



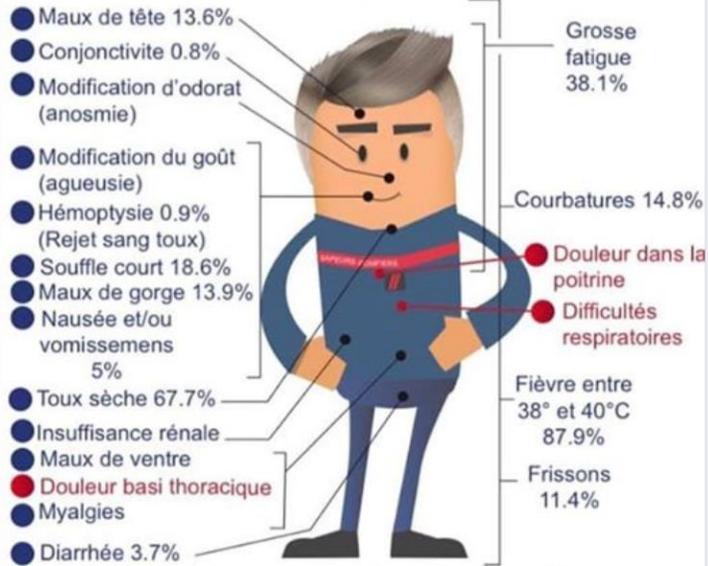
Webinaire proposé par L'IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) animé par le Docteur Didier CHOS (Président de l'IEDM)

LE COVID 19, SOURCE DE DRAMES ET D'ANGOISSES

Zoom sur les principaux symptômes du COVID-19 que l'on peut observer durant la maladie.

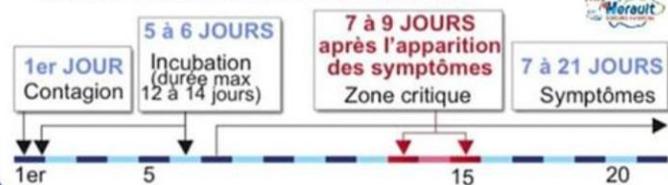
LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DU COVID-19*

● Symptômes bénins ● Symptômes qui doivent alerter

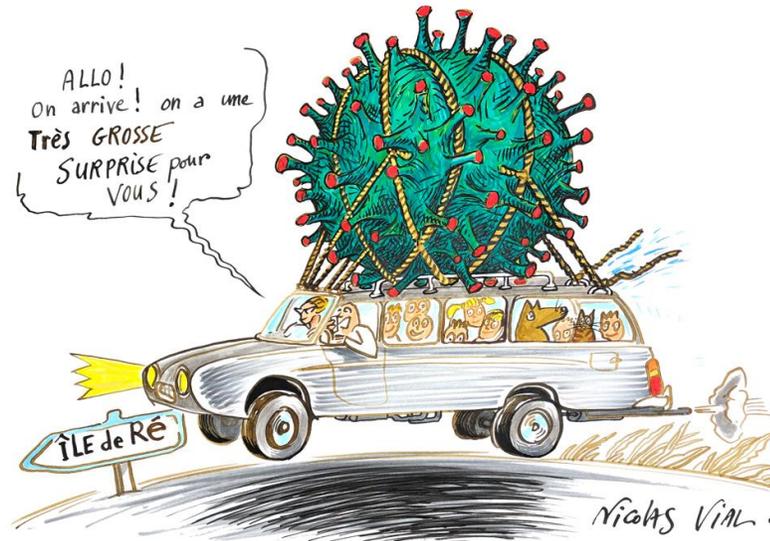


Inconstance et polymorphisme des signes cliniques

CHRONOLOGIE DE LA MALADIE

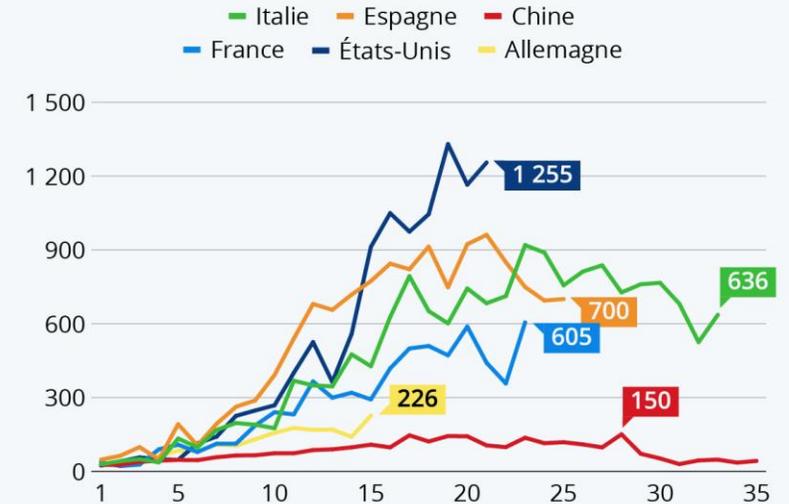


* Certaines personnes sont porteuse du virus mais ne développent pas de symptômes.



COVID-19 : comment évolue la mortalité du virus

Nombre quotidien de décès dus au COVID-19 depuis le jour où un total de cent décès a été enregistré *



En date du 6 avril 2020. Le mode de comptage peut varier entre pays.
* Décès à l'hôpital pour la France. Si une répartition temporelle plus précise des décès en Ehpad venait à être publiée, les données pourront être ajustées.
Sources : Worldometers, agences nationales de santé

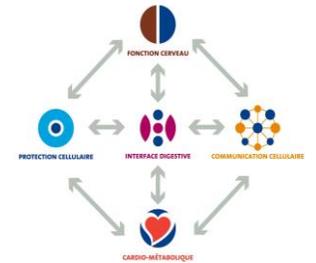


NOUS AVONS PASSÉ COMME BEAUCOUP CETTE PÉRIODE INÉDITE...

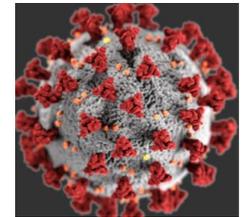


NOTRE PROPOS S'ARTICULERA EN 4 PARTIES

1° LES GRANDS PRINCIPES DE LA MICRONUTRITION



2° CE QUE NOUS APPRENDS L'ÉPIDÉMIE DU COVID-19

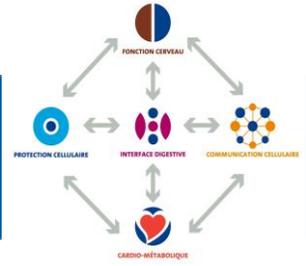


3° PLAIDOYER POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉE ?

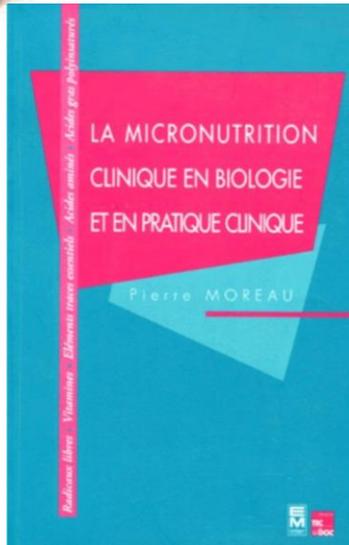
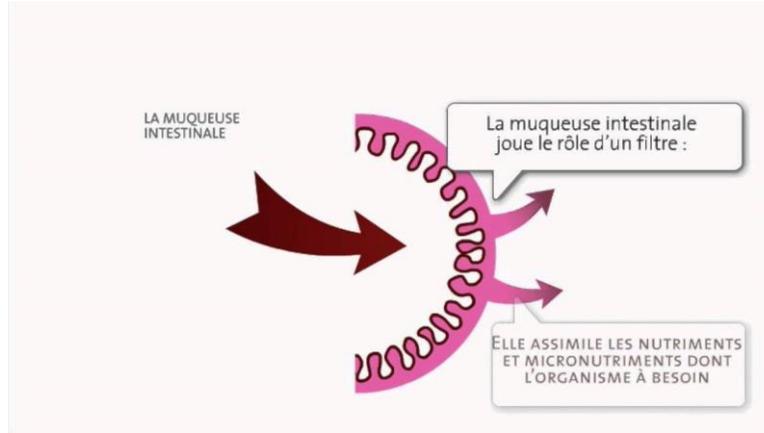


4° POURQUOI ET COMMENT SE FORMER À L'IEDM

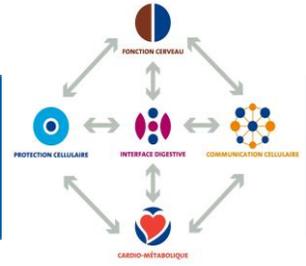




MICRONUTRITION, D'OÙ VIENS-TU?...

