



www.ienpa.com

Formation approfondie de Nutrithérapie
par le Dr Jean Paul CURTAY

Le cursus le plus poussé jamais donné en Europe !

PRESENTATION

QU'EST-CE QUE LA NUTRITHERAPIE ?

La nutrithérapie est une discipline médicale destinée à :

- 1) **Optimiser les fonctions** de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité...)
- 2) **Renforcer sa résistance** aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress...)
- 3) **Prolonger sa durée de vie en bonne santé** et à prévenir des maladies aiguës et chroniques
- 4) **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 cardio-vasculaires 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.

DIETETICIEN, NUTRITIONISTE ET NUTRITHERAPEUTE :

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 tendance 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 différent, 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).

UN ENSEIGNEMENT A LA POINTE par le DR JEAN PAUL CURTAY

Le Dr **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.

LA FORMATION LA PLUS COMPLETE DE NUTRITHERAPIE EN EUROPE

Le but de **L'I.E.N.P.A** est de vous apporter **un enseignement à la pointe de la recherche**, réactif et toujours actualisé en fonction des études scientifiques. **Le Dr Jean Paul Curtay souhaitant agir sur d'autres plans** (comme la politique nutritionnelle - il est à l'origine de la charte « *Sois bien dans ton assiette* » pour les cantines scolaires), **met à votre disposition une formation refondée et augmentée**, en quelque sorte son « testament ».

- **Formation de 24 modules de 6h chacun.**
- 2 saisons de bases et 2 saisons d'approfondissements
- **Chaque module peut être suivi indépendamment.**
- **Un support pédagogique** sera donné aux élèves pour chaque module (support PDF)
- **Une attestation d'accès à la formation** peut être délivrée pour chaque module
- **Un certificat de formation** sera attribué au terme de chacun des deux niveaux (un niveau = 2 saisons).

PROGRAMMES :

Durée de la formation et organisation de la formation dans le temps

NIVEAU 1 : 12 modules de cours – 144h de formation

-> 2 saisons de 6 modules soit 72h de formation chacune

NIVEAU 2 : 12 modules de cours – 144h de formation

-> 2 saisons de 6 modules soit 72h de formation chacune

1^{er} niveau : Les bases de la nutrithérapie appliquée

SAISON 1 : Les bases de la nutrithérapie appliquée 1

1^{er} module : Bases de la Nutrithérapie 1

Définition, objectifs, moyens et intérêts de la nutrithérapie

Mécanismes moléculaires d'action des nutriments

Les apports quotidiens recommandés et leur discussion

Fréquence, diagnostic et correction des déficits nutritionnels

Les doses pharmacologiques

Règles à respecter

Contre-indications, effets secondaires, suivi des prescriptions

La consultation : anamnèse, antécédents personnels et familiaux, examens cliniques, examens biologiques et complémentaires.

2^{ème} module : Bases de la nutrithérapie 2

Modèles et études alimentation et santé.

Les techniques de changement des habitudes alimentaires.

Les ordonnances de base en nutrithérapie : supplémentations de base et correction des déficits les plus fréquents.

Programmes préventifs des pathologies aiguës, chroniques et dégénératives (première approche).

3^{ème} module : Bases de la nutrithérapie 3

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, nouveau-nés, petits-enfants, enfants, adolescents, femmes, hommes, femmes ménopausées, seniors.

La nutrition et la supplémentation du sportif.

4^{ème} module : Le surpoids

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 changement de la relation à l'assiette

Les techniques de « gym » permanente

Compléments alimentaires, nutrition cérébrale (neurotransmetteurs) et rééquilibrage hormonale

Prévention et traitement de la prise de poids liée à l'hyperoestrogénie et à 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

5^{ème} module : Immuno-nutrition et cancers

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

6^{ème} module : Le syndrome métabolique, le diabète, les pathologies cardio-vasculaires, hématologiques et rénales

Nouvelle prise en charge globale du syndrome métabolique et du diabète

Pharmacologie et utilisation préventive et thérapeutiques des principes actifs phytochimiques

Le traitement nutritionnel des facteurs de risques classiques : hypertriglycéridémie, 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), etc...

