

Alimentation et périnatalité

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre l'impact du mode de vie, de l'alimentation sur la santé de l'enfant à naître.
- Comprendre les causes fonctionnelles des fausses couches, savoir les mettre en évidence et minimiser ces risques grâce à l'assiette et une complémentation adaptée.
- Comprendre les causes des «maux de la grossesse» et savoir les prendre en charge par un protocole micro-nutritionnel individualisé.
- Connaître les conditions et circonstances de la mise en place du microbiome chez l'enfant.
- Connaître les avantages digestifs et immunitaires du lait maternel, la physiologie de l'allaitement.
- Être capable de soutenir une mère allaitante et de l'orienter vers les professionnels compétents.
- Connaître les notions importantes en nutrition quant au choix d'un lait artificiel.
- Comprendre les enjeux de la diversification alimentaire.
- Comprendre et orienter les parents lorsque l'enfant souffre de troubles digestifs fonctionnels.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE, médecins, ostéopathes DO, sages-femmes, micro-nutritionnistes

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Partie théorique suivie de la partie pratique.

TEMPS DE FORMATION :

3 jours - Total : 21 heures

FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Guénabelle Abeguile, consultante et formatrice en micronutrition - kinésithérapeute.

Elsa Jouenne, micronutritionniste - kinésithérapeute

SARL KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

Contenu de la formation

Jour 1

MATIN :

Notion de génétique et d'épigénétique :

- Génétique et conception
- Épigenétique et conception
 - Qu'est-ce que l'épigénétique ?
 - Rôle de l'acétylation
 - Rôle de la méthylation
- Illustration
- Optimiser l'expression des gènes en pratique
- Les perturbateurs endocriniens :
 - Où sont-ils ?
 - Que font-ils ?
 - Péri-conception et fenêtre de vulnérabilité ?
 - Comment s'en protéger ?

APRÈS-MIDI :

Les fausses couches : causes, identification et prise en charge

- Stress oxydant et fausses couches
 - Lien avec les fausses couches
 - Identification
 - Prise en charge
- Déficit de progestérone
 - Lien avec les fausses couches
 - Hormones stéroïdes :
 - * Synthèse
 - * Déséquilibre œstroprogestatif - déficit de progestérone
 - * Causes
 - * Conséquences
 - Mise en évidence
 - Prise en charge
- Déficit Méthylation
 - Lien avec les fausses couches
 - Identification
 - Prise en charge

- Hypothyroïdie

- Thyroïde : physiologie
- Thyroïde : physiopathologie
- Hypothyroïdie : mise en évidence
- Hypothyroïdie : prise en charge

- Maladies cœliaques

- Lien avec les fausses couches

- Intolérance histamine

- Lien avec les fausses couches
- Mise en évidence
- Prise en charge

Jour 2

MATIN :

Les maux de la grossesse :

- Diabète gestationnel
- Parodontite
- Nausées
- RGO
- Constipation
- Immunité
- Dépression du post partum

Assiette optimale en périconception :

- L'assiette à forte densité nutritionnelle
- L'assiette antioxydante
- L'assiette chronobiologique
- L'assiette anti-inflammatoire
- L'assiette à faible charge glycémique

APRÈS-MIDI :

Naissance :

Maturité du système digestif selon délai de gestation

La naissance par voie basse

La naissance par césarienne

Les traitements antibiotiques périnataux

Alimentation lactée :

Lait maternel

Composition nutritionnelle ; éléments micro-nutritionnels importants

Particularités du régime alimentaire de la mère

Soutien à l'allaitement

Les obstacles les plus fréquents à un allaitement réussi.

Jour 3

Lait artificiel

Histoire des laits, définitions

Équilibre nutritionnel, micronutriments :

Polluants

La dysbiose transgénérationnelle

Diversification

Âge et modes de diversification

Apports nutritionnels par âges

Point de vue micronutritionnel sur les différents groupes d'aliments

Les troubles fonctionnels digestifs de l'enfant.

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail : Actions d'adaptation et de développement des compétences.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques.
- **Méthode expérientielle** : apport de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : la formatrice donne son cours théorique lors de la partie cognitive.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques.

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- La formatrice résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Fourniture du support de cours de la formation version papier.
- Vidéo-projecteur : diaporama.

