

Sommaire

nutrition expertise

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur.

Extraits du Code de la propriété intellectuelle

Article L111-1

" L'auteur d'une oeuvre de l'esprit jouit sur cette oeuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. Ce droit comporte des attributs d'ordre intellectuel et moral, ainsi que des attributs d'ordre patrimonial " Le code de la propriété intellectuelle définit donc deux composantes au droit d'auteur.

Article L112-2

Les oeuvres protégées sont :

- les livres brochures et autres écrits littéraires, artistiques et scientifiques;
- les conférences, allocutions, sermons et plaidoiries;
- les oeuvres graphiques et typographiques – les oeuvres photographiques et celles réalisées à l'aide de techniques analogues à la photographie;
- les illustrations, les cartes géographiques;
- les plans, croquis et ouvrages plastiques relatifs à la géographie, à la topographie, à l'architecture et aux sciences.

Article L112-3

Les auteurs de traduction, d'adaptation transformations ou arrangements des oeuvres de l'esprit jouissent de la même protection , sans préjudice des droits de l'auteur de l'oeuvre originale. Il en est de même des auteurs d'anthologie ou de recueils d'oeuvres qui par le choix et la disposition des matières constituent des créations intellectuelles. Les droits moraux le droit moral vise principalement à permettre à un auteur d'être reconnu en tant que tel. Il est attaché à la personne de l'auteur, inaliénable, imprescriptible, et transmissible aux héritiers. ce droit permet le droit de divulgation de l'oeuvre, de la modifier, d'en définir les conditions d'exploitation, et la possibilité de réunir diverses oeuvres dans un recueil. C'est au titre du droit moral que l'on cite l'auteur d'un document. les droits patrimoniaux les droits patrimoniaux concernent es droits de reproduction et de représentation (en particulier de télédiffusion) Ils appartiennent à l'auteur , qui peut les céder à titre gratuit et onéreux, (il est important d'avoir une trace écrite d'une telle cession).

Article L-122-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

Article 122-5

Lorsqu'une oeuvre a été divulgué, l'auteur ne peut interdire – les représentations privées et gratuites effectuées exclusivement dans le cercle de famille – les copies ou reproduction strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective – Sous réserve que soient clairement indiqués le nom de l'auteur et la source` . les analyses et courtes citations justifiées par la caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées . les revues de presse . la diffusion même intégrale , par voie de presse, à titre d'information d'actualité des discours destinés au public prononcés dans les assemblées politiques administratives, judiciaires ou académiques, ainsi que dans les réunions publiques d'ordre politique et les cérémonies officielles. – la parodie, le pastiche et la caricature, compte tenu des lois du genre...

" Chacun a droit à la protection des intérêts moraux et matériels découlant de toute production scientifique, littéraire ou artistique dont il est l'auteur.. " et le non-respect des droits d'auteur expose à des peines et amendes (Art. L335-2 et suivants)

1. DE LA MATIERE AU VIVANT

1/ Introduction	2
2/ Rappels généraux sur le vivant	2
– les origines de la vie	2
– organisation générale du vivant	7
– niveaux d'organisation de l'organisme humain	9

2. LES MOLECULES ET LEURS ETATS

1/ Rappels de chimie	2
– la matière et ses états	2
– structure de la matière	3
– les mélanges et la matière	4
– l'atome	5
– la structure et le modèle de l'atome	5
– masse et charge de l'atome	6
– les éléments chimiques	7
– les éléments chimiques du corps humain	9
– les isotopes	9
– propriétés des éléments / atomes	9
– réactions entre atomes et formation de molécules	9
– nombre de liaison entre atomes et nomenclature chimique	10
– les molécules	12
– les différentes liaisons atomiques	12
– les réactions chimiques	15
– cas particulier des radicaux libres	18
– la géométrie des molécules	18
– notion de pH (potentiel d'Hydrogène)	20
– notion d'oxydo-réduction	23
2/ Rappels de biochimie	26
– les différentes liaisons atomiques	12
– les réactions chimiques	15
– cas particulier des radicaux libres	18
– la géométrie des molécules	18
– notion de pH (potentiel d'Hydrogène)	20
– notion d'oxydo-réduction	23

