



Programme du cycle de Nutrithérapie

Votre formateur:

le Dr Jean Paul CURTAY

QU'EST-CE QUE LA NUTRITHÉRAPIE ?

La nutrithérapie est une discipline médicale destinée à :

- ☑ **Optimiser les fonctions** de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité...)
- ☑ **Renforcer sa résistance** aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress...)
- ☑ **Prolonger sa durée de vie en bonne santé** et à prévenir des maladies aiguës et chroniques
- ☑ **Augmenter les capacités d'une personne malade** à guérir ou à compenser les effets de sa pathologie.



Pour ce faire, le nutrithérapeute combine **trois techniques de diagnostic** des déficits nutritionnels (**interrogatoire, bilan alimentaire et analyses biologiques**) et corrige ceux-ci par des conseils alimentaires et la prescription de vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés et autres principes actifs extraits d'aliments. Le nutrithérapeute utilise par ailleurs certains aliments et nutriments comme des médicaments, pour leurs effets pharmacologiques, indépendamment de tout déficit.

Plusieurs dizaines de milliers d'études démontrent qu'un conseil alimentaire positif et judicieux, ainsi qu'une supplémentation en micronutriments, peuvent réduire environ de moitié la fréquence de certaines malformation chez l'enfant, des infections, des pathologies cardiovasculaires et des cancers chez l'adulte, de réduire le risque ou de retarder de façon très substantielle l'apparition des pathologies dégénératives qui touchent avec l'âge tous les systèmes : locomoteur, sensoriels, cérébraux, etc... D'autres études démontrent que les outils nutritionnels peuvent être thérapeutiques ou co-thérapeutiques dans la plupart des pathologies. A l'heure où la Haute Autorité de Santé réclame la sortie du " tout médicament", la maîtrise des effets pharmacologiques des principes actifs nutritionnels devient essentielle pour les médecins et praticiens de santé.

Diététicien, Nutritionniste ou Nutrithérapeute ?

- **Le diététicien**, non médecin, a suivi une formation essentiellement centrée sur le bilan alimentaire concernant les calories, les lipides (graisses), les glucides (sucres) et les protéines et a eu tendances jusqu'à présent à négliger les vitamines, les minéraux et autres composants de l'alimentation. Il agit le plus souvent dans le cadre d'un hôpital ou d'une institution.
- **Le médecin nutritionniste** a suivi une formation plus approfondie, mais sa pratique est presque limitée au surpoids et au diabète. Par ailleurs, il manie plus facilement les médicaments contre ces pathologies que le conseil alimentaire qu'il délègue souvent au diététicien.
- **Le médecin nutrithérapeute** aborde les plaintes du patient (fatigue, anxiété, dépression, infection à répétition...) et ses maladies d'un point de vue biochimique, afin d'intervenir au niveau le plus fin, le niveau moléculaire. Chaque personne ayant des gènes, une alimentation et un environnement différents, il est amené à prendre plus de temps pour les identifier et à recourir à des analyses spécialisées si nécessaire. A partir d'un tel tour d'horizon, le médecin 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).

VOTRE FORMATEUR / CONFÉRENCIER



Docteur Jean-Paul CURTAY, de renommée internationale, est un des **pionniers de la nutrithérapie**.

Il a créé en France la première consultation dans cette discipline médicale nouvelle. Il enseigne depuis 1989 dans plus de vingt pays. Il a formé plus de 6000 médecins et écrit 14 ouvrages, dont *La Nutrithérapie, bases scientifiques et pratique*

médicale, *Le Nouveau Guide des Vitamines*, préfacé par le prix Nobel de Médecine, Jean Dausset, *Okinawa, un programme global pour mieux vivre*, *Immuno-nutrition, manuel familial de résistance aux infections*. *Le Programme de Longue Vie* (avec Thierry Souccar) et *Le Guide Familial des Aliments Soigneurs* ont été des best-sellers.