BIBLIOGRAPHIE :

Bibliographie Guénaelle Abeguile :

- Fabien Piasco. L'alimentation anti-endométriose. Collection Nutridoc. 2019.
- Docteur Benoît Claeys. En finir avec l'hypothyroïdie. Thierry Souccar. 2015.
- Isabelle Doumenc. Perturbateurs Endocriniens, une bombe à retardement pour nos enfants. Larousse - 2017.
- Docteur Vincent Renaud et Véronique Liesse. Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie. Édition Leduc. 2019.
- Sandrine Alejandro et Dr. Anne Sophie Godefroy. Infertilité et cerveau ? Des clés pour concevoir ! Edp science 2019.
- Isabelle Doumenc. Stimuler sa fertilité, c'est parti ! jouvence édition 2019.
- Dr Dominique Rueff. Hormones végétales Mode d'emploi. Édition jouvence 2000.
- Dr Thierry Hertoghe. Le régime hormone. Thierry souccar 2008.
- Docteur Jean Pierre Willem. Les troubles de la thyroïde. Dauphin 2010.
- Docteur John R. Lee. Équilibre hormonal et progestérone naturelle. Sully 1993.
- Christian Moussard. La biochimie en 250 schémas. Deboeck - 2019.
- Lee Know. Les mitochondries au cœur de la médecine du futur. Édition Dangles ; 2019.
- Docteur Jean-Paul Curtay. Nutrithérapie - Bases scientifiques et pratique médicale. Nutridoc. 2017.
- Jean René Mestre. Time Nutrition. Broché. 2012.
- Docteur Jean Paul Curtay et Docteur Rose Razafimbelo. Le guide familial des aliments soigneurs. Poche. 2009.
- Introduction à la médecine fonctionnelle - Docteur Georges Mouton. Resurgence. 2004.
- Docteur Claude Lagarde. Votre santé se cache au cœur de vos cellules. Édition Jouvence. 2011.
- Plos One. 2013 May 2 ; 8 (5) : e63549.doi:10.1371/journal.pone.0063549.Print 2013. Methyl donor supplementation blocks the adverse effects of maternal high fat diet on offspring physiology. Carlin J, George R, Reyes TM.
- Mol Cell Endocrinol. 2014 Dec;398 (1-2):31-5. Doi:10.1016/j.mce.2014.09.002. Epub 2014 sep16. transgenerational inheritance of prenatal obesogen exposure. Jane-sivk AS, Shioda T, Blumberg B.
- Biol Psychiatry. 2016 Sep 1;80(5):372-80. doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005. Epub 2015 Aug 12.
- Holocaust exposure induced intergenerational effect on FKBP5 methylation.
- Yehuda RI, Daskalakis NP2, Bierer LM2, Bader HN2, Klengel T3, Holsboer F4, Binder EB3.
- Genistein Modulates Signaling Pathways and Targets Several Epigenetic Markers in HeLa Cells genes 10(12):955. November 2019.
- M.R. Safarinejad "Efficacy of Coenzyme Q10 on Semen Parameters, Sperm Function and Reproductive Hormones in Infertile Men" The Journal of Urology Volume 182, Issue 1, Pages 237-248 Tremellen Kelton, «oxidative stress and male infertility - a clinical perspective», Human reproduction update, Vol.14, Issue 3, May/june 2008, pp 243-258.

Bibliographie Elsa JOUENNE :

- Gillet E. et Magnan G. ; *Aux origines du microbiote* ; Profession Sage-Femme ; Avril 2018
- Odent M. ; *Stress deprivation in the perinatal period* ; Midwiferytoday ; 2016
- Szejer M, Morel M-F, Cornet P, Schaal B, Hertling E, Malka A et al ; *L'art de nourrir les bébés* ; ed Albin Michel, 2008
- Busquet-Vanderheyden M, Herry K, *Bébé au cœur de vos mains*, ed Busquet, 2014
- Odent M. ; *Home birth versus hospital birth : the bacteriological perspective* ; Midwifery today
- Turck D. ; *Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère* ; Archives de pédiatrie ; 2005
- Lagacé L. ; *Comment nourrir son enfant* ; Les éditions de l'homme ; 2015
- Odent M. ; *Le bébé est un mammifère* ; ed. L'instant présent
- Victoria C, Bahl R, Barros A, França G, Horton S, Krusevec J, et al ; *Breastfeeding in the 21st century : epidemiology, mechanisms, and lifelong effect* ; The Lancet ; 2016
- Bohbot J-M, Etienne R, *Microbiote vaginal, la révolution rose*, Marabout, 2018
- Kramer M. S., Kakuma R ; *Durée optimale de l'alimentation au sein exclusive* ; The Cochrane Library, 2009
- Allaiter un bébé souffrant d'un reflux gastro-oesophagien* ; Allaiter aujourd'hui ; 1999
- Martín V, Maldonado-Barragán A, Moles L, Rodríguez-Baños M, del Campo R, Fernández L, Rodríguez J. et al ; *Sharing of Bacterial Strains Between Breast Milk and Infant Feces* ; Journal of human lactation ; 2012
- Al-Shehri SS. et al., *Breastmilk-Saliva Interactions Boost Innate Immunity by Regulating the Oral Microbiome in Early Infancy*, PLoS One. 2015
- Muletz-Wolz CR, Kurata NP, Himschoot EA, Wenker ES, Quinn EA, Hinde K, Power ML, Fleischer RC ; *Diversity and temporal dynamics of primate milk microbiome* ; Am J Primatol 2019
- Breakey AA, Hinde K, Vaggia CR, Sinofsky A, Ellison PT ; *Illness in breastfeeding infants relates to concentration of lactoferrin and secretory Immunoglobulin A in mother's milk* ; Evol Med Public Health. 2015
- Neville M, Anderson S, McManaman J, Badger T, Bunik M, Contractor N et al ; *Lactation and Neonatal Nutrition: Defining and Refining the Critical Questions* ; J Mammary Gland Biol Neoplasia. 2012

