



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. Fibres alimentaires
 - 1.3.4.2. Brûleurs de graisse
 - 1.3.4.3. Détoxifiants

2. Prise en charge des déséquilibres énergétiques et nutritionnels**2.1. Déséquilibres énergétiques****2.2. Déséquilibres nutritionnels**

- 2.2.1. Déséquilibres en macronutriments
- 2.2.2. Déséquilibres en micronutriments

2.3. Prévention et prise en charge**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
 - 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

Date de mise à jour :

Mai 2024

- 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