3. LA CELLULE, UNITE DE VIE

1/ La structure générale de la cellule humaine	2
2/ Structure et propriété de la membrane et transports	7
3/ Le transport cellulaire	14
4/ Formation des tissus	15
5/ Les différents types de cellules et leurs rôles	17
6/ Fonctionnement général de la cellule	17

4. ORGANISATION DU TUBE DIGESTIF

1/ Origine embryonnaire du tube digestif	2
2/ Anatomie du tube digestif et des glandes annexes	3
- histologie du tube digestif	3
- anatomie de la bouche	5
- anatomie de l'oesophage	6
- anatomie de l'estomac	7
- anatomie de l'intestin	9
- anatomie de la muqueuse de l'intestin grêle	10
- anatomie du côlon	13
3/ Anatomie du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas	14
- anatomie du foie	14
- la vésicule biliaire et la bile	15
- le pancréas	17
4/ Circulation sanguine du tube digestif	19
5/ Schéma simplifié du tube digestif	19
6/ Résumé des sécrétions du tube digestif	21

5. LA DIGESTION ET L'ABSORPTION

1/ Les rôles du tube digestif	1
2/ Les étapes macroscopiques de la digestion	2
3/ Mécanismes de digestion et d'absorption des nutriments	5
- digestion et absorption des sucres	5
- digestion et absorption des fibres	7
- digestion des protéines	8
- digestion des lipides	11
- absorption des sels et acides biliaires	19
- digestion et absorption des vitamines	21
- digestion des acides nucléiques	23
- absorption des minéraux et oligoéléments	25
- absorption de l'eau	27
- digestion et absorption de l'alcool	29

6. LA REGULATION DE LA DIGESTION

1/ La régulation nerveuse des processus digestifs	1
2/ Contrôle hormonal des processus digestifs	6
2/ La flore intestinale	6

7. L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Qu'est ce que le terrain ?	2
Notions de pH	4
Neutralisation des acides	4
Les réponses anti-acides du corps	4
– les systèmes tampons	4
– les mécanismes de désintoxication du corps	6
– l'élimination des acides	9
Corrélation acidose tissulaire / alcalose sanguine	11
pH et système digestif	11
Circonstance d'apparition d'une acidose tissulaire	16
Que se passe-t-il face à un excès d'acide	16
Identifier une acidose	18
Corriger l'acidose	18
– mise en place d'un régime alcalinisant	20
– reminéraliser par l'apport de citrates alcalins	22
– drainer les toxines	22
– rééquilibrer la flore intestinale, cicatriser la muqueuse	24
– prendre des revitalisants basiques	24
– lutter contre les phénomènes du vieillissement cellulaire	24
– s'hydrater	26
– oxygénation et hygiène de vie	26
– références bibliographiques	28

8. LA BALANCE OXYDATIVE

Le paradoxe de l'oxygène	1
1/ Origine du stress oxydant	2
2/ Les radicaux libres de la biologie	5
– radicaux libres et espèces oxygénées activées	5
– réactivité variable des différents radicaux	5
– les différentes sources physiologiques de radicaux libres	5

