sont les mécanismes par lesquels acides aminés, acides gras, minéraux, vitamines et phyto-nutriments permettent de renforcer les défenses immunitaires et comment les prescrire.

La description moléculaire de la cancérisation est maintenant très avancée. De ce fait on pourrait être beaucoup plus efficace dans la prévention qui est reléguée bien après le traitement.

Par ailleurs on peut se défendre des développements tumoraux par des nutriments capables de lutter contre leur promotion, de les détruire par le système immunitaire et les mécanismes d'apoptose, par des nutriments agents anti-angiogènes et par des principes actifs nutritionnels co-chimiothérapeutiques.

A l'opposé de nombreux nutriments en excès, comme sucres rapides, acides gras saturés ou fer, peuvent favoriser le développement des cancers. On fera le tour des nouvelles stratégies de prévention et de co-traitement".

## MODULE 6 : Allergies, Pathologies inflammatoires et auto-immunes

Les mécanismes des allergies sont bien décryptés, que ce soit la voie histaminique, les prostaglandines ou les leucotriènes. La participation de l'inflammation du tube digestif via l'intolérance alimentaire est maintenant aussi bien documentée. A partir de ces bases physiopathologiques claires, de nombreux outils nutritionnels permettent d'intervenir en prévention et en thérapeutique, comme

- l'évitement des histaminagogues
- l'inhibition de la dégranulation des mastocytes
- le changement des apports lipidiques précurseurs des prostaglandines et des leucotriènes
- l'optimisation de la métabolisation des acides gras essentiels
- l'utilisation des précurseurs directs des prostaglandines anti-allergiques
- la restauration de la barrière digestive

Aujourd'hui la majeure partie des pathologies allergiques et des intolérances alimentaires devrait pouvoir être prévenue et traitée par la nutrithérapie, reléguant la place des médicaments en seconde intention pour lesquels les protocoles de nutrition et de complémentation permettent une réduction importante des doses de médicaments.

## MODULE 7 : Nutrithérapie des troubles psychologiques & psychiatrique

Le cerveau ne pèse que 2 à 3% du poids du corps, mais consomme de 20 à 30% du glucose et de l'oxygène. Il est donc très sensible aux variations énergétiques.

Il est protégé par la double barrière hémato-céphalique des agents infectieux et des polluants. Mais celle-ci peut être enflammée et en laisser passer.

Par ailleurs cette barrière concentre au profit du cerveau vitamines, minéraux et acides aminés. Les variations de la glycémie, les déficits nutritionnels, les déséquilibres en acides aminés précurseurs de neurotransmetteurs, l'inflammation ont des impacts très puissants sur la psychologie, le comportement et les pathologies psychiatriques.

La montée exponentielle du stress, des déséquilibres alimentaires, de la pollution et de l'inflammation, entraînent une explosion des pathologies psychiatriques dans toutes les catégories de la population des enfants aux seniors, au point que l'on estime aujourd'hui qu'une personne sur cinq dans les sociétés développées est « psychiatisable ».

Or, les réponses médicamenteuses ne répondent pas à la physiopathologie de ces troubles dont ils émoussent seulement l'intensité. Et ceci, de plus, au prix d'effets secondaires considérables non seulement sur les personnes qui les prennent (par exemple l'augmentation des pathologies d'Alzheimer sous benzodiazépines), mais sur les autres !

Cette situation ubuesque s'est considérablement amplifiée sous l'effet de la promotion marketing de Big Pharma, qui a délibérément cherché, avec la complicité d'experts achetés, à psychiatiser des gens auparavant considérés comme normaux et à placer des populations, de plus en plus étendues sous médicament, à commencer par les enfants et les seniors...

Cette situation intolérable doit être renversée. Ceci d'autant plus que l'on dispose d'approches globales, nutritionnelles, comportementales et psychothérapeutiques qui répondent, non pas seulement aux symptômes, mais à la physiopathologie et aux causes (à l'étiologie) de ces troubles.