Fellows R et al. *Microbiota derived short chain fatty acids promote histone crotonylation in the colon through histone deacetylases*. Nat Comm 2018

Verduci E, Banderali G, Barberi S, Radaelli G, Lops A, Betti F et al ; *Epigenetic Effects of Human Breast Milk* ; Nutrients. 2014

Pierce A, Legrand D, Mazurier J. ; *La lactoferrine : une protéine multifonctionnelle* ; Médecine/Sciences 2009

Alsaweed M, Tat Lai C, Hartmann P, Geddes D, Kakulas F ; *Human milk miRNAs primarily originate from the mammary gland resulting in unique miRNA profiles of fractionated milk* ; Sci Rep. 2016

Alsaweed M, Hartmann P, Geddes D, Kakulas F *MicroRNAs in Breastmilk and the Lactating Breast: Potential Immunoprotectors and Developmental Regulators for the Infant and the Mother* ; Int J Environ Res Public Health ; 2015

Gabory A, Attig L, Junien C ; *Epigenetic mechanisms involved in developmental nutritional programming* ; World J Diabetes. 2011

Ley D, *Impact de la nutrition périnatale sur la santé intestinale* ; Th Médecine humaine et pathologie. Université du Droit et de la Santé - Lille II, 2017

Timsit M-A. ; *Déminéralisation osseuse et ostéoporose de la grossesse* ; Revue du Rhumatisme 72 (2005)

Elabd C et al, *Oxytocin controls differentiation of human mesenchymal stem cells and reverses osteoporosis*, Stem Cells 2008

Closset M, *La micronutrition à l'officine*, Th pharmacie, université de Strasbourg, 2018

Costantino S, Lahmer M. ; *Nourrir son enfant autrement* ; ed. La Plage ; 2019

Histoire de l'allaitement, histoires d'allaitement Allaiter aujourd'hui, 54, 2003

Histoire des laits de substitution et conséquences ; Allaitement informations, 2011

Hervé This ; *La querelle du lait cru* ; Pour la Science - n° 439 - Mai 2014

Retureau E, Callon C, Didiene R, Montel M-C ; *Is microbial diversity an asset for inhibiting Listeria monocytogenes in raw milk cheeses ? Dairy Science & Technology* 2010

Urbańska M, Gieruszczak-Bialek D, Szajewska H ; *Systematic review with meta-analysis : Lactobacillus reuteri DSM 17938 for diarrhoeal diseases in children.* ; Aliment Pharmacol Ther. 2016

Mc Guire MK, McGuire MA ; *Got bacteria ? The astounding, yet not-so-surprising, microbiome of human milk* ; Current Opinion in Biotechnology Volume 44, April 2017,

Kaiser GG, Mucci N, Gonzales V, Sanchez L, Parron JA, Perez MD et al ; *Detection of recombinant human lactoferrin and lysozyme produced in a bitransgenic cow* J Dairy Sci. 2017

Breij LM, Mulder MT, van Vark-van der Zee LC, Hokken-Koelega ACS ; *Appetite-regulating hormones in early life and relationships with type of feeding and body composition in healthy term infant* ; Eur J Nutr 2017

Disse E ; *La ghréline : physiologie et perspectives thérapeutiques Un acteur primordial de la régulation alimentaire* Diabète & Obésité 53 ; Novembre 2011