3/ Les radicaux libres sont-ils indispensables à la vie ?	8
– radicaux libres et phagocytose	9
– radicaux libres et signalisation cellulaire	9
– autres activités physiologiques des radicaux libres	10
4/ Le contrôle des radicaux libres par la cellule	12
– une protection non enzymatique ou exogène	12
– une protection enzymatique ou endogène	13
5/ Cibles des RL et conséquences du stress oxydant	15
– les structures membranaires : les acides gras polyinsaturés	15
– les acides nucléiques	17
– le tissu conjonctif et glucides	18
– les protéines et les enzymes	19
– les désordres fonctionnels aux pathologies fonctionnelles	19
6/ Comment lutter contre le stress oxydant ?	21
7/ Les antioxydants alimentaires	22
8/ Les antioxydants compléments naturels et de synthèse	23
9/ Une approche nutritionnelle pour rétablir l'équilibre	24
– comment agissent les minéraux essentiels	25
– pourquoi des subcarences en minéraux essentiels	26
– comment combler ces subcarences et équilibrer la balance ?	28
10/ Les familles d'antioxydants de l'alimentation	31
– les vitamines, antioxydantes exogènes	31
– les oligoéléments catalyseurs des antioxydants endogènes	32
– les hormones antioxydantes	34
– un acide aminé précurseur du glutathion : la cystéine	37
– les flavonoïdes, composés phénoliques et caroténoïdes	37
– autres types de molécules ayant un pouvoir antioxydant	41
11/ Améliorer le fonctionnement de nos mitochondries	45
– nos mitochondries : véritables chaudières d'énergie	45
– diminution de la production de l'ATP mitochondrial	46
– stratégie d'augmentation de la prod. d'ATP mitochondrial	49
– les principaux «boosters» mitochondriaux	52
12/ Zoom sur la vitamine C et ses cofacteurs antioxydants	57
– propriétés biochimiques de la vitamine C	57
– actions biologiques de la vitamine C	58
– actions synergiques de la vitamine C	60
13/ Zoom sur un modèle de santé intégratif : la F.R.T.	65

9. NUTRITION & EXPERTISE

1/ Les différents types d'aliments consommés par l'homme	1
– classification	1
– notion d'apport	4
– limites des apports	4
– l'alimentation optimale	4
2/ Les nutriments	5
– nutriments indispensables et essentiels	5
– apports journaliers recommandés	8
– les acides gras	9
– les protides	23
– les glucides	33
– les fibres	41
– les vitamines	49
– les minéraux et oligoéléments	57
3/ L'assiette dans tous ses états	71
– l'assiette responsable	71
– l'assiette chrononutritionnelle	77
– l'assiette selon les saisons	79
– l'assiette selon le régime crétois	84
– les effets de l'alimentation industrielle	87
4/ Les condiments et les épices	89
5/ Les arômes et les herbes	89
6/ Les modes de cuisson	91

10. L'INTESTIN, CARREFOUR DE MON DESTIN

En scène : 3 protagonistes	2
1/ L'épithélium	2
– agressions	3
– intolérance et dépendance	4
– conséquence de l'hyperperméabilité	4
2/ La flore	5
– la flore est l'instrument de contrôle immunitaire	6
– la flore de fermentation ou Flore – Glucides	7
– Flore – Lipides	8
– la flore de putréfaction ou Flore – Protéines	7
3/ Le système immunitaire intestinal	10

En résumé, l'étude de la physiologie intestinale débouche sur :	
– la notion de maladie entérométabolique	12
– la notion de chronicité et d'exaltation de l'inflammation	12
– la notion de cercle vicieux de l'hyperperméabilité	12
Les problèmes commencent avec :	
– la nutrition occidentale	12
– l'appauvrissement en nutriments	12
– le stress	12
– les médicaments	12
Rappels : deux acides gras w3 essentiels	13
Conseils alimentaires	13
Compléments : le carré d'as	13
Démarche avec le patient	14

11. L'IMMUNITÉ ET L'INFLAMMATION

Définitions : inflammation et immunité	2
1/ L'équilibre énergétique	3
2/ L'équilibre de la flore	3
– probiotiques	4
– prébiotiques	5
– modulation de la réponse thérapeutique	6
3/ L'équilibre des lipides	7
4/ L'équilibre des protéines	8
– les acides aminés essentiels	8
– les acides aminés non essentiels	9
5/ L'équilibre du métabolisme glucidique	11
6/ L'équilibre oxydatif	12
L'irrigation du côlon, l'inflammation et l'immunité ?	13