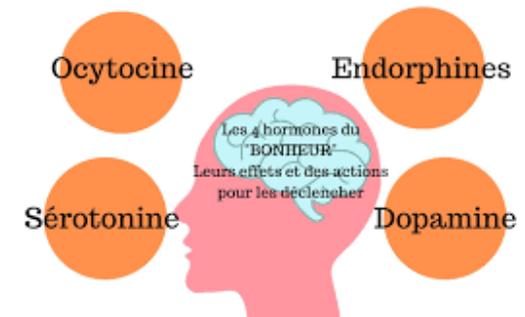
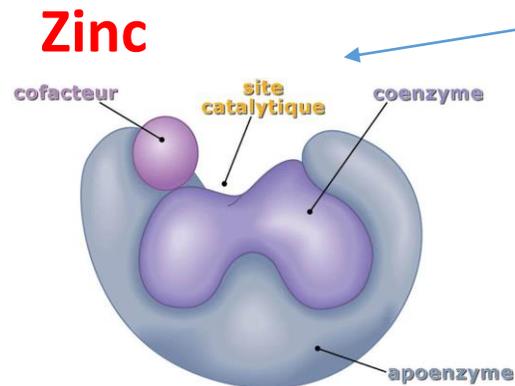


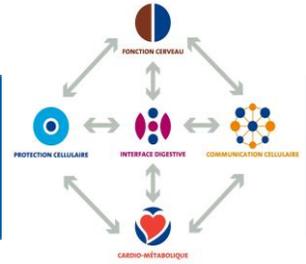
Pr. Pierre MOREAU



MICRONUTRITION, SES GRANDS PRINCIPES

L'aliment est une véritable **POUPÉE RUSSE**, selon le modèle **FONCTIONNEL**





NOTRE ALIMENTATION INFLUE SUR 5 GRANDES FONCTIONS

La pyramide du régime méditerranéen

*Une approche contemporaine
d'une alimentation savoureuse et saine*



**Viandes
et sucreries**
Moins souvent



**Volailles
et œufs**

*Des portions modérées,
tous les deux jours
ou une fois par semaine*

Fromage et yaourts
*Des portions modérées,
une fois par jour
à une fois par semaine*

Vin
modérément



**Poissons
et fruits de mer**

*Souvent, au moins
deux fois par semaine*

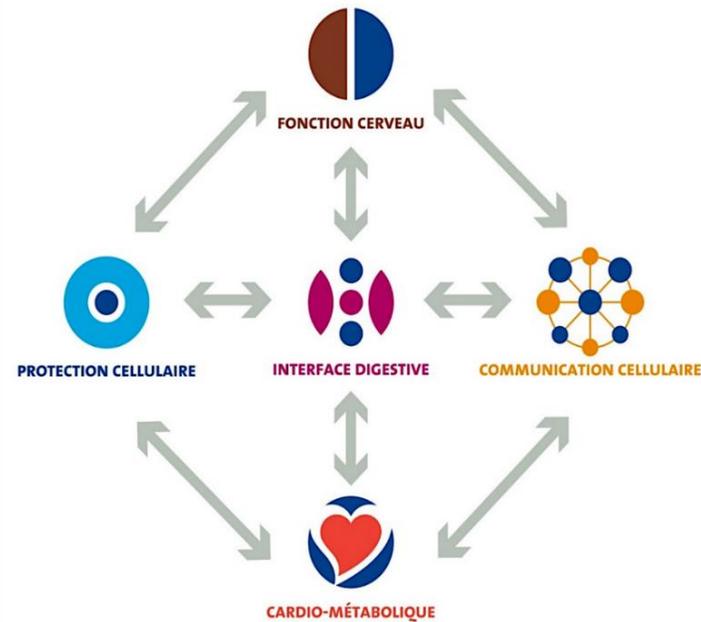
Eau
à volonté

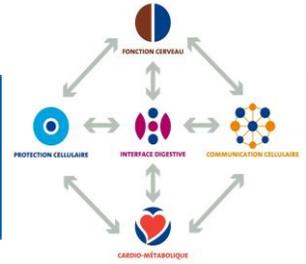


**Légumes, fruits,
céréales (surtout entières),
huile d'olive, noix,
amandes, légumineuses,
herbes et épices.**
À la base de chaque repas

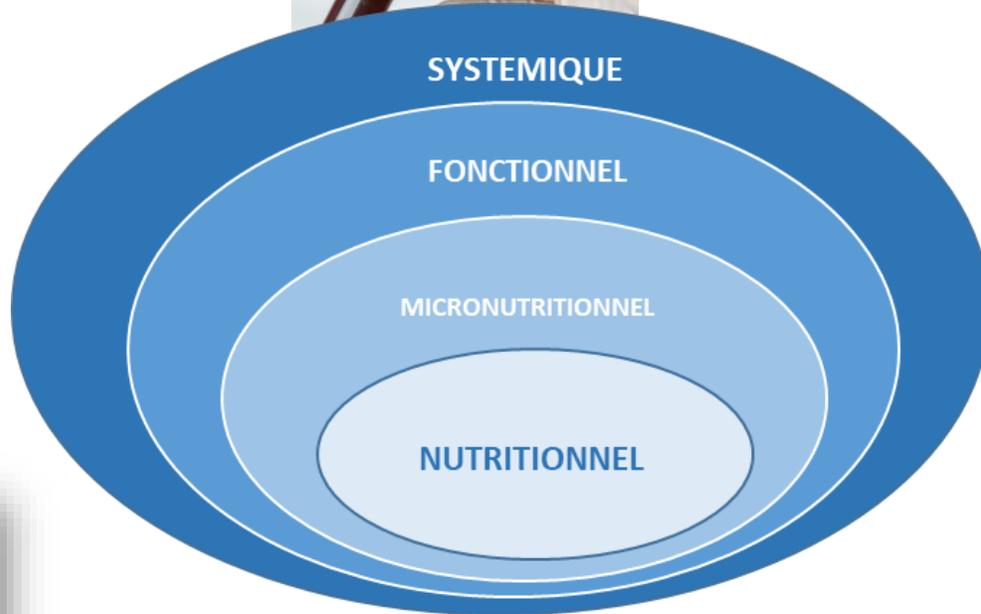


**Pratiquer
une activité
physique**
*Sport, danse,
marche à pied...*





L'ÉTAT FONCTIONNEL PEUT ÊTRE ÉVALUÉ PAR.....



QMS Le Questionnaire Médecine d

Afin de maintenir votre état de santé optimum, il est utile de réaliser régulièrement une sorte de « contrôle technique ».

Votre médecin vous a demandé de remplir le « Questionnaire de Médecine de Santé ». Ce questionnaire permet de dresser un véritable état des lieux de votre état de santé, en dénotant les déséquilibres ou déficits en micronutriments.

Lors de la consultation, votre médecin pourra éventuellement compléter ce questionnaire par une expertise biologique si elle s'avère nécessaire.

Vous pourrez ensuite bénéficier de conseils totalement personnalisés et sur mesure qui permettront de votre état de santé.

Les questions qui vous sont posées sont regroupées autour de 5 Fonctions clés de l'organisme. Lors pas concerné(x) par une question, merci de répondre « jamais » ou « non ».

Fonction	Score
Protection Cellulaire	12
Communication Cellulaire	32
Interface Digestive	11
Fonction Cerveau	32
Cardio-Métabolique	17

QAF Le Questionnaire Alimentaire Fonctionnel

« Jamais » / « Je ne ressens jamais cela »
« Parfois » / « Je ressens ce trouble de temps en temps »
« Souvent » / « Je ressens ce trouble de temps en temps »

Il est particulièrement intéressant de permettre d'identifier les habitudes alimentaires qui perturbent certaines fonctions, dites « d'adaptation », de votre organisme ; elles sont regroupées en 5 catégories : Protection cellulaire ; Communication Cellulaire ; Interface Digestive ; Fonction Cerveau ; Cardio-Métabolique.