La formation décrit donc les mécanismes génétiques, nutritionnels, environnementaux, cognitifs et comportementaux des troubles psychologiques et psychiatriques. La formation donne une démarche diagnostique pour les identifier, et des protocoles thérapeutiques globaux, ceci pour

- le stress, l'anxiété et les très nombreuses perturbations (y compris somatiques) qui peuvent y être associés
- la tension pulsionnelle élevée (dysfonction sérotoninergique) et ses manifestations, comme les comportements agressifs
- l'attirance pour le sucré, les féculents
- l'alcoolisme, le tabagisme et autres dépendances (toxicomanie) – avec un protocole complet pour aider à arrêter de fumer...
- la tendance aux fringales, la boulimie/l'anorexie
- les attaques de panique
- le SAD (seasonal affective disorder)
- le perfectionnisme, l'obsession-compulsion (TOC)
- la tendance aux accidents
- risque suicidaire
- la dépression
- les psychoses

## MODULE 8 : Nutrithérapie des pathologies cardio-vasculaires

Grâce aux percées majeures faites quant à la nature inflammatoire et aux facteurs perturbateurs endocriniens dans surpoids et de ses conséquences, une prévention et une approche thérapeutique globale fondée sur la nutrition, les compléments nutritionnels, la détoxification est possible.

L'intensification de l'activité physique au quotidien, restée jusqu'à présent un vœux pieux devient facilement intégrable grâce aux techniques de coaching et d'accompagnement au quotidien et grâce aux connaissances sur l'endorphinisation des nouvelles habitudes.

Les études récentes ont aussi mis en avant la place très importante du stress psychologique, capable d'engendrer une montée spectaculaire des marqueurs de l'inflammation dans l'apparition du syndrome métabolique, et des pathologies cardiovasculaires. Un des mécanismes centraux est la pénétration augmentée du fer dans les cellules. Les deux principes actifs capables de s'opposer à ces effets pro-inflammatoires sont le magnésium et les polyphénols.

Les protocoles de prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires et des pathologies cardio-vasculaires peuvent donc être réactualisés.

Enfin lorsque les mesures globales sont insuffisantes et que les médicaments sont nécessaires, une proportion de cas qui va en s'amenuisant avec la montée en puissance des approches nutritionnelles, environnementales et comportementales, il est totalement inacceptable que les effets anti-nutritionnels, responsables d'une grande partie des effets secondaires négatifs des médicaments, comme la baisse du coenzyme Q10 avec les statines, ne soient pas systématiquement compensés.

## MODULE 9 : Nutrithérapie de la Femme

Thèmes : ménorragies/métrorragies, déficit en fer, dysménorrhée, syndrome prémenstruel, hyperoestrogénie, contraception, infertilité, alimentation de la femme enceinte, prévention des cancers hormonaux dépendants, en particulier du sein, co-traitement nutritionnel, dysplasie col, ménopause, ostéoporose, pathologie veineuse et risque thrombo-embolique

Le profil hormonal féminin est associé à des besoins nutritionnels spécifiques. En effet les oestrogènes se sont révélé avoir des effets de surutilisation à la fois de magnésium et de vitamines B, en particulier la vitamine B6. Ces effets sont multipliés lors de la grossesse. Actuellement, les pratiques médicales ne tiennent pas compte de cette réalité et les apports nutritionnels des femmes ne sont pas adaptés à leurs besoins. Ceci entraîne une multitude de conséquences délétères, y compris de sérieuses pathologies.

Par ailleurs, le nutrithérapeute dispose d'un grand éventail d'outils pour gérer les déséquilibres hormonaux qui jouent des rôles importants dans le syndrome prémenstruel, le cancer du sein, de l'endomètre et de l'ovaire, l'endométriose...

Les pratiques de contraception sont entièrement à revoir. Il est devenu non éthique de proposer autre chose que le contraceptif étant données les risques infectieux, cancéreux et thrombo-emboliques associés aux autres moyens. Les scandales des pilules de 3ème et 4ème génération qui ont mené à des accidents vasculaires cérébraux de jeunes femmes n'ont pas suffi à changer la situation.

Un autre scandale est la surexploitation technologique et commerciale faite autour de l'infertilité, dont la fréquence a explosé sous le double effet d'une exposition intense à des polluants de tous ordres et de déficits nutritionnels.

On force des grossesses sur des femmes à qui on n'en donne pas les moyens nutritionnels, avec pour résultat une multiplication des complications de la grossesse et des retentissements négatifs sur les nouveaux nés.

Si le vieillissement de la femme est lié, comme chez l'homme aux phénomènes du stress oxydatif, de la pollution et de la baisse de l'efficacité de la réparation des gènes, il est accéléré à la ménopause par une chute brutale des hormones et l'arrêt des règles, ce qui entraîne une accumulation du fer pro-oxydant et pro-inflammatoire.

Le traitement hormonal substitutif au mauvais rapport bénéfices/risques devrait être remplacé par une complémentation adaptée en fonction des dosages et inclus dans un protocole beaucoup plus global de protection multi-systèmes.