Il est Président de Greenhealth, un mouvement pour la santé globale (alimentation, comportement, environnement), membre de l'Académie des Sciences de New York et fait partie de l'équipe éditoriale du Journal of Nutritional and Environmental Medicine.

PROGRAMME ET DATES :

Saison 1 : Les bases de la nutrithérapie 1 2012-2013

● Bases de la Nutrithérapie 1

■ Programme

- Définition de la nutrithérapie
- Les mécanismes moléculaires d'action
- Les apports quotidiens recommandés et leur discussion
- La malnutrition dans notre société actuelle
- Règles du maniement des nutriments
- La consultation
- Les analyses biologiques principales en nutrithérapie

Disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

● Bases de la Nutrithérapie 2

■ Programme

- Modèles et études alimentation et santé
- Les techniques de changement des habitudes alimentaires
- Les ordonnances de base en nutrithérapie : supplémentation de base et correction des déficits les plus fréquents
- Programmes préventifs des pathologies aiguës, chroniques et dégénératives (première approche)

Disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

● Bases de la Nutrithérapie 3

■ Programme

- Optimisation nutritionnelle des fonctions : hydratation, énergie physique et masse musculaire, masse osseuse, fonctions digestives, concentration, mémoire, humeur, résistance au stress, décalage horaire, sexualité, reproduction, grossesse, croissance, défenses immunitaires, défenses antitoxiques, réparation génétique, cellulaire et tissulaire.
- Prescription nutritionnelle et compléments les plus fréquents pour les sous-populations : femmes enceintes, nouveaux-nés, petits-enfants, enfants, adolescents, femmes, hommes, femmes ménopausées, seniors.
- La nutrition et la supplémentation du sportif.

Disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

● Le surpoids

■ Programme

- La fin des régimes
- Nouvelles découvertes dans le surpoids : le facteur inflammatoire, le cercle vicieux de la protéolyse musculaire, le rôle de la pollution, l'importance des carences, de la flore digestive...
- Stratégie globale et durable dans le management du surpoids
- Les techniques de changements de la relation à l'assiette
- Les techniques de « gym » permanente
- Compléments alimentaires, nutrition cérébrale (neurotransmetteurs) et rééquilibration hormonale
- Prévention et traitement de la prise de poids liée à l'hyperoestrogénie et la grossesse
- Prévention de la prise de poids liée à l'arrêt du tabac
- Prévention et traitement des complications : de l'arthrose et aux cancers hormono-dépendants

Disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

● Immuno-nutrition et cancers

■ Programme

- Défenses anti-infectieuses et énergie
- L'importance des acides aminés dans l'immunité
- Le renforcement global des défenses immunitaires à chaque niveau d'immunodépression et pendant les infections virales et bactériennes
- Histoire moléculaire de l'initiation, de la promotion et de la prolifération des cancers
- Nouvelles stratégies globales de prévention Interventions nutritionnelles co-thérapeutiques dans les différents cancers

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

● Le syndrome métabolique, le diabète, les pathologies cardiovasculaires, hématologiques et rénales

■ Programme

- Nouvelle prise en charge globale du syndrome métabolique et du diabète
- Pharmacologie et utilisation préventive et thérapeutiques des principes actifs photochimiques
- Le traitement nutritionnel des facteurs de risques classiques : hypertriglycémie, hypercholestérolémie, hypertension, tabagisme, surpoids...
- Les facteurs de risques négligés : des carences nutritionnelles à la surcharge en fer et à la pollution en passant par l'hyperhomocystéinémie, la Lp(a), ect...
- Nouveaux traitements en nutrithérapie cardiologie : arythmies, angine de poitrine, infarctus, AVC, artérite, insuffisance cardiaque, etc...
- La compensation des effets anti-nutritionnels et secondaires des traitements en cardiologie