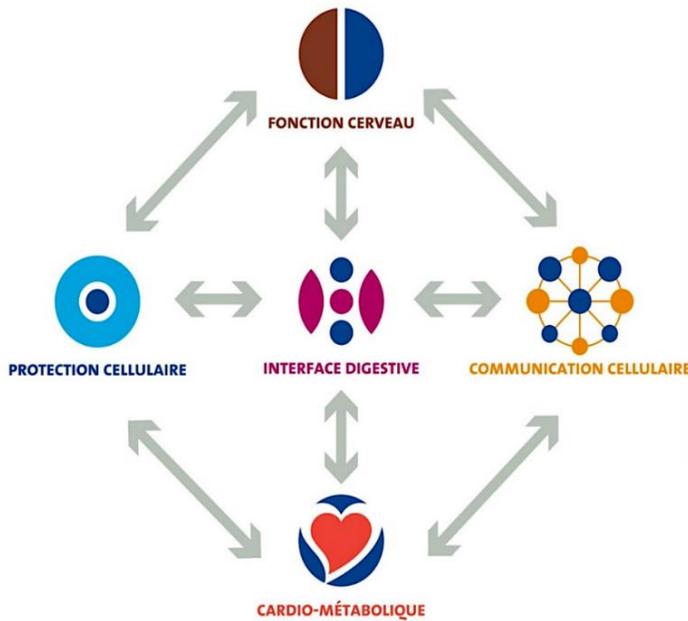
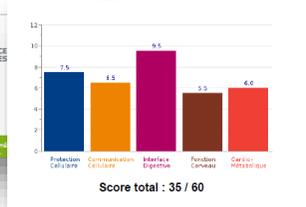
Vous êtes médecin, questionnaire à votre patient

vous email
Email de votre patient

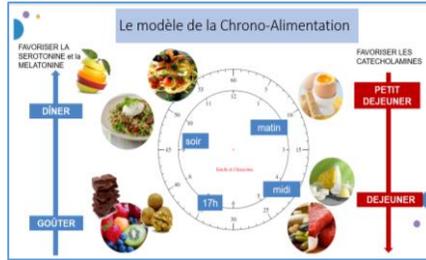
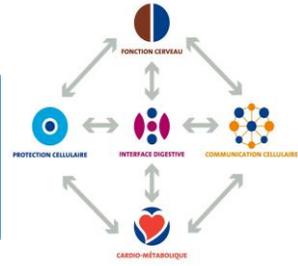
Vous êtes médecin, envoyez ce questionnaire à votre patient !

vous email
Email de votre patient

JE COMMENCE MON QUES



LE CONSEIL EN MICRONUTRITION PASSE PAR L'AJUSTEMENT ALIMENTAIRE



MODÈLE ALIMENTAIRE D'ÉPARGNE DIGESTIVE

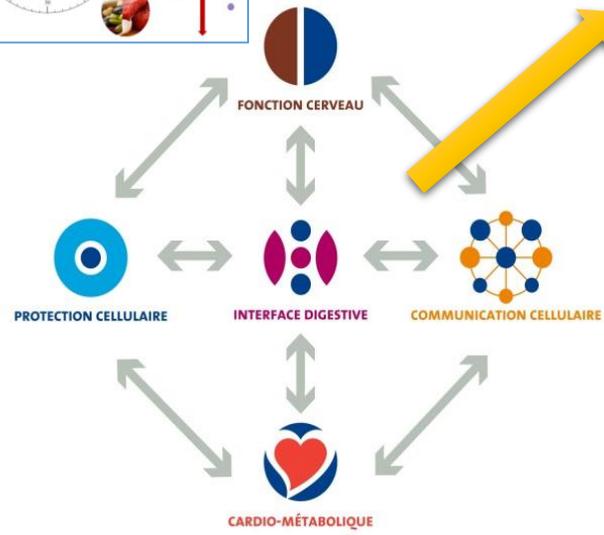
Ce modèle contribue à diminuer l'inflammation intestinale, les gaz et à soulager les douleurs. Certains aliments sont plus ou moins bien tolérés par votre organisme (selon les FCM/SP).

À ÉVITER	À PRIVILÉGIER
<ul style="list-style-type: none"> Produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> Fromage gras, surtout vieux Fromage blanc, fromage frais Mozzarella, lait caillé Crème, Chou-fleur, légumes secs, etc. Légumes <ul style="list-style-type: none"> Aliments riches en fibres (sauf ceux mentionnés ci-dessous) Artichaut, fèves, pois chiches, pois cassés, pois cassés, pois cassés, pois cassés Condiments et épices <ul style="list-style-type: none"> Aliments riches en sel, sucre Aliments riches en gras, saucisses, saucissons, saucissons, saucissons Aliments <ul style="list-style-type: none"> Café, thé, alcool, boissons gazeuses Aliments riches en graisses Aliments gras, saucisses, saucissons, saucissons, saucissons 	<ul style="list-style-type: none"> Produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> Fromage blanc, fromage frais Crème, Chou-fleur, légumes secs, etc. Légumes <ul style="list-style-type: none"> Aliments riches en fibres (sauf ceux mentionnés ci-dessous) Artichaut, fèves, pois chiches, pois cassés, pois cassés, pois cassés Condiments et épices <ul style="list-style-type: none"> Aliments riches en sel, sucre Aliments riches en gras, saucisses, saucissons, saucissons, saucissons Aliments <ul style="list-style-type: none"> Café, thé, alcool, boissons gazeuses Aliments riches en graisses Aliments gras, saucisses, saucissons, saucissons, saucissons

VARIER LES SOURCES DE POLYPHÉNOLS QUOTIDIENNEMENT

Une alimentation riche en polyphénols contribue à la santé et à la prévention des maladies.

Source verte	Source rouge/orange	Source bleue
<ul style="list-style-type: none"> Asperges Brocoli Chou-fleur Concombre Courgette Épinards Haricots verts Maïs Navet Patate douce Patate rouge Patate violette Pepperoni Portulac Salade verte Tomate Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> Aubergine Carotte Chou rouge Chou-fleur Concombre Courgette Épinards Haricots verts Maïs Navet Patate douce Patate rouge Patate violette Pepperoni Portulac Salade verte Tomate Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> Asperges Brocoli Chou-fleur Concombre Courgette Épinards Haricots verts Maïs Navet Patate douce Patate rouge Patate violette Pepperoni Portulac Salade verte Tomate Zucchini



BIEN ÉQUILIBRER SES ACIDES GRAS

Parties saturées, les matières grasses sont pourtant toutes indispensables au bon fonctionnement des cellules. En revanche, toutes ne se valent pas en matière de santé. Il est donc important de les connaître et de bien les équilibrer.

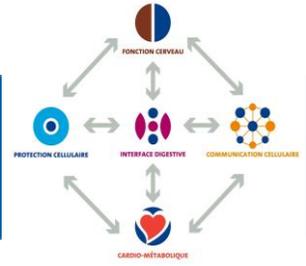
À ÉVITER	À PRIVILÉGIER
<ul style="list-style-type: none"> Acides gras gras saturés (AGS) <ul style="list-style-type: none"> Produits laitiers gras Charcuterie Aliments transformés Aliments riches en sucre Aliments riches en graisses 	<ul style="list-style-type: none"> Acides gras poly-insaturés (AGPI) <ul style="list-style-type: none"> Huiles végétales Aliments riches en fibres Aliments riches en graisses Acides gras mono-insaturés (AGMI) <ul style="list-style-type: none"> Aliments riches en fibres Aliments riches en graisses

LA RÉGULATION MÉTABOLIQUE

Le métabolisme est un processus complexe qui permet à l'organisme de fonctionner normalement. Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir un métabolisme sain.

- Équilibre énergétique**: Consommer plus de calories que l'on en dépense entraîne une prise de poids.
- Équilibre des macronutriments**: Une alimentation équilibrée doit contenir des proportions adéquates de glucides, de protéines et de lipides.
- Équilibre des micronutriments**: Les vitamines et les minéraux jouent un rôle essentiel dans le métabolisme.



