



***Nutrition*** *et*  
***supplémentation***  
***de la perte de poids***



## PLAN DE LA FORMATION :

**1. Introduction**

- 1.1. Tissu adipeux**
  - 1.1.1. Tissu adipeux brun
  - 1.1.2. Tissu adipeux blanc
  - 1.1.3. Répartition du tissu adipeux
  - 1.1.4. Matériel de mesure du tissu adipeux
  - 1.1.5. Zoom sur la cellulite
- 1.2. Surpoids et obésité**
  - 1.2.1. Définition
  - 1.2.2. Complications du surpoids et de l'obésité
  - 1.2.3. Syndrome métabolique
  - 1.2.4. Facteurs favorisant le surpoids et l'obésité
- 1.3. Régimes amaigrissants et produits minceur**
  - 1.3.1. Régimes amaigrissants
  - 1.3.2. Produits lights ou allégés
  - 1.3.3. Substituts de repas
  - 1.3.4. Compléments alimentaires de la perte de poids
    - 1.3.4.1. Compléments de régulation de la faim
    - 1.3.4.2. Compléments de stimulation du métabolisme
    - 1.3.4.3. Compléments d'élimination
- 2. Prise en charge des déséquilibres énergétiques et nutritionnels**
  - 2.1. Déséquilibres énergétiques**
    - 2.1.1. Excès caloriques et prise de poids
    - 2.1.2. Apports caloriques adaptés et prise de poids
    - 2.1.3. Restrictions caloriques et prise de poids
  - 2.2. Déséquilibres nutritionnels**
    - 2.2.1. Déséquilibres en macronutriments
    - 2.2.2. Déséquilibres en micronutriments
  - 2.3. Prévention et prise en charge**
    - 2.3.1. Répartition des repas
    - 2.3.2. Composition des repas
    - 2.3.3. Conseils généraux
- 3. Prise en charge des troubles métaboliques**
  - 3.1. Inflammation chronique de bas gras**
    - 3.1.1. Définition et lien avec la gestion du poids
    - 3.1.2. Manifestations
      - 3.1.2.1. Manifestations cliniques
      - 3.1.2.2. Manifestations biologiques
    - 3.1.3. Prévention et prise en charge
      - 3.1.3.1. Hygiéno-diététique
      - 3.1.3.2. Supplémentations
        - 3.1.3.2.1. Nutriment
        - 3.1.3.2.2. Phytothérapie
  - 3.2. Insulinorésistance**
    - 3.2.1. Définition et lien avec la gestion du poids
    - 3.2.2. Manifestations
      - 3.2.2.1. Manifestations cliniques
      - 3.2.2.2. Manifestations biologiques
    - 3.2.3. Causes
    - 3.2.4. Conséquences
    - 3.2.5. Prévention et prise en charge
      - 3.2.5.1. Hygiéno-diététique
      - 3.2.5.2. Supplémentations
        - 3.2.5.2.1. Nutriment

Date de mise à jour :

Décembre 2024

**3.2.5.2.2. Phytothérapie****3.3. Troubles de la thyroïde****3.3.1. Définition et lien avec la gestion du poids****3.3.2. Manifestations****3.3.2.1. Manifestations cliniques****3.3.2.2. Manifestations biologiques****3.3.3. Causes****3.3.4. Prévention et prise en charge****3.3.4.1. Hygiéno-diététique****3.3.4.2. Supplémentations****3.3.4.2.1. Nutriments****3.3.4.2.2. Phytothérapie****3.4. Troubles des hormones sexuelles****3.4.1. Définition et lien avec la gestion du poids****3.4.2. Manifestations****3.4.2.1. Manifestations cliniques****3.4.2.2. Manifestations biologiques****3.4.3. Causes****3.4.4. Prévention et prise en charge****3.4.4.1. Hygiéno-diététique****3.4.4.2. Supplémentations****3.4.4.2.1. Nutriments****3.4.4.2.2. Phytothérapie****3.5. Troubles hépatiques****3.5.1. Rôles du foie et lien avec la gestion du poids****3.5.2. Causes****3.5.3. Manifestations****3.5.3.1. Manifestations cliniques****3.5.3.2. Manifestations biologiques****3.5.4. Phases de la détoxification hépatique****3.5.5. Prévention et prise en charge****3.5.5.1. Hygiéno-diététique****3.5.5.2. Supplémentations****3.5.5.2.1. Nutriments****3.5.5.2.2. Phytothérapie****3.6. Troubles du microbiote****3.6.1. Définitions et lien avec la gestion du poids****3.6.2. Causes****3.6.3. Manifestations****3.6.3.1. Manifestations cliniques****3.6.3.2. Manifestations biologiques****3.6.4. Causes****3.6.5. Prévention et prise en charge****3.6.5.1. Hygiéno-diététique****3.6.5.2. Supplémentations****3.6.5.2.1. Probiotiques****3.6.5.2.2. Nutriments****3.6.5.2.3. Phytothérapie****3.7. Troubles du système nerveux****3.7.1. Lien entre le stress et la gestion du poids****3.7.2. Métabolisme de la sérotonine****3.7.3. Manifestations****3.7.3.1. Manifestations cliniques****3.7.3.2. Manifestations biologiques****3.7.4. Prévention et prise en charge****3.7.4.1. Hygiéno-diététique**

**3.7.4.2.** Supplémentations

**3.7.4.2.1.** Nutriments

**3.7.4.2.2.** Phytothérapie

**ANNEXES :**

**ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS**

**ANNEXE N°2 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES**

**ANNEXE N°3 : ANALYSES BIOLOGIQUES**

**ANNEXE N°4 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

**ANNEXE N°5 : PLANTES DE LA PERTE DE POIDS**

**ANNEXE N°6 : BIBLIOGRAPHIE**