Nouveaux traitements en nutrithérapie cardiologique : arythmies, angine de poitrine, infarctus, AVC, artérite, insuffisance cardiaque, etc....

La compensation des effets anti-nutritionnels et secondaires des traitements en cardiologie

SAISON 2 : Les bases de la nutrithérapie appliquée 2

1^{ère} module : Nutrithérapie des pathologies inflammatoires et allergiques

Les pathologies allergiques, inflammatoires et auto-immunes sont en explosion, ainsi que les intolérances alimentaires, au même titre que le surpoids, le diabète, les pathologies cardio-vasculaires, les cancers et les troubles psychiatriques de tous ordres.

Les études sont claires, les causes de cette explosion, communes à toutes ces pathologies, toutes liées par l'inflammation, sont :

- des surcharges alimentaires en principes actifs pro-inflammatoires
- des déficits nutritionnels en principes actifs anti-inflammatoires
- une altération de la barrière digestive
- une supplémentation toxique au quotidien
- une conséquence de stress variés qui ont aussi des effets pro-inflammatoires.

Au-delà de la capacité de renverser la tendance et de mettre en place une prévention qui devrait faire disparaître la majorité de ces maladies, le nutrithérapeute dispose aujourd'hui de puissants outils non médicamenteux puissamment anti-inflammatoires, de détoxification et de réparation.

2^{ème} module : Nutrithérapie psychiatrique

La formation décrit les mécanismes génétiques, nutritionnels, environnementaux, cognitifs et comportementaux des troubles psychologiques et psychiatriques. La formation donne une démarche diagnostique pour les identifier, et des protocoles thérapeutiques globaux, ceci pour :

- le stress, l'anxiété et les nombreuses perturbations (y compris somatiques) qui peuvent y être associés
- la tension pulsionnelle élevée (dysfonction sérotoninergique) et ses manifestations, comme les comportements agressifs
- l'attirance pour le sucré, les féculents
- l'alcoolisme, le tabagisme et autres dépendances (toxicomanie) – avec un protocole complet pour aider à arrêter de fumer
- la tendance aux fringales, la boulimie/l'anorexie
- les attaques de panique
- le SAD (seasonal affective disorder)
- le perfectionnisme, l'obsession-compulsion (TOC)
- la tendance aux accidents
- risque suicidaire
- la dépression
- les psychoses

3^{ème} module : Nutrithérapie de la femme

Sujets abordés : ménorragies/métorragies, déficit en fer, dysménorrhée, syndrome prémenstruel, hyperoestrogénie, contraception, infertilité, alimentation de la femme enceinte, prévention des cancers hormonaux dépendants (en particulier au sein), co-traitement nutritionnel, dystonie col, ménopause, ostéoporose, pathologie veineuse et risque thrombo-embolique.

Le profil hormonal féminin est associé à des besoins nutritionnels spécifiques. En effet, les oestrogènes se sont révélés avoir des effets de surutilisation à la fois de magnésium et de vitamines B, en particulier la vitamine B6. Ces effets sont multipliés lors de la grossesse. Actuellement, les pratiques médicales ne tiennent pas compte de cette réalité et les apports nutritionnels des femmes ne sont pas adaptés à leur besoins. Ceci entraîne une multitude de conséquences délétères, y compris de sérieuses pathologies.

Par ailleurs, le nutrithérapeute dispose d'un grand éventail d'outils pour gérer les déséquilibres hormonaux qui jouent des rôles importants dans le syndrome prémenstruel, le cancer du sein, de l'endomètre et de l'ovaire, l'endométriose...