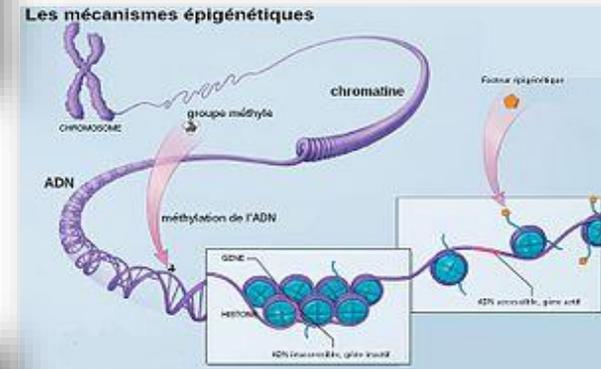
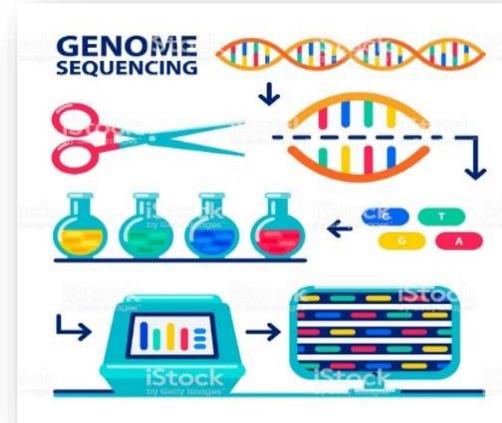


LA MICRONUTRITION PARTICIPE À UNE VISION DE MEDECINE 4P

LA MÉDECINE 4P

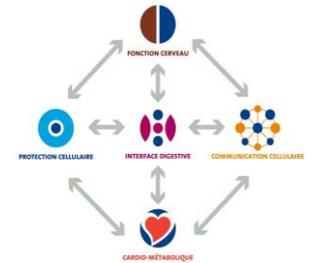
4P
MEDICINE

- Prédictive
- Préventive
- Personnalisée
- Participative

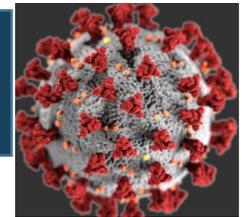


NOTRE PROPOS S'ARTICULERA EN 4 PARTIES

1° LES GRANDS PRINCIPES DE LA MICRONUTRITION



2° CE QUE NOUS APPRENDS L'ÉPIDÉMIE DU COVID 19

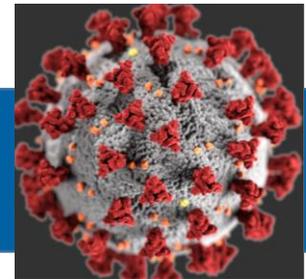


3° PLAIDOYER POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉE?



4° POURQUOI ET COMMENT SE FORMER À L'IEDM

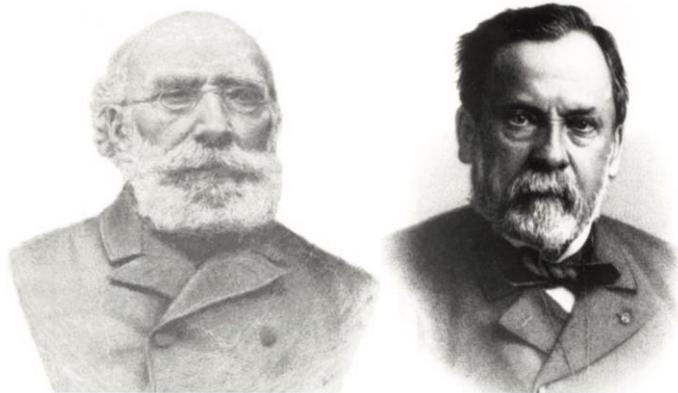




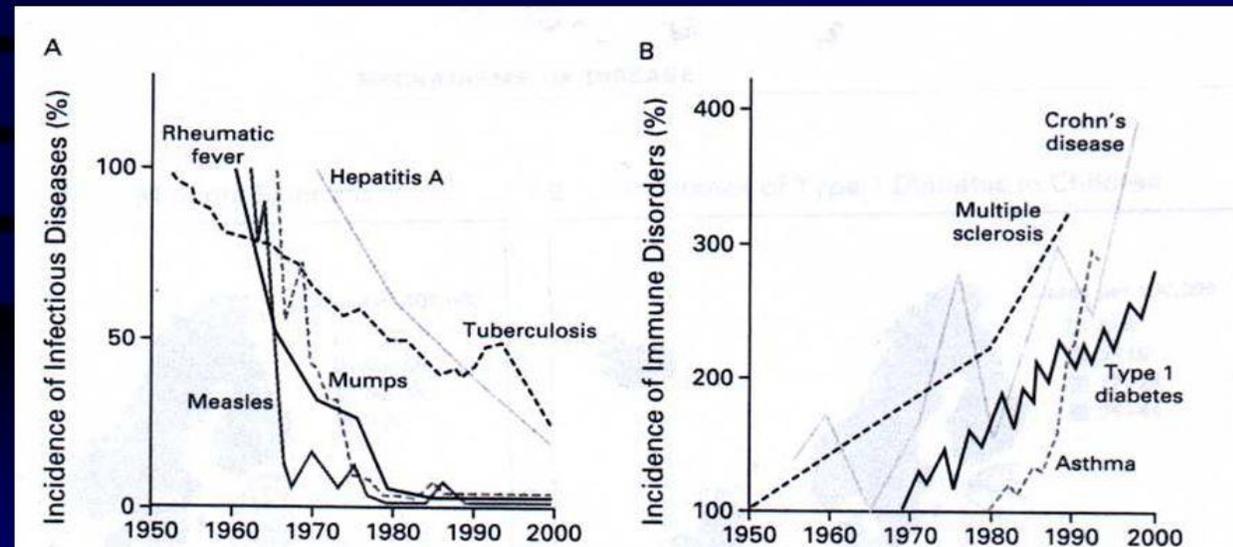
1° LE MICROBE N'EST RIEN, LE TERRAIN EST TOUT...

Virologue, infectiologue, épidémiologiste... Qui fait quoi ?

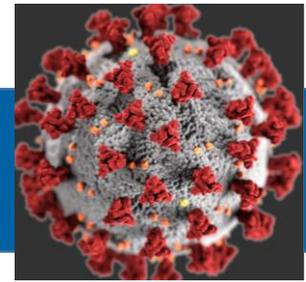
Où sont les IMMUNOLOGISTES ?



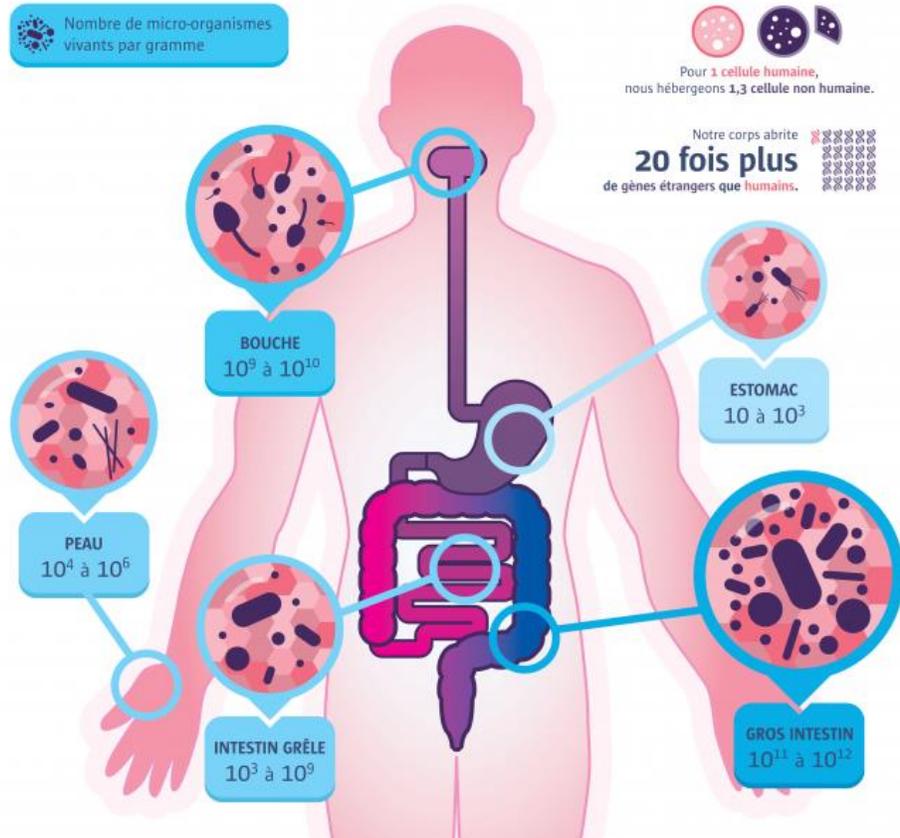
Relation inverse entre l'incidence des maladies infectieuses et celle des maladies auto-immunes



Bach JF *New Engl J Med* 2002; 347: 911-920



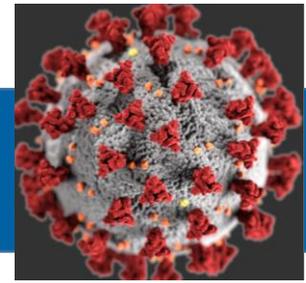
2° ON A PRESQUE OUBLIÉ...