Kratzsch J, JuBae Y, Kiess W ; *Adipokines in human breast milk* ; Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism 32, 2018

Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant ; Bibliothèque de l'OMS ; 2003

Vilain A, *Deux nouveau-nés sur trois sont allaités à la naissance* ; DREES 0958, Avril 2016

Programme national nutrition santé 2019-2023 ; 2019

Organisation mondiale de la Santé ; *Code international de commercialisation des substituts du lait maternel* ; Genève ;1981

Didierjean-Jouveau CS, *L'allaitement est-il compatible avec le féminisme ?* Spirale n° 27, mars 2003

Véron O ; *bébé veggie* ; ed La Plage ; 2016

Palermo M, Pellegrini N, Fogliano V ; *The effect of cooking on the phytochemical content of vegetables* ; J Sci Food Agric 2014

Pouyat-Leclère J ; *Le bon choix pour cuisiner* ; Thierry Souccar Editions ; 2010

Causse M, Renard C ; *Les sources de variabilité des qualités nutritionnelles des fruits et légumes* ; ESCo «Les fruits et légumes dans l'alimentation» ; Chapitre 2

Mie A, Andersen HR, Gunnarsson S, Kahl J, Kesse-Guyot E, Rembalkowska E, Quaglio G ; *Human health implications of organic food and organic agriculture : a comprehensive review* ; Environ Health. 2017

Barański M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, et al ; *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops : a systematic literature review and meta-analyses*. Br J Nutr. 2014

Björling-Poulsen M, Andersen HR, Grandjean P *Potential developmental neurotoxicity of pesticides used in Europe*. Environ Health. 2008

Kortenkamp A Curr ; *Low dose mixture effects of endocrine disrupters and their implications for regulatory thresholds in chemical risk assessment* ; Opin Pharmacol. 2014

Chen M, Chang CH, Tao L, Lu *Residential Exposure to Pesticide During Childhood and Childhood Cancers : A Meta-Analysis* ; CPediatrics. 2015

Li J, Wang JT, Hu HW, Ma YB, Zhang LM, He JZ ; *Copper pollution decreases the resistance of soil microbial community to subsequent dry-rewetting disturbance* ; J [Aeschimann E, Ribes H ; *Histoire de Goût : qui a tué la tomate* ; L'OBS/N°2702-Arnould M ; *Semences paysannes, le renouveau* ; Les 4 saisons ; 235 ; 2019 Seignalet J ; *L'alimentation ou la 3e médecine* ; ed. du Rocher ; 2012

Beck L ; *Boost your intake of resistant starch to help your gut thrive* ; The Globe and Mail 16 janvier 2017

Fritz H, Seely D, Flower G, Skidmore B, Fernandes R, Vadeboncoeur S et al ; *Soy, red clover, and isoflavones and breast cancer : a systematic review* ; PloS one ; 2013

Association française des intolérants au gluten ; *La maladie coeliaque* ; 2019

Nieuwenhuizen WF, Pieters RH, Knippels LM, Jansen MC, Koppelman SJ ; *Is Candida albicans a trigger in the onset of coeliac disease ?* ; Lancet. 2003

Marchal L ; *Les protéines : oui mais pas trop !* ; lesprosdelaPetiteenfance.fr ; 2016

Hoppe C, Udam TR, Lauritzen L, Molgaard C, Juul A, Michaelsen KF ; *Animal protein intake, serum insulin-like growth factor I, and growth in healthy 2.5-y-old Danish children* ; The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 80, Issue 2, August 2004

Dumas C, Saul C, Bender O ; *Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations* ; Rapport de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments ; 2007

World Health organization ; *Human Vitamin and Mineral Requirements* ; 2002

Naître et grandir ; *L'anémie* ; 2014 ;

Association Vegetarienne De France ; *Le fer* ; Fiche 1/V4/2013

E.M.C. Terlouw ; *Stress des animaux et qualités de leurs viandes. Rôles du patrimoine génétique et de l'expérience antérieure* ; INRA Prod. Anim.,

Latham J, Wilson A ; *FDA Finds Unexpected Antibiotic Resistance Genes in 'Gene-Edited' Dehorned Cattle* ; Independant Science News ; 2019

Nau F ; *Les délices de l'œuf : exquises protéines* ; INRA ; 2013

Vanier P ; *Passeport santé : l'œuf* ; institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels ; 2016

