

BENOIT ERIEAU

« Nutrition – Micronutrition et Ostéopathie »

Formation du 19 au 21 janvier 2024



PRE-REQUIS

Ostéopathe ou autres professionnels de santé.

La formation s'adresse à tout ostéopathe souhaitant développer de nouvelles compétences professionnelles ou consolider des connaissances déjà acquises dans des formations antérieures. Elle s'adresse également à tout ostéopathe, qui dans le cadre de l'exercice de sa profession, souhaite proposer un accompagnement nutritionnel et micronutritionnel aux personnes atteintes de pathologies type arthrose, tendinite, ostéoporose, maladie auto-immune rhumatismale..., aux personnes désireuses de prendre soin de leur santé et aux sportifs souhaitant optimiser leur performance.

BENOIT ERIEAU

La formation est enseignée par M Benoit ERIEAU.

M Benoit ERIEAU est MK DE, Ostéopathe DO.

M Benoit ERIEAU est également diplômé en nutrition santé durable au sein de l'institut SINN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), titulaire d'un DU en nutrition, exercice et santé de l'université de Poitiers, et formé auprès de l'IEDM (Institut Européen De Micronutrition).

M Benoit ERIEAU est enseignant en thérapie manuelle et ostéopathie depuis 2003 et intervient également depuis quelques années en tant que conférencier en nutrition, micronutrition au sein de diverses structures associatives et sportives.

SYNOPSIS

Au cours de ces 3 jours, nous aborderons les liens entre les problèmes tendineux (tendinites), musculaires (crampe, contracture réflexe), articulaires, osseux (arthrose, ostéoporose, pathologie rhumatismale) et l'alimentation.

Des conseils de prise en charge nutritionnelle de ces différentes pathologies seront abordés lors cette formation.

L'usage adapté de compléments alimentaires et leur précaution d'usage sera également étudié.

Nous étudierons également les avantages et inconvénients des différents régimes en vogue actuellement (sans gluten, sans lactose, sans Fodmaps, cétogène, méditerranéen, véganisme, végétarisme ...).

Nous évoquerons de l'intérêt de la chronobiologie nutritionnelle pour un fonctionnement optimum au niveau psychique (mémoire, cognition, motivation, sommeil...), et physique.

Pour conclure, nous aborderons la nutrition du sportif et toute sa complexité en fonction du type d'activité, du moment (avant, pendant et après l'effort).



CONTEXTE PROFESSIONNEL

En France, en 2015, les TMS représentent plus de 87 % des maladies professionnelles. Depuis 2003, les TMS ont augmenté de 60 %.

Les TMS sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et tendons. Outre les facteurs physiques (gestes répétitifs, efforts excessifs, mauvaise posture, port de charges lourdes...), les facteurs psychiques (insatisfaction d'un travail monotone, tension engendrée par les délais à respecter, manque de reconnaissance professionnelle, insécurité de l'emploi ...), d'autres facteurs nutritionnels et micronutritionnels semblent être prépondérants aujourd'hui dans la genèse et la chronicité de ces pathologies.

Pour exemple, une mauvaise alimentation trop riche en acides gras saturés, en oméga 6 est source d'inflammation chronique dans l'ensemble du corps, la conséquence est la pérennisation des douleurs articulaires et tendineuses malgré un traitement ostéopathique bien conduit.

Le rôle du microbiote, suite à la publication de données scientifiques récentes, semble jouer également un rôle important dans le maintien de ces douleurs via l'hyperperméabilité intestinale et le passage dans le sang de lipopolysaccharide bactérien (Molécule très fortement pro-inflammatoire).

Ces découvertes récentes et de nombreuses autres nous permettent de mieux comprendre aujourd'hui la physiopathologie de ces douleurs articulaires et tendineuses et de prendre en charge de façon plus efficace nos patients.

Sur Internet ou dans les médias, de fausses informations circulent.

Il est donc important pour l'ostéopathe confronté tous les jours dans sa pratique de cabinet à ces douleurs articulaire, tendineuse et musculaire d'avoir des connaissances nutritionnelles et micronutritionnelles fiables, actualisées et validées scientifiquement afin de mieux conseiller son patient et être plus efficace dans son traitement.

Cette formation se propose de fournir un outil supplémentaire à l'ostéopathe dans sa pratique du soin.

Il est également essentiel pour l'ostéopathe, un des acteurs de santé en France, d'être un relais auprès de ses patients (sportif, diabétique, en surpoids ...) des recommandations de bonne pratique concernant l'alimentation dans un souci de prévention et de préservation de l'état de santé.

Hippocrate ne disait-il pas déjà au 5e siècle av. J. -C. « Que ton alimentation soit ta première médecine ».

OBJECTIFS DE LA FORMATION

En fin de formation, le professionnel sera capable :

- De maîtriser les principes fondamentaux d'une alimentation respectueuse de la santé
- De comprendre les liens entre hydratation, inflammation, stress oxydant, équilibre acido-basique et maladies de civilisation.
- D'appréhender les principaux régimes alimentaires actuels, leurs validités scientifiques, leurs intérêts ou leurs limites, voir leurs dangers dans l'accompagnement des pathologies rencontrés au cabinet de l'ostéopathe.
- Proposer des solutions nutritionnelles et micronutritionnelles (choix des compléments alimentaires) aux personnes atteintes de pathologies inflammatoires, rhumatismales, arthrosiques ...
- Conseiller le sportif désireux d'optimiser ses performances et prendre soin de sa santé.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Type de formation : qualifiante
- Durée de la formation : 3 jours
- Dates de la formation : vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 janvier 2024
- Horaires de la formation : 9h -12h30 et 14h -18h les jours 1 et 2, 9h -12h30 et 14h -17h30 le jour 3
- Nombre de stagiaires : 26 maximum
- Lieu de la formation :
Institut d'Ostéopathie de Rennes
Campus Ker Lann - Rue Blaise Pascal
35 170 Bruz

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR). En cas de situation de handicap, veuillez nous consulter pour étudier avec notre référent handicap la faisabilité et l'adaptation de l'action de formation.