La RÉVOLUTION des MICROBIOTES

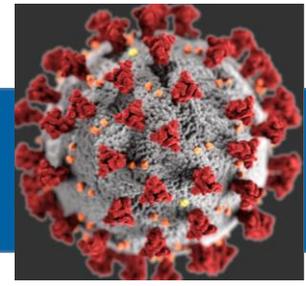
Les ÉPIDÉMIES silencieuses

3° LE FOSSÉ ENTRE LA MÉDECINE « ACADÉMIQUE » ET LA MÉDECINE « PRAGMATIQUE »



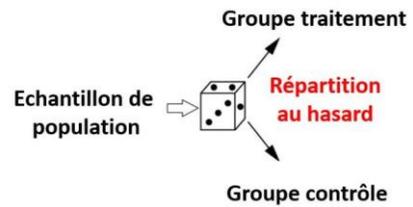
Le Monsieur **STRESS** de 19h...
Le Monsieur **DESTRESS** du 20h...



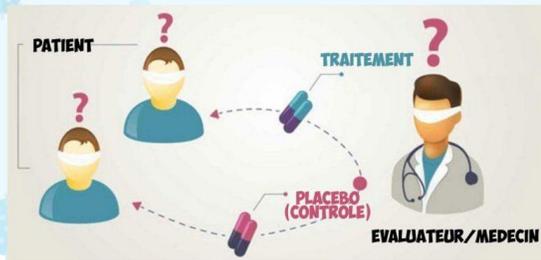


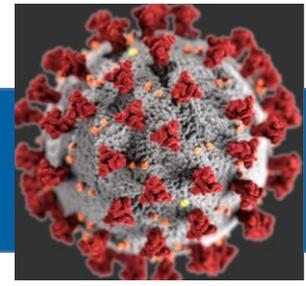
LES COMPTES SERONT RÉGLÉS PLUS TARD...

RANDOMISATION



DOUBLE AVEUGLE





4° TOLÉRANCE PSYCHOLOGIQUE À L'ÉPIDÉMIE ET AU CONFINEMENT ?



C

Contrôle faible : Impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation. Ex. en retard pour un RDV important pris dans la circulation.

I

Imprévisibilité : Difficulté à anticiper. Ex. Vous travaillez avec un collègue qui a souvent des sautes d'humeur et vous ne savez jamais quand cela se manifestera.

N

Nouveauté : affronter l'Inconnu. Ex. nouvel emploi, nouveau dirigeant de votre département, divorce ou séparation etc

É

Égo menacé : vos compétences ou votre égo sont mis à dure épreuve. Ex. un nouveau directeur remet en question vos méthodes de travail, congédiement, prise de parole etc

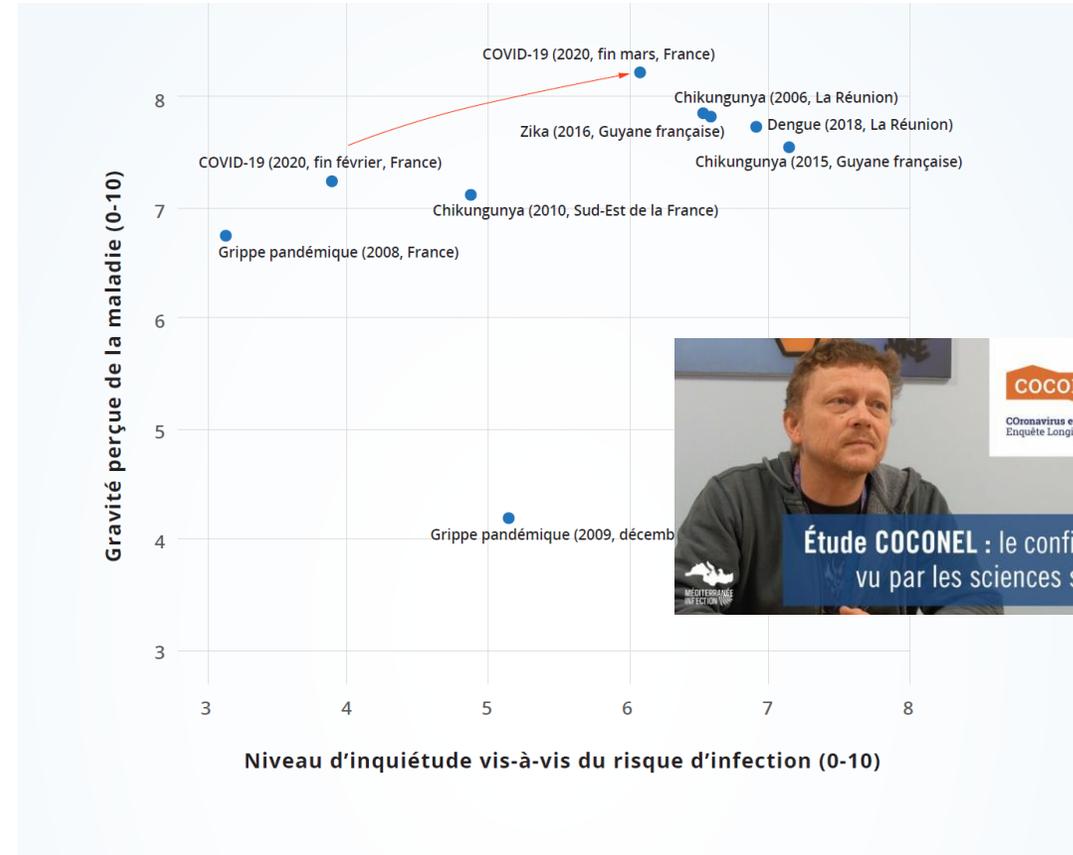
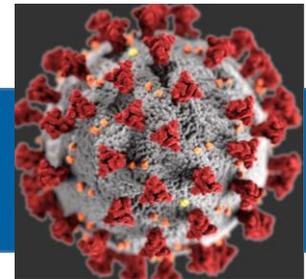
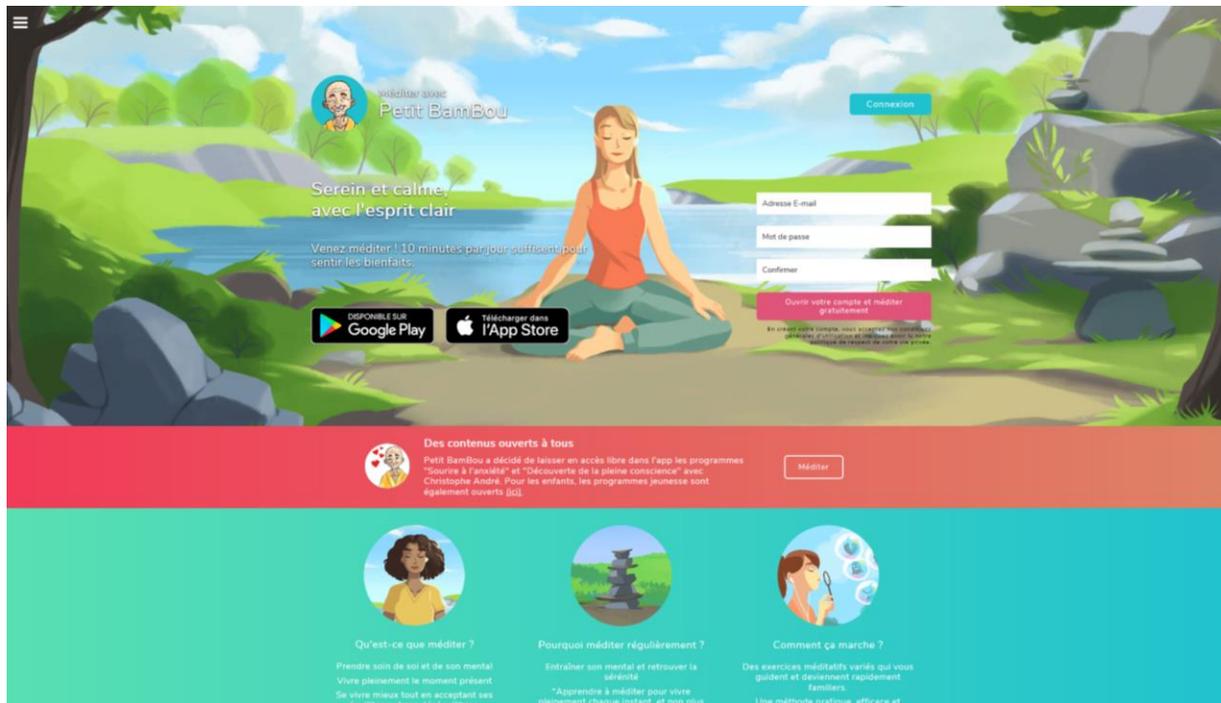


Figure 1 : La gravité perçue et l'inquiétude exprimée à l'occasion de 6 épidémies infectieuses émergentes sur le territoire français. Enquête COCONEL, vague 2, 31 mars-2 avril 2020.