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS ; 2013

Yan J, Gao ZY, Wang J, Yan CH ; *Hair Mercury Levels and Their Relationship with Seafood Consumption among Preschool Children in Shanghai* ; Biomed Environ Sci ; 2017

Parra MD, Martinez de Morentin BE, Cobo JM, Lenoir-Wijnkoop I, Martinez JA ; *Acute calcium assimilation from fresh or pasteurized yoghurt depending on the lactose digestibility status* ; J Am Coll Nutr ; 2007

Melvin B. Heyman ; *Lactose Intolerance in Infants, Children, and Adolescents* ; Pediatrics - September 2006

Couderc L, Mouterde O, Marguet C ; *Allergie aux protéines du lait de vache* ; Société française de pédiatrie ; 2017

Pal S, Woodford K, Kukuljan S, Ho S ; *Milk Intolerance, Beta-Casein and Lactose* ; Nutrients 2015

Raies Ul Haq M, Kapila R, Sharma R, Saliganti V, Kapila S ; *Comparative evaluation of cow B-casein variants (A1/A2) consumption on Th2-mediated inflammatory response in mouse gut* ; Europ Jour Nutr ; 2014 ; 53

Kummeling I, Thijs C, Huber M, van de Vijver LPL, Snijders B, Penders J et al ; *Consumption of organic foods and risk of atopic disease during the first 2 years of life in the Netherlands* ; Br J Nutr ; 2008

Rist L, Mueller A, Barthel C, Snijders B, Jansen M, Simões-Wüst AP et al ; *Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherland* ; Br J Nutr. ; 2007

Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids ;

FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, 10-14 November, 2008, WHO, Geneva

Lenoir M, Serre F, Cantin L, Ahmed SH ; *Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward* ; Plos One ; 2007

Anses ; *Pas de miel pour les enfants de moins d'un an* ; 2019

<https://www.pediact.com/jusqua-quel-age-un-enfant-peut-il-garder-son-biberon/>

Le petit-déjeuner : les réponses à vos questions ; <https://naitreetgrandir.com/blogue/2011/12/04/le-dejeuner-reponses-a-vos-questions/>

Fardet A ; *Aliments ultra trans : Characterization of the Degree of Food Processing in Relation With Its Health Potential and Effects* ; CHAP ; 2018

Ritz E et al. ; *Phosphate additives in food - a health risk* ; Dtsch Arztebl Int ; 2012

RÈGLEMENT (UE) No10/2011 DE LA COMMISSION du 14 janvier 2011 concernant les matériaux et objets en matière plastique destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires ; Journal officiel de l'Union Européenne ; 2011

Tomaszewska A, Raciborski F, Samel-Kowalik P, Samolinski B ; *Frequency of allergic rhinitis in selected regions of Poland. City vs countryside analysis* ; Otolaryngol Pol ; 2007 :

Fernades MR. et al. ; *Alterations of Intestinal Microbiome by Antibiotic Therapy in Hospitalized Children.* ; Microbial drug resistance ; 2017

Cassir N, Di Marco JN, Poujol A, Lagier JC ; *Prescriptions inappropriées d'antibiotiques chez l'enfant en médecine de ville : raisons et conséquences* ; Archives de pédiatrie Volume 19, n° 6 ; 2012

Denis Riché *L'épinutrition du sportif* ; De Boeck Supérieur ; 2017

Christine Cieur *Le guide Terre Vivante de la santé au naturel* ; ed Terre Vivante, 2019

Benner M, Ferweld G, Joosten I, van der Molen RG ; *How uterine microbiota might be responsible for a receptive, fertile endometrium.* Hum Reprod Update ; 2018

Mesa MD, Loureiro B and al ; *The Evolving Microbiome from Pregnancy to Early Infancy : A Comprehensive Review* ; Nutrients ; 2020

Aagaard K and al ; *The Placenta Harbors a Unique Microbiome* ; Science Translational Med ; 2014

Grier A, Mc David A and al ; *Neonatal gut and respiratory microbiota : coordinated development through time and space* ; Microbiome ; 2018

axe intestin cerveau <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/axe-intestin-cerveau/>

épigénétique : <http://www.longlonglife.org/fr/transhumanisme-longevite/vieillessement/epigenetique-vieillessement-longevite/les-mecanismes-moleculaires-de-lalteration-epigenetique-dans-le-vieillessement/>

ARN non codants <http://www.longlonglife.org/fr/transhumanisme-longevite/vieillessement/epigenetique-vieillessement-longevite/epigenetique-et-arn-non-codants-le-role-des-microarn-et-incarn-longevite/>

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