COÛT DE LA FORMATION

550€ TTC (frais de réservation de 150€ TTC non remboursables + frais de stages de 400€ TTC remboursables jusqu'à deux semaines avant la date de début de la formation). Possibilité de prise en charge par votre organisme financeur (IO-RENNES est enregistré sous le n°53350889435 auprès du Préfet de Région). Les frais de repas, de déplacement et d'hébergement sont à la charge du stagiaire.

500€ TTC pour les membres d'ALUMNI IO-RENNES (frais de réservation de 150€ TTC non remboursables + frais de stages de 350€ TTC remboursables jusqu'à deux semaines avant la date de début de la formation). Possibilité de prise en charge par votre organisme financeur (IO-RENNES est enregistré sous le n°53350889435 auprès du Préfet de Région). Les frais de repas, de déplacement et d'hébergement sont à la charge du stagiaire.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Les différentes séquences théoriques seront accompagnées systématiquement de cas cliniques et d'exemples concrets provenant directement de la pratique du formateur.

DISPOSITIF DE SUIVI DU PROGRAMME ET D'APPRECIATION DES RESULTATS

Feuille d'émargement -Evaluation des acquis des stagiaires à l'issue de la formation via QCM –
Analyse des informations obtenues -Remise d'une attestation de fin de formation

REFERENCE BIBLIOGRAPHIQUE

DE LORGERIL M. **Le nouveau régime méditerranéen**. Terre vivante.
FARDET A. **Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai**. Thierry Souccar édition
LEGRAND P. **Coup de pied dans le plat**. Marabout
BURCKEL A. **Le régime microbiote**. Médiclaro Edition.
COUDRON O et POURRIAS P . **Guide des ordonnances de nutrition**. Éditions de santé
RICHE D. **Micronutrition, santé et performance**. De Boeck.
INSERM. **Agir sur les comportements nutritionnels**. © Éditions EDP Sciences, 2017
LE CERF JM et SCHLIENGER JL. **Nutrition préventive et thérapeutique**. 2^{ème} édition. Elsevier Masson
MARIEB N et HOEHN K. **Anatomie et physiologie humaines**. 11^{ème} édition. Pearson édition

PROGRAMME DETAILLE (22H DE FORMATION)

JOUR 1 (9h -12h30 et 14h -18h soit 7h30) :

- **Matin :**
 - Recueil des attentes des stagiaires et présentation des objectifs de la formation.
 - Évaluation de début de stage (10 questions)
 - Présentation orale théorique avec PPT des facteurs nutritionnels et micronutritionnels favorisant les blessures tendineuses et musculaires.

Lors de cette matinée, seront abordés :

- Les problèmes de déshydratation.
- Les problèmes d'inflammation chronique et leurs causes possibles (déséquilibre balance oméga 6/oméga 3, dysbiose du microbiote – HPI - et passage de LPS, déficits en polyphénols).

- **Après-midi :**

- Suite de la présentation orale théorique par PPT des facteurs nutritionnels et micronutritionnels favorisant les blessures tendineuses et musculaires.

Lors de cet après-midi, seront présentés :

- Les problèmes de déséquilibre acido-basique (acidose métabolique latente)
- Les autres facteurs importants pour la protection tendineuse, musculaire et osseuse :
 - L'importance du sommeil (quantité et qualité)
 - Le stress et sa gestion par différents outils (présentation pratique de ces outils).
 - Les déficits micronutritionnels.

JOUR 2 (9h -12h30 et 14h -18h soit 7h30) :

- **Matin :**

- Présentation orale théorique avec PPT des modèles ou régimes alimentaires en vogue actuellement (régime sans gluten, régime sans lactose, régime cétogène, régime sans fodmaps, régime méditerranéen, véganisme, végétarisme, flexitarien), leur intérêt et leur limite pour la santé du patient.

- **Après-midi :**

- Présentation orale théorique par PPT concernant les dernières avancées au niveau des connaissances physiopathologiques concernant l'arthrose, l'ostéoporose et les pathologies rhumatismales auto-immunes type PR.
- Puis présentation par PPT de protocoles de traitement pratique nutritionnel et micronutritionnel pour la pratique quotidienne de l'ostéopathe en cabinet.

JOUR 3 (9h -12h30 et 14h -17h30 soit 7h00) :

- **Matin :**
 - Présentation orale théorique avec PPT de la chronobiologie nutritionnelle et son impact sur la santé.
 - Présentation orale théorique avec PPT concernant l'importance d'un apport d'oméga 3 alimentaire ou en complémentation en prévention de la mort subite de l'adulte.
- **Après-midi :**
 - Présentation orale théorique avec PPT des bases de la nutrition et micronutrition du sportif (Apports optimums en protéines, glucides et lipides, les fenêtres métaboliques, intérêt des BCAA, l'alimentation du sportif avant, pendant et après l'entraînement, la compétition ...)
 - Évaluation des acquis des apprenants.
 - Recueil de satisfaction de la formation par distribution de formulaires à remplir.

Remarque : les différentes séquences théoriques seront accompagnées systématiquement de cas cliniques et d'exemples concrets provenant directement de la pratique du formateur.


Suivez l'actualité

de l'Institut d'Ostéopathie de Rennes-Bretagne

   www.osteo-rennes.fr