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

Saison 2: Les bases de la nutrithérapie 2 2013-2014

- Nutrithérapie des pathologies inflammatoires et allergiques

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

- Nutrithérapie psychiatrique

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

- Nutrithérapie de la femme

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

- Nutrithérapie de l'enfant et l'adolescent

Bientôt disponible en cours en ligne sur www.ienpa.com

- Nutrithérapie des séniors et nutrithérapie des pathologies dégénératives

- **Quand ?**

samedi 21 juin 2014 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 22 juin 2014 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

- Longévité, ralentissement du vieillissement, prévention des pathologies dégénératives, stress oxydatif et nitratif, glycation, détoxification, DNA repair

- **Quand ?**

samedi 27 septembre 2014 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 28 septembre 2014 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

Saison 3: Perfectionnement 1 2014-2015

● Biochimie appliquée

■ Programme

Mécanismes moléculaires d'action des nutriments : gènes (nutrigénomique), ADN, protéines et enzymes, acides aminés, lipides, acides gras, glucides, oses, vitamines, minéraux, biofacteurs et coenzymes, membranes cellulaires, récepteurs, transporteurs, neurotransmetteurs, hormones, mitochondrie, principes actifs « para-nutritionnels » (polyphénols, caroténoïdes, phytoestrogènes, etc...)

Mécanismes moléculaires d'action des polluants et métaux lourds

■ Quand ?

samedi 15 novembre 2014 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 16 novembre 2014 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

● Etudes de prévention 1 : aliments, nutriments et santé

■ Programme

Etudes sur les apports et complémentations nutritionnelles minéro-vitaminique en prévention: vitamines B, bêtaïne, choline, vitamine D, vitamine K, vitamine C, vitamine E, caroténoïdes, iode, magnésium, zinc, sélénium, calcium...

■ Quand ?

samedi 31 janvier 2015 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 1 février 2015 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

● Etudes de prévention 2 : aliments, nutriments et santé

■ Programme

Etudes sur les apports et complémentations nutritionnelles en prévention : polyphénols, acides gras oméga trois, acide gamma-linolénique, N acétyl-cystéine, glutamine, arginine, coenzyme Q10, phytoestrogènes, probiotiques... et totum aliments : fruits, légumes, thé vert, grenade, chocolat noir, vin rouge, curcuma, alliacés...

■ Quand ?

samedi 21 mars 2015 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 22 mars 2015 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

● Correction des effets anti-nutritionnels des médicaments et études d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 1

■ Programme

Surpoids, syndrome métabolique, diabète, cardiovasculaire, hématologie, néphrologie.

■ Quand ?

samedi 30 mai 2015 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 31 mai 2015 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

● Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 2

■ Programme

Infections, péri-chirurgie, cancers, pathologies inflammatoires et allergiques (digestives, rhumatologiques, dermatologiques, ophtalmologiques...), intolérances alimentaires et corollaires.

■ Quand ?

samedi 27 juin 2015 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 28 juin 2015 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

● Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 3

■ Programme

Stress, dépression, tension pulsionnelle élevée, dépendances, syndromes de fatigue chronique, hyperactivité, autisme, psychoses.

■ Quand ?

samedi 26 septembre 2015 : 10h à 12h30 et 14h30 à 17h

dimanche 27 septembre 2015 : 9h à 12h et 14h à 17h

Inscription sur www.ienpa.com

Saison 4 : Perfectionnement 2 2015-2016

● Etude d'intervention nutritionnelles thérapeutiques et co-thérapeutiques 4

■ Quand ?

Date à définir

● Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques et co-thérapeutiques 5

■ Quand ?

Date à définir

● Analyses biologiques approfondies et autres examens utiles en nutrithérapie

■ Quand ?

Date à définir

● Etudes de cas cliniques 1

■ Quand ?

Date à définir

● Etudes de cas cliniques 2

■ Quand ?

Date à définir

● Etudes de cas cliniques 3

■ Quand ?

Date à définir