



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



## PLAN DE LA FORMATION :

**1. Introduction****1.1. Tissu adipeux**

- 1.1.1. Tissu adipeux blanc
- 1.1.2. Répartition du tissu adipeux
- 1.1.3. Matériel de mesure du tissu adipeux
- 1.1.4. Zoom sur la cellulite
- 1.1.5. Facteurs favorisant la prise de poids

**1.2. Régimes amaigrissants et produits minceur**

- 1.2.1. Régimes amaigrissants
- 1.2.2. Produits lights ou allégés
- 1.2.3. Substituts de repas
- 1.2.4. Compléments alimentaires de la perte de poids
  - 1.2.4.1. Compléments de régulation de la faim
  - 1.2.4.2. Compléments de stimulation du métabolisme
  - 1.2.4.3. 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
    - 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

Date de mise à jour :

Juillet 2025



**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 : QUESTIONNAIRE PERTE DE POIDS**

**ANNEXE N°7 : BIBLIOGRAPHIE**