4^{ème} module : Nutrithérapie de l'enfant et de l'adolescent

- La médecine pré-conceptionnelle
- Les origines fœtales des maladies de l'adulte
- Les bilans et suppléments péri-conceptionnels
- Les effets de l'explosion hormonale et anabolique
- L'importance de l'allaitement
- Les deux pathologies les plus communes de l'enfant : infections et allergies
- Les outils nutritionnels et environnementaux pour traiter la plupart des pathologies communes du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent.
- La nutrition comme moyen de favoriser le développement physique, intellectuel, affectif et personnel du nourrisson à l'adolescent

5^{ème} module : Nutrithérapie des seniors et nutrithérapie des pathologies dégénératives

- Le stress oxydatif, l'inflammation et l'exposition aux polluants de tous ordres
- La pertes de cellules et les dommages sur toutes les catégories moléculaires
- Le vieillissement accéléré et l'apparition précoce de maladies dégénératives
- Le statut nutritionnel des seniors
- Programme d'amélioration de leurs apports alimentaires, de correction de leurs déficits, de compensation des effets anti-nutritionnels de leurs médicaments justifiés
- Le ralentissement des phénomènes de sénescence et de prévention de l'ensemble des pathologies dégénératives (nutrition, complémentation, détoxification d'immunoreforcement, antioxydants, anti-inflammatoires, gestion du stress, cardio et neuroprotection...)

6^{ème} module : Longévité, ralentissement du vieillissement, prévention des pathologies dégénératives, stress oxydatif et nitratif, glycation, détoxification, DNA repair

L'ensemble des pathologies dégénératives qu'elles touchent la vision, l'audition, le cerveau, le coeur et les vaisseaux, le système immunitaire, la tolérance au glucose s'avère corrélé au bruit de fond oxydatif et inflammatoire du vieillissement, amplifié par certains facteurs de risques, génétiques, environnementaux, nutritionnels ou comportementaux. Toutes ces connaissances permettent aujourd'hui d'établir un programme de ralentissement du vieillissement, qui est automatiquement corrélé à la réduction de risques de maladies dégénératives, puisque c'est le même phénomène qui est derrière les deux. On peut

- réduire les émissions de radicaux libres
- maîtriser les catalyses radicalaires et inflammatoires par le fer et le cuivre
- neutraliser les radicaux libres
- augmenter les défenses anti-inflammatoires de l'organisme
- réduire les agressions par les polluants
- détoxifier
- réparer les tissus, et en particulier l'ADN grâce à des découvertes récentes
- améliorer le soutien énergétique de toutes ces fonctions.

Niveau 2 : Approfondissement

SAISON 3 : Approfondissement 1

1^{er} module : Biochimie appliquée

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

2^{ème} module : Etudes de prévention 1 : aliments, nutriments et santé

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

3^{ème} module : Etudes de prévention 2 : aliments, nutriments et santé

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...

4^{ème} module : Correction des effets anti-nutritionnels des médicaments et études d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 1

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

5^{ème} module : Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 2

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

6^{ème} module : Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques ou co-thérapeutiques 3

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

SAISON 4 : Approfondissement 2

1^{ème} module : Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques et co-thérapeutiques 4

Pathologies gynécologiques et obstétricales, pédiatrie

2^{ème} module : Etudes d'intervention nutritionnelles thérapeutiques et co-thérapeutiques 5

Gériatrie et pathologies dégénératives

3^{ème} module : Analyses biologiques approfondies et autres examens utiles en nutrithérapie

4^{ème} module : Etudes de cas cliniques 1

Surpoids, syndrome métabolique, diabète, cardiovasculaire, hématologie, néphrologie, infections, péri-chirurgie

5^{ème} module : Etudes de cas cliniques 2

cancers, pathologies inflammatoires et allergiques (digestives, rhumatologiques, dermatologiques, ophtalmologiques...), intolérances alimentaires et corollaires, pathologies gynécologiques et obstétricales

6^{ème} module : Etudes de cas cliniques 3

Stress, dépression, tension pulsionnelle élevée, dépendances, syndromes de fatigue chronique, hyperactivité, autisme, psychoses, pédiatrie, gériatrie et pathologies dégénératives, médecine anti-âge