LE BON MOMENT POUR S'INITIER À LA GESTION DU STRESS

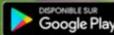
1^{ère} du Top 8 des applications anti-stress, utiles pendant le confinement : PETIT BAMBOU!!!
AUTRES APPLICATIONS : BREATHING ZONE, FOCUS ZEN SLEEP BETTER RUNTASTIC...



Méditez avec **Petit Bambou**

Serein et calme, avec l'esprit clair

Venez méditer ! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les bienfaits.

DESPONIBLE SUR  

Connectez-vous

Adresse E-mail

Mot de passe

Confirmer

Ouvrir votre compte et méditer gratuitement

Des contenus ouverts à tous

Petit Bambou a décidé de laisser en accès libre dans l'app les programmes "Sourire à l'anxiété" et "Découverte de la pleine conscience" avec Christophe André. Pour les enfants, les programmes jeunesse sont également ouverts à tous.

Méditer

Qu'est-ce que méditer ?
Prendre soin de soi et de son mental. Vivre pleinement le moment présent. Se vivre mieux tout en acceptant ses émotions et ses réactions.

Pourquoi méditer régulièrement ?
Entraîner son mental et retrouver la sérénité. "Apprendre à méditer pour vivre pleinement chaque instant, et non plus."

Comment ça marche ?
Des exercices méditatifs variés qui vous guident et deviennent rapidement familiers. Une méthode pratique, efficace et

- 1** Structurez votre espace au mieux

Veillez à dédier un espace de télétravail, car l'espace structure aussi le temps.


- 2** Planifier chaque journée et instaurer des routines

N'oubliez pas de vous divertir et de prendre l'air, c'est le minimum pour gérer son stress.


- 3** Maintenez des temps sociaux

C'est un anti-stress de disposer d'un temps de farniente avec les collègues.


- 4** Lâcher-prise

Vous faire du souci pour quelque chose sur lequel vous n'avez aucune prise ne permettra pas de changer cette chose et renforcera votre stress.


- 5** Etablir la bonne distance avec les actualités

Trop d'informations décontextualisées suscitent en revanche davantage de stress.


- 6** Pratiquez au moins une technique psychocorporelle de gestion du stress

Détendre votre corps pour améliorer votre état d'esprit et vos états émotionnels.

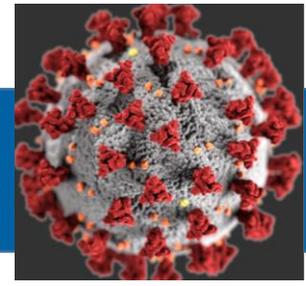

- 7** Restez généreux et bienveillant

La générosité ou encore la

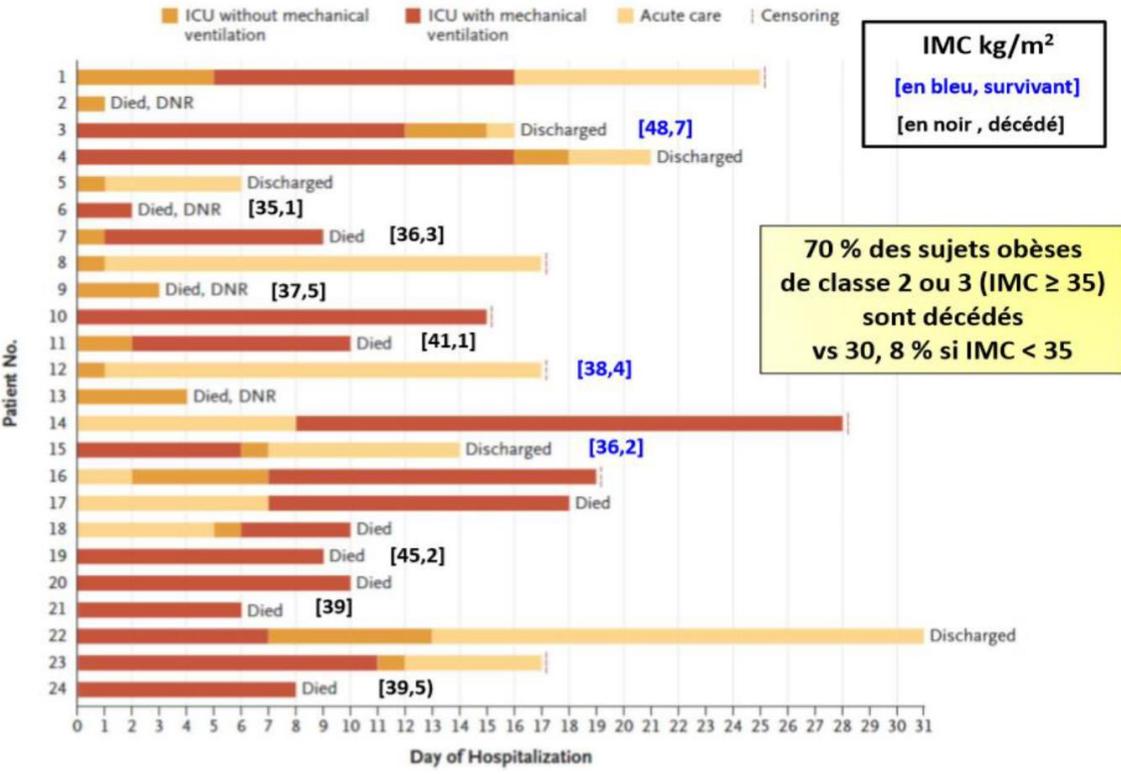

- 8** Demandez de l'aide

Il n'y a rien de mal à demander de





5° LES PATIENTS OBÈSES (IMC>35) PLUS VULNÉRABLES



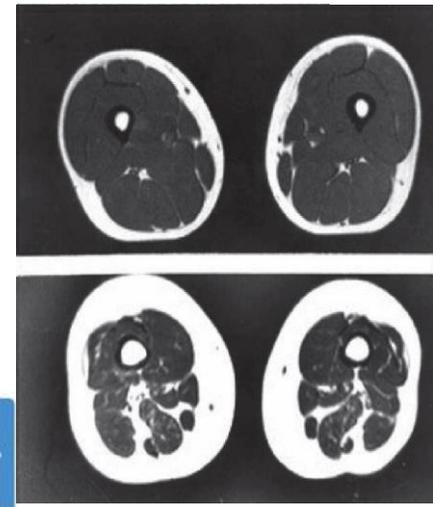
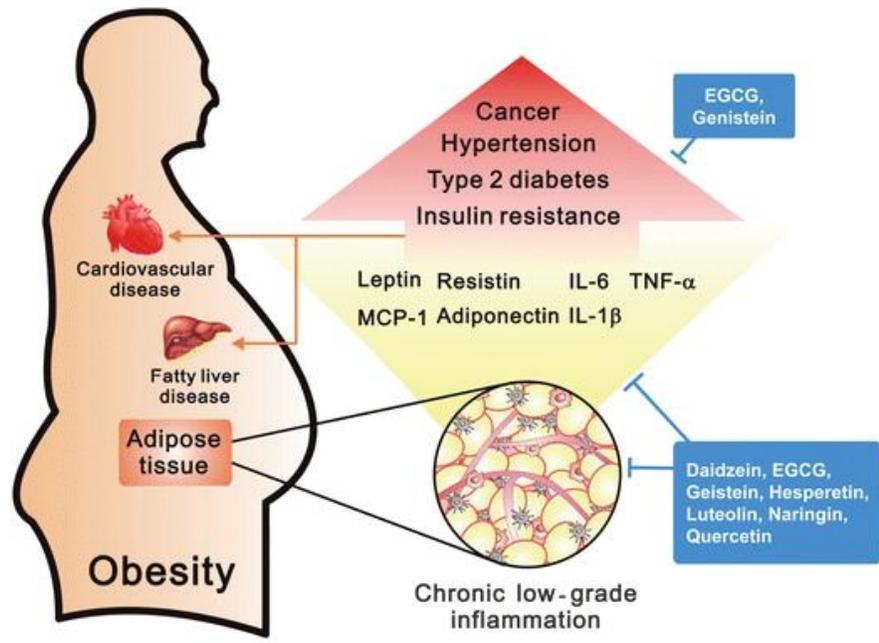
70 % des sujets obèses de classe 2 ou 3 (IMC ≥ 35) sont décédés vs 30, 8 % si IMC < 35

IMC kg/m²
[en bleu, survivant]
[en noir, décédé]



La newsletter des 37 Centres Spécialisés de l'Obésité de France

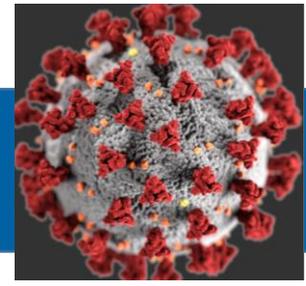
BREVE DES CSO 1er Numéro spécial COVID 19



