



## **NUTRITION, KINESITHERAPIE ET PATHOLOGIES PELVIENNES**

**Lieu :**

**Date :**

### **OBJECTIFS :**

Le mouvement et la nutrition adéquate sont les moteurs principaux de notre santé.

Vous vous sentez démunis par rapport aux questions de vos patients sur tout ce que l'on peut entendre sur l'alimentation et la complémentation ou vous désirez avoir un outil supplémentaire pour les aider dans leurs pathologies inflammatoires, auto-immune, douleurs, mal-être ou encore dans leurs troubles intestinaux, vésicaux...

Ce cours vous aidera à conseiller et corriger de manière scientifique et indépendante de tous laboratoires, l'alimentation de vos patients et éventuellement à compléter celle-ci.

**DUREE** : 2 jours soit 16 heures.

**METHODE PEDAGOGIQUE** : Cours théoriques et mises en situations

### **PROGRAMME :**

#### **Premier jour 8h30 / 18h30**

##### **OPTIMISATION DE L'ASSIETTE et LES REPERES NUTRITIONNELS ACTUELS**

- Les macronutriments : zoom sur la charge glycémique et le syndrome métabolique  
zoom sur les acides gras polyinsaturés
- Les micronutriments : zoom sur la vitamine D, le magnésium et le zinc
- Les modèles alimentaires actuels et la chrononutrition
- Le stress oxydatif et l'équilibre acido-basique

#### **Deuxième jour 9h / 17h**

- Le microbiote intestinal : dysbiose et perméabilité intestinale
- Le microbiote vaginal
- Le microbiote vésical
- La candidose chronique
- Nutrition et endométriose
- Nutrition et grossesse
- Hormono nutrition

**TARIF** : 500 €