Nutrition et supplémentation

de la perte de poids

Nutry

PLAN DE LA FORMATION :

1. **Introduction**
   - 1.1. Tissu adipeux
     - 1.1.1. Définition et rôles du tissu adipeux
     - 1.1.2. Répartition du tissu adipeux
     - 1.1.3. Outils de mesure du tissu adipeux
     - 1.1.4. Zoom sur la cellulite
   - 1.2. Facteurs favorisants la prise de poids
2. **Prise en charge des déséquilibres énergétiques**
   - 2.1. Excès énergétiques et prise de poids
     - 2.1.1. Mécanisme de prise de poids
     - 2.1.2. Facteurs d'excès énergétiques
     - 2.1.3. Régulation physiologique de la prise alimentaire
       - 2.1.3.1. Définitions
       - 2.1.3.2. Contrôle neuro-hormonal de la prise alimentaire
     - 2.1.4. Prévention et prise en charge
       - 2.1.4.1. Mesures hygiéno-diététiques
       - 2.1.4.2. Supplémentions
         - 2.1.4.2.1. Supplémentions agissant sur la satiété
         - 2.1.4.2.2. Supplémentations agissant sur la dépense énergétique
       - 2.1.4.3. Médicaments
         - 2.1.4.3.1. Principaux médicaments disponibles
         - 2.1.4.3.2. Mécanisme d'action
   - 2.2. Apports énergétiques adaptés et prise de poids
   - 2.3. Restrictions énergétiques et prise de poids
     - 2.3.1. Stratégies volontaires de restriction
       - 2.3.1.1. Régimes amaigrissants
       - 2.3.1.2. Jeûne intermittent
         - 2.3.1.2.1. Définition et effets sur la perte de poids
         - 2.3.1.2.2. Risques et limites
       - 2.3.1.3. Produits lights ou allégés
       - 2.3.1.4. Substituts de repas
     - 2.3.2. Conséquences de la restriction énergétique
     - 2.3.3. Prévention et prise en charge
3. **Prise en charge des déséquilibres nutritionnels**
   - 3.1. Déséquilibres en macronutriments
   - 3.2. Déséquilibres en micronutriments
   - 3.3. Prévention et prise en charge
4. **Prise en charge des troubles métaboliques impliqués dans la prise de poids**
   - 4.1. Inflammation chronique de bas grade
     - 4.1.1. Définition et lien avec la gestion du poids
     - 4.1.2. Manifestations
       - 4.1.2.1. Manifestations cliniques
       - 4.1.2.2. Manifestations biologiques
     - 4.1.3. Prévention et prise en charge
       - 4.1.3.1. Mesures hygiéno-diététiques
       - 4.1.3.2. Approches micronutritionnelles
         - 4.1.3.2.1. Nutriments
         - 4.1.3.2.2. Phytothérapie
   - 4.2. Insulinorésistance
     - 4.2.1. Définition et lien avec la gestion du poids
     - 4.2.2. Manifestations
       - 4.2.2.1. Manifestations cliniques
       - 4.2.2.2. Manifestations biologiques
     - 4.2.3. Causes

Date de mise à jour :

Juillet 2026

- 4.2.4. Conséquences
- 4.2.5. Prévention et prise en charge
  - 4.2.5.1. Mesures hygiéno-diététiques
  - 4.2.5.2. Approches micronutritionnelles
    - 4.2.5.2.1. Nutriments
    - 4.2.5.2.2. Phytothérapie
    - 4.2.5.2.3. Probiotiques
- 4.3. Dysfonction thyroïdienne
  - 4.3.1. Définition et lien avec la gestion du poids
  - 4.3.2. Manifestations
    - 4.3.2.1. Manifestations cliniques
    - 4.3.2.2. Manifestations biologiques
  - 4.3.3. Causes
  - 4.3.4. Prévention et prise en charge
    - 4.3.4.1. Mesures hygiéno-diététiques
    - 4.3.4.2. Approches micronutritionnelles
      - 4.3.4.2.1. Nutriments
      - 4.3.4.2.2. Phytothérapie
- 4.4. Déséquilibres des hormones sexuelles
  - 4.4.1. Définition et lien avec la gestion du poids
  - 4.4.2. Manifestations
    - 4.4.2.1. Manifestations cliniques
    - 4.4.2.2. Manifestations biologiques
  - 4.4.3. Causes
  - 4.4.4. Prévention et prise en charge
    - 4.4.4.1. Mesures hygiéno-diététiques
    - 4.4.4.2. Approches micronutritionnelles
      - 4.4.4.2.1. Nutriments
      - 4.4.4.2.2. Phytothérapie
- 4.5. Troubles hépatiques
  - 4.5.1. Rôles du foie et lien avec la gestion du poids
  - 4.5.2. Causes
  - 4.5.3. Manifestations
    - 4.5.3.1. Manifestations cliniques
    - 4.5.3.2. Manifestations biologiques
  - 4.5.4. Phases de la détoxification hépatique
  - 4.5.5. Prévention et prise en charge
    - 4.5.5.1. Mesures hygiéno-diététiques
    - 4.5.5.2. Approches micronutritionnelles
      - 4.5.5.2.1. Nutriments
      - 4.5.5.2.2. Phytothérapie
- 4.6. Dysbiose intestinale
  - 4.6.1. Définitions et lien avec la gestion du poids
  - 4.6.2. Causes
  - 4.6.3. Manifestations
    - 4.6.3.1. Manifestations cliniques
    - 4.6.3.2. Manifestations biologiques
  - 4.6.4. Prévention et prise en charge
    - 4.6.4.1. Mesures hygiéno-diététiques
    - 4.6.4.2. Approches micronutritionnelles
      - 4.6.4.2.1. Probiotiques
      - 4.6.4.2.2. Nutriments
      - 4.6.4.2.3. Phytothérapie
      - 4.6.4.2.4. Probiotiques
- 4.7. Stress chronique
  - 4.7.1. Lien entre le stress et la gestion du poids

4.7.2. Métabolisme de la sérotonine
4.7.3. Manifestations
4.7.3.1. Manifestations cliniques
4.7.3.2. Manifestations biologiques
4.7.4. Prévention et prise en charge
4.7.4.1. Mesures hygiéno-diététiques
4.7.4.2. Approches micronutritionnelles
4.7.4.2.1. Nutriments
4.7.4.2.2. Phytothérapie
4.7.4.2.3. Probiotiques

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : INDEX GLYCÉMIQUE, CHARGE GLYCEMIQUE ET INDEX INSULINIQUE
ANNEXE N°2 : CAS PATIENTS
ANNEXE N°3 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES
ANNEXE N°4 : ANALYSES BIOLOGIQUES
ANNEXE N°5 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
ANNEXE N°6 : PLANTES DE LA PERTE DE POIDS
ANNEXE N°7 : QUESTIONNAIRE PERTE DE POIDS
ANNEXE N°8 : BIBLIOGRAPHIE