## MODULE 10 : Nutrithérapie de l'Enfant & de l'Adolescent

La santé d'un individu se construit dès avant sa conception. La qualité des ovules et des spermatozoïdes et surtout de leur ADN est un facteur essentiel.

Cela implique une médecine pré-conceptionnelle – qui reste entièrement à créer en France et en Belgique – à but d'optimiser le poids, les choix alimentaires, l'environnement des futurs parents, de diagnostiquer leurs déficits et de les corriger, à remplacer les psychotropes toxiques (tabac, alcool, sur-bouffe...) par de « bonnes drogues », d'identifier les facteurs de risques de complications de la grossesse et de l'accouchement comme la prise de poids, la tolérance au glucose, les risques thromboemboliques élevés pendant cette période, la vulnérabilité au stress, la tension pulsionnelle élevée qui favorise les dépressions du pré et du post-partum, etc...

Par ailleurs, aujourd'hui, on étudie de manière extensive les origines foetales des maladies de l'adulte. En effet l'exposition à des périodes critiques de la grossesse à des stress, des perturbations alimentaires, des polluants, en particulier perturbateurs endocriniens, même à de faibles doses, peuvent modifier l'épigénétique, ce qui se traduit par des risques importants de pathologies, qui seront par ailleurs transmissibles aux générations suivantes. Les bilans et supplémentations péri-conceptionnelles actuelles sont gravement en retard par rapport aux connaissances, à commencer par la supplémentation en acide folique à vue de prévention des malformations du tube neural, qui ne tient pas compte des terrains génétiques identifiables par un dosage de l'homocystéine, ni des co-facteurs d'activation de la vitamine B9.

La santé de l'enfant et de l'adulte dépend ensuite de la qualité de la nutrition pendant le déroulement de la grossesse. Or, la majorité des femmes enceintes ne reçoivent pas les apports recommandés dans l'ensemble des nutriments-clés pour la croissance cérébrale in utero : oméga trois, zinc, magnésium, vitamine B9, iode.

Par ailleurs l'explosion hormonale et anabolique augmente les besoins dans la plupart des micronutriments, en particulier magnésium, zinc, vitamines B6 et B9. Vient ensuite l'importance considérable de l'allaitement, dont la qualité dépend aussi étroitement de l'alimentation et de la supplémentation (pour ce qui ne peut pas être correctement apporté par l'alimentation) de la femme allaitante.

Les deux pathologies les plus communes de l'enfant : infections et allergies, pourraient pour la plupart être prévenues par des mesures nutritionnelles et environnementales. De nombreuses études ont permis de développer une immuno-nutrition capable de renforcer les défenses que ce soit pour éviter ou sortir rapidement d'une infection. La vaccination elle-même pourrait être beaucoup plus efficace si les mesures nutritionnelles adaptées, comme l'apport en zinc, sans lequel il n'est pas possible de développer un taux efficace d'anticorps étaient prises.

La plupart des pathologies communes du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent peuvent être

prévenues et/ou mieux traitées avec l'aide des outils nutritionnels et environnementaux dont nous disposons maintenant : troubles digestifs, troubles du sommeil, troubles du caractère et du comportement, problèmes de peau (de l'érythème fessier à l'acné), ...

Mais la nutrition est aussi là pour favoriser le développement physique, intellectuel, affectif et personnel du nourrisson à l'adolescent qui passe par des phases de croissance exigeantes en énergie et nutriments. Cette connaissance manque malheureusement aujourd'hui non seulement à la plupart des parents, mais aussi des professionnels de santé. Ceci entraîne beaucoup de mal-être, de difficultés scolaires, de réussite professionnelle et sociale et d'épanouissement personnel, avec une exacerbation à l'adolescence dont les conséquences sont parfois dramatiques. Tout cela pourrait être largement évité et modulé par des outils, comme ceux du contrôle pulsionnel, à partir du moment où ils sont intégrés avant la crise de l'adolescence.

## **MODULE 11 : Nutrithérapie de la Personne âgée, médecine anti-âge, longévité et prévention nutritionnelle des pathologies liées au vieillissement**

La personne âgée partage avec le nourrisson et la femme enceinte le privilège du plus grand nombre de carences et de déficits nutritionnels. Ceci est dû à la fois à la réduction de ses apports caloriques, de réduction des capacités d'absorption, mais aussi de métabolisation.

D'un côté, avec l'âge, le stress oxydatif, l'inflammation et l'exposition aux polluants de tous ordres, les seniors accumulent les pertes de cellules et les dommages sur toutes les catégories moléculaires y compris les bases nucléiques de l'ADN et les composants épigénétiques, dont la méthylation, cruciale dans la prévention des risques cardiovasculaires, de dommages environnementaux (elle participe à la détoxification), de cancers (elle interdit l'expression de gènes responsables de l'invasivité et des métastases), et de déclin cognitif... de l'autre ils manquent de plus en plus des nutriments clés de la protection comme les vitamines C et E, les caroténoïdes, le sélénium, les acides aminés soufrés...., de l'anabolisme et de la réparation comme le zinc, les vitamines B9 et B12....

Le résultat est un vieillissement accéléré et l'apparition précoce de maladies dégénératives : baisse de vision (cataracte, DMLA), presbycusie, perte de mémoire, immunodépression, déclin hormonaux, pathologies cardiovasculaires, auto-immunes, cancers, neuro-dégénérescence dont les maladies d'Alzheimer et de Parkinson....

Par ailleurs, les vaccinations ne peuvent pas être efficaces sans corriger le statut en zinc, déficient chez 100 % d'entre eux, puisqu'on ne peut pas produire d'anticorps sans ce minéral...

De plus c'est la population qui consomme le plus de médicaments, tous, ayant de puissants effets anti-nutritionnels, comme les statines sur le coenzyme Q10, un facteur essentiel de l'énergétique, des défenses antioxydantes et de la longévité, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion sur le zinc, les inhibiteurs de la pompe à protons sur le magnésium, etc, etc... !

Il est donc essentiel d'apprendre à établir leur statut nutritionnel et à les amener à entrer dans un programme d'amélioration de leurs apports alimentaires, de correction de leurs déficits, de compensation des effets anti-nutritionnels de leurs médicaments justifiés, ce qui n'est actuellement ni enseigné dans les facultés de médecine, ni pratiqué. On attend que les gens soient malades pour s'occuper d'eux, au mieux on dépiste plus tôt des pathologies déjà installées.

Or, le dernier Baromètre Santé indique que 84% des Français demandent que la prévention devienne l'axe prioritaire de la politique de santé.

Nous avons accumulé beaucoup de connaissances grâce à la biologie moléculaire, les études chez l'animal et les études épidémiologiques, montrant des vieillissements ralentis et une forte réduction de l'incidence des pathologies dégénératives dans plusieurs populations, méditerranéennes et asiatiques.

Ceci permet aujourd'hui de proposer, en cohérence avec toutes ces études, un programme global de ralentissement des phénomènes de sénescence et de prévention de l'ensemble des pathologies dégénératives, comprenant nutrition, complémentation, des protocoles de détoxification d'immunoreinforcement, antioxydants, anti-inflammatoires, de gestion du stress et des pulsions, de réparation de l'ADN, de cardio et neuroprotection, de réinjection d'activité physique, intellectuelle, créative et de soutien émotionnel dans le quotidien.

## **MODULE 12 : Effets anti-nutritionnels des médicaments et études d'intervention thérapeutique : Aliments, Nutriment et Santé**

### **Effets anti-nutritionnels des médicaments**

La quasi-totalité des médicaments entraînent des effets anti-nutritionnels soit sur l'absorption, l'interférence avec le métabolisme et/ou l'excrétion urinaire. Résultats : les traitements sont non seulement moins efficaces mais entraînent des effets secondaires indésirables jusqu'à des rapports bénéfiques/risques négatifs.

Or, il devrait être obligatoire, lorsque les médicaments sont indispensables, que soient associés les nutriments antagonisés afin d'éviter ces effets secondaires et les échappements thérapeutiques, ce qui n'est pratiqué que dans de rares cas comme pour les corticoïdes et le potassium.

Nous verrons les différents cas de figure et détaillerons les mesures à prendre en fonction des médicaments les plus prescrits comme les antalgiques, les statines, les anti-hypertenseurs, les diurétiques, les anti-diabétiques, les anti-épileptiques, les antibiotiques, la trithérapie, les corticoïdes, la pilule, le THS, les inhibiteurs de la pompe à protons...

### **Etudes d'intervention thérapeutique : Aliments, Nutriment et Santé**

Tout le monde a entendu dire que la consommation de fruits et légumes a un effet préventif sur la plupart des maladies. Que disent les études pour chacune d'entre elles ?

Est ce que les végétariens sont protégés ? Est ce que les mangeurs de viande, font plus de pathologies que les végétariens ou les végétaliens ?