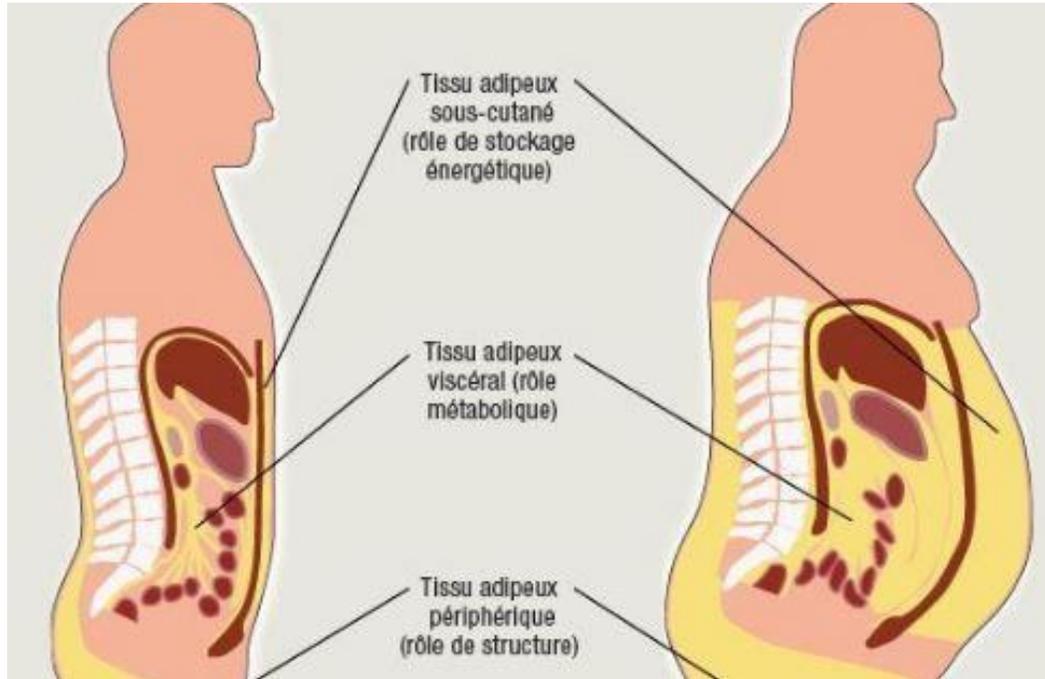
Monocyte, Macrophage, Adipocyte, Blood vessel

COVID-19 et obésité sévère : 7 fois plus de patients ventilés

Simonnet A, Chetboun M, Poissy J, Raverdy V, Noulette J, Duhamel A, Labreuche J, Mathieu D, Pattou F, Jourdain M.
High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation. Obesity. .

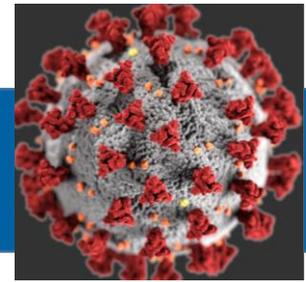


TISSU ADIPEUX ET CONFINEMENT



1° Pendant 14 jours:
10.000 pas ----- 1500 pas/j
↑ 7% du TISSU ADIPEUX PROFOND
+ IR Musculaire + Dyslipidémies

Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes. Kelly Bowden Davies; Diabetologia; 2018



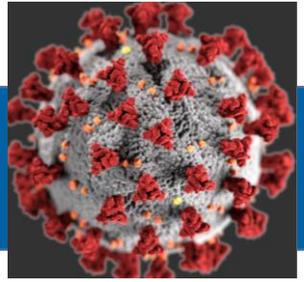
6° D'OÙ L'IMPORTANCE DES REPÈRES D'AP ET DE SÉDENTARITÉ EN SITUATION DE CONFINEMENT, EN FONCTION DES CLASSES D'ÂGE*



	Enfants < 6 ans	Enfants - Ados 6 à 17 ans	Adultes 18 à 65 ans	Adultes > 65 ans
Lutte sédentarité	+++	+++	+++	+++
Renforc. musculaire	+	++	+++	+++
Act. cardiorespiratoire	+	++	++	++
Equilibre	++	+	+	+++
Souplesse	+	+	++	++

* Avis de l'ANSES du 1.04.2020 relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement

LES CONSEILS ADAPTÉS POUR LES CONFINÉS

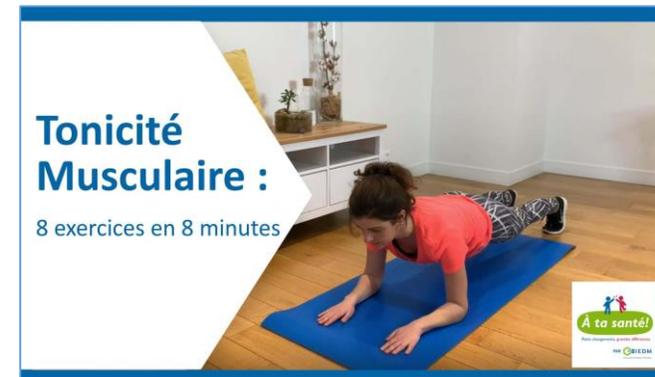


Chez les adultes, les repères d'AP Anses 2016 sont à adapter en période de confinement comme suit :

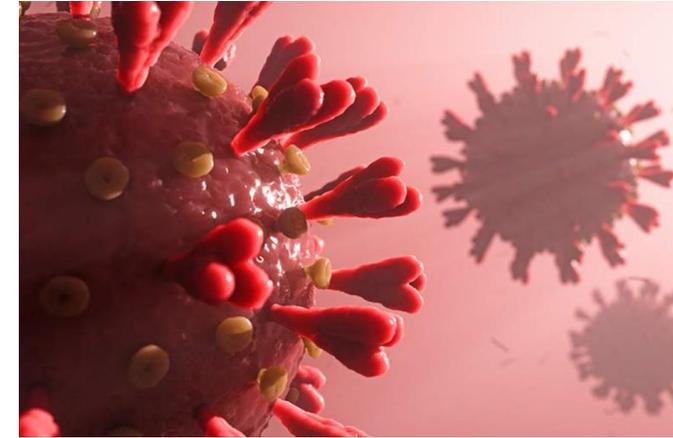
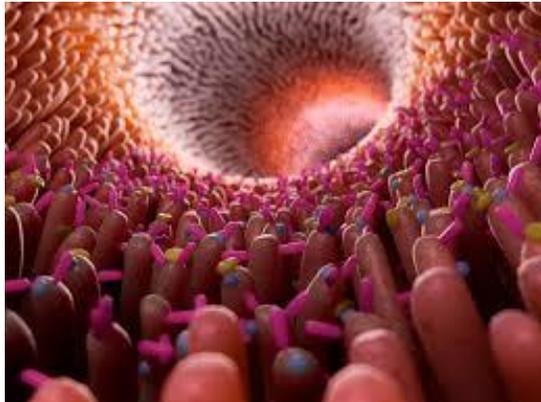
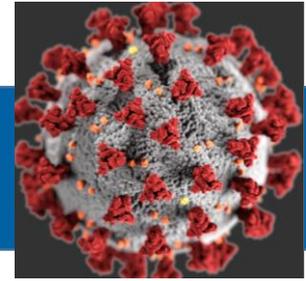
- pratiquer une AP quotidienne ;
- privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse ;
- fractionner les 30 min d'AP en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée ;
- intégrer des activités comprenant des sauts, notamment pour les femmes.

Repères sédentarité (Anses, 2016)

- Réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut.
- Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire.



7° CORONAVIRUS : LE MICROBIOTE A PEUT-ÊTRE AUSSI DES CHOSES À DIRE...



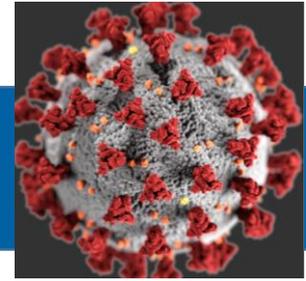
COVID 19 et DYSBIOSE: la bonne piste...

**La bactérie
Prevotella
responsable des
morts du Covid-
19?**



FAUX

En ce qui concerne le COVID-19, la **dysbiose pourrait favoriser l'apparition de l'orage de cytokine** qui est à l'origine de nombreux décès de patients. Au contraire **la variété du microbiote intestinal aiderait à modérer la réaction inflammatoire de l'organisme.** (Pr Harry SOKOL)



ENFIN, UN AVIS DE L'ANSES ... À MÉDITER

Le traitement médiatique:

L'Anses met en garde contre la consommation de compléments alimentaires pouvant perturber la réponse immunitaire

OBSERVATIONS:

- 1° Le contexte de cette saisine concerne l'inquiétude des autorités concernant la prise des AINS (en particulier ibuprofène et kétoprofène) chez les patients atteints du Covid 19 ou suspects de l'être et des « événements indésirables graves » signalés.
- 2° L'ANSES considère que des compléments à base de plantes « réputées » pour leurs propriétés anti-inflammatoires peuvent être consommés en automédication par méconnaissance du consommateur de ces propriétés, ce qui les expose à un risque de complications infectieuses.
- 3° L'ANSES qualifie ces plantes «d'anti-inflammatoires végétaux», leur conférant les mêmes risques, mais ouvre une discussion ultérieure sur la qualification de leurs propriétés potentiellement bénéfiques.



Avis de l'Anses
Saisine n° 2020-SA-0045

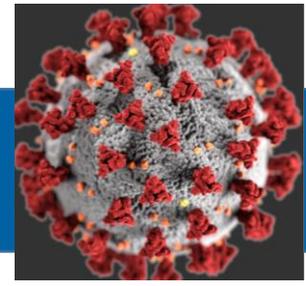
Le directeur général

Maisons-Alfort, le 10 avril 2020

AVIS

de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du travail

relatif à l'évaluation des risques liés à la consommation de compléments alimentaires
contenant des plantes pouvant interférer avec la réponse immunitaire et inflammatoire
associée à l'infection par le SARS-Cov-2



LES QUELQUES CONSEILS DONNÉS AUX PATIENTS EN DÉCONFINEMENT

Il devient urgent de se protéger et d'optimiser ses ressources:

ADOPTER LE MODE DE VIE FAVORABLE



Les stratégies

2 catégories de stratégies

Action pour modifier les stresseurs:

- Le contrôle des pensées
- Gestion du temps
- Communication
- Affirmation de soi

Action pour absorber les stresseurs:

- Relaxation
- L'activité physique
- Soutien social



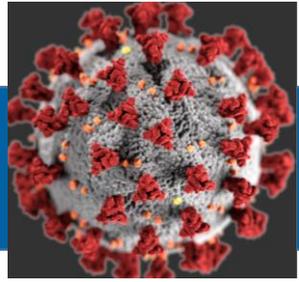
QUELQUES BIENFAITS DE
**L'EXERCICE
PHYSIQUE**
PRATiqué DE FAÇON RÉGULIÈRE

(CHOISISSEZ CELUI QUI
VOUS CONVIENT LE MIEUX!)



LE MONDE
S'ÉVEILLE

LES QUELQUES CONSEILS DONNÉS AUX PATIENTS EN DÉCONFINEMENT



Il devient urgent de se protéger et d'optimiser ses ressources:

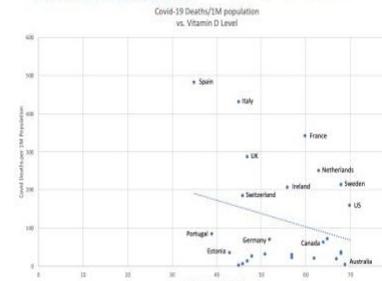
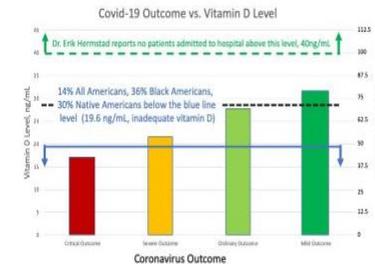
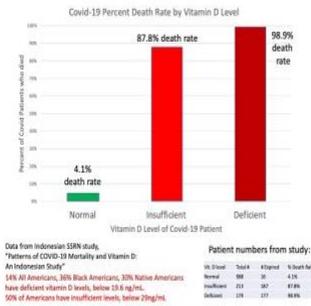
OPTIMISE par une complémentation



Probiotiques Th1



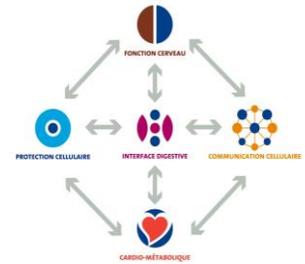
Vitamine D3: 1000u



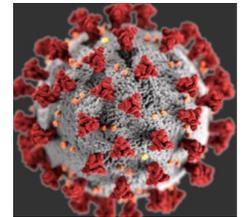
+ Plantes à visée immuno-modulante
 Type CYPRES- ECHINACÉE
 ou CYPRES - ASTRAGALE

NOTRE PROPOS S'ARTICULERA EN 4 PARTIES

1° LES GRANDS PRINCIPES DE LA MICRONUTRITION



2° CE QUE NOUS APPREND L'ÉPIDÉMIE DU COVID 19



3° PLAIDOYER POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉE?

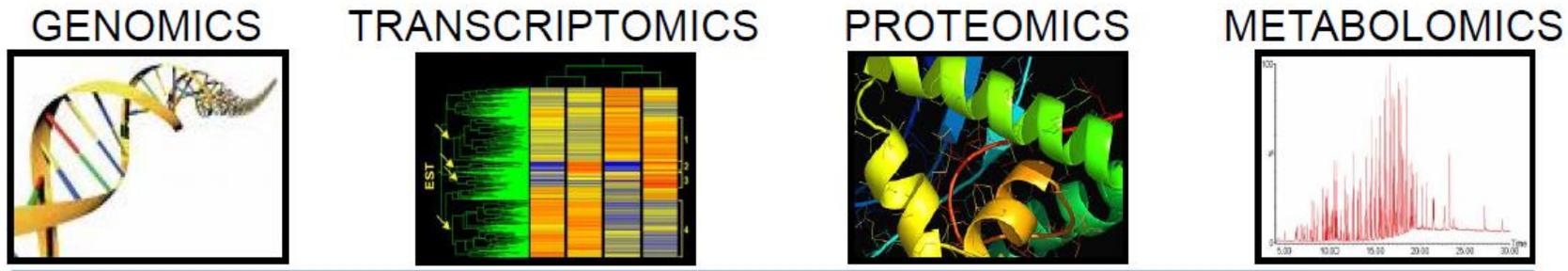


4° POURQUOI ET COMMENT SE FORMER À L'IEDM

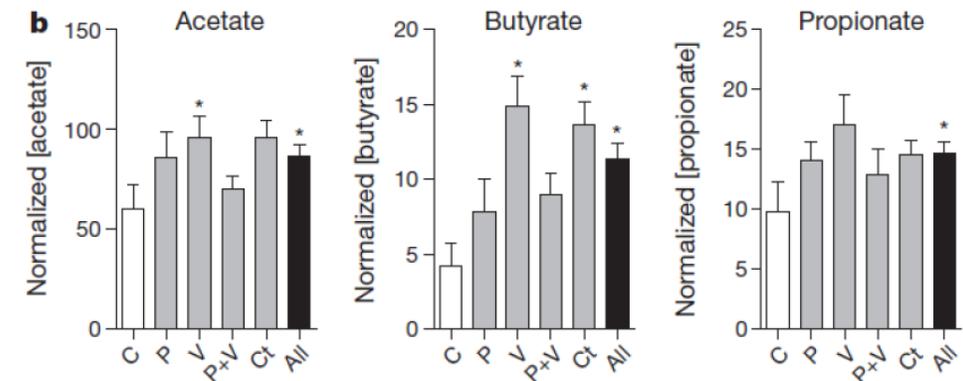
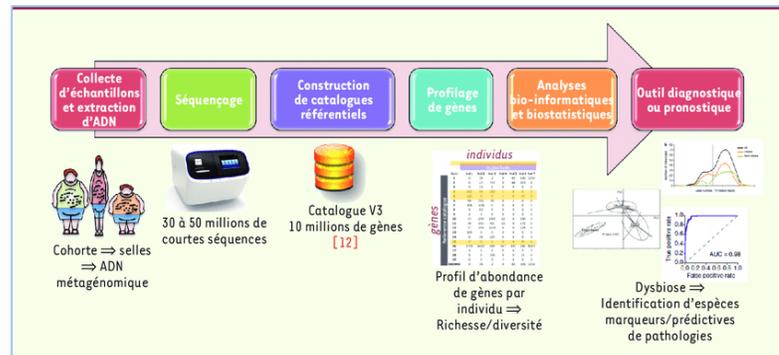


POURTANT L'ATTITUDE PRAGMATIQUE NOUS AMÈNE ...