Lorsque l'on varie le rapport entre végétaux et protéines animales, que se passe-t-il sur le plan des risques de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de pathologies inflammatoires ou allergiques, de cancers, de pathologies neuro-dégénératives ?

Quelles sont les maladies que les consommateurs de produits laitiers font plus que les non consommateurs ? Sont ils protégés de l'ostéoporose ? Le yaourt est-il protecteur ou délétère ?

Les chercheurs ont mis au point plusieurs techniques d'évaluation du caractère inflammatoire d'une alimentation ou même de l'effet pro-oxydant d'un repas en post-prandial. Ces mesures sont elles corrélées à l'apparition de pathologies ?

La consommation de poissons et/ou d'acides gras oméga trois, de polyphénols et en particulier de thé, de vin rouge, de chocolat noir, de grenade, est-elle protectrice ? Quelle quantité d'alcool devient plus négative que les polyphénols apportés ?

Ajouter des aromates, du curcuma, des alliacés (ail, oignon...), des crucifères, des fibres, des phyto-oestrogènes à son menu est-il suivi d'effets préventifs ?

Un véritable tsunami d'études et de méta-analyses dont la plupart ont été publiées ces dernières années nous apportent une corne d'abondance de réponses à ces questions. Ceci va être extrêmement utile en pratique quotidienne de nutrithérapie.

Avec la mise à disposition d'un tel bagage il n'est plus tenable aujourd'hui de ne pas faire profiter à chacun de ces outils puissants de prévention globale.

## Ce n'est pas fini ...

En plus de ces 12 Modules Le CFNA, vous propose :

- La possibilité de suivre des formations à thème (ex : Lancement du Nutrithérapeute). Voir info sur site : [www.cfna.be](http://www.cfna.be)
- Possibilité de réaliser un stage chez un Nutrithérapeute (suivre les consultations)
- Des WE de perfectionnement (Nutrition sportive...) : interventions d'experts
- Organisation de réunion d'étudiants pour séance de rattrapage, poser vos questions, coaching...

## Infos pratiques

Lieu :

Belgique : Facultés universitaires à Namur

Amphithéâtre D01 – PIERRE MAON se situe au n°5 Rempart de la Vierge 5000 Namur (faculté de droit – *Plan du campus* : bâtiment 4)

Après inscription, vous recevrez un plan détaillé.

Horaire :

09H00 – 12H30 / 14H00 – 18H00



Dates : 12 modules de 2 jours en WE

1	22-23/10/2016	Base de la Nutrithérapie - Partie 1
2	26-27/11/2016	Base de la Nutrithérapie - Partie 2
3	14-15/01/2017	Nutrithérapie du Surpoids
4	11-12/03/2017	La consultation en Nutrithérapie
5	22-23/04/2017	Nutrithérapie des pathologies infectieuses et cancéreuses
6	03-04/06/2017	Allergies, Pathologies inflammatoires et auto-immunes
7	16-17/09/2017	Nutrithérapie des troubles psychologiques & psychiatrique
8	21-22/10/2017	Nutrithérapie des pathologies cardio-vasculaires
9	25-26/11/2017	Nutrithérapie de la Femme
10	27-28/01/2018	Nutrithérapie de l'Enfant & de l'Adolescent
11	03-04/03/2018	Nutrithérapie de la Personne âgée, médecine anti-âge, longévité et prévention nutritionnelle des pathologies liées au vieillissement
12	21-22/04/2018	Effets anti-nutritionnels des médicaments et études d'intervention thérapeutique : Aliments, Nutriments et Santé

### Frais de formation :

Ce montant comprend les frais de dossiers et d'inscription, les cours, les photocopiés et pauses-café.

– Séminaire au choix : **250** Eur par WE

– Cycle complet de nutrithérapie (12 modules + accès au test)

Soit : 11 X 250 Eur : **2.750** Eur, le 12<sup>ème</sup> module est **GRATUIT**, (soit une remise de 250 Eur)

Soit : 1 X **2.400** Eur, (soit une remise supplémentaire de 350 Eur)

### Modalités de paiement et inscription :

**Voir le formulaire d'inscription en ligne** sur notre site : [www.cfna.be](http://www.cfna.be)

### Renseignement :

Pierre Van Vlodorp – « Direction administrative »

Vanessa Denis – Secrétariat – Tél: +32(0)87/54.10.32 - Mail : [info@cfna.be](mailto:info@cfna.be) - [www.cfna.be](http://www.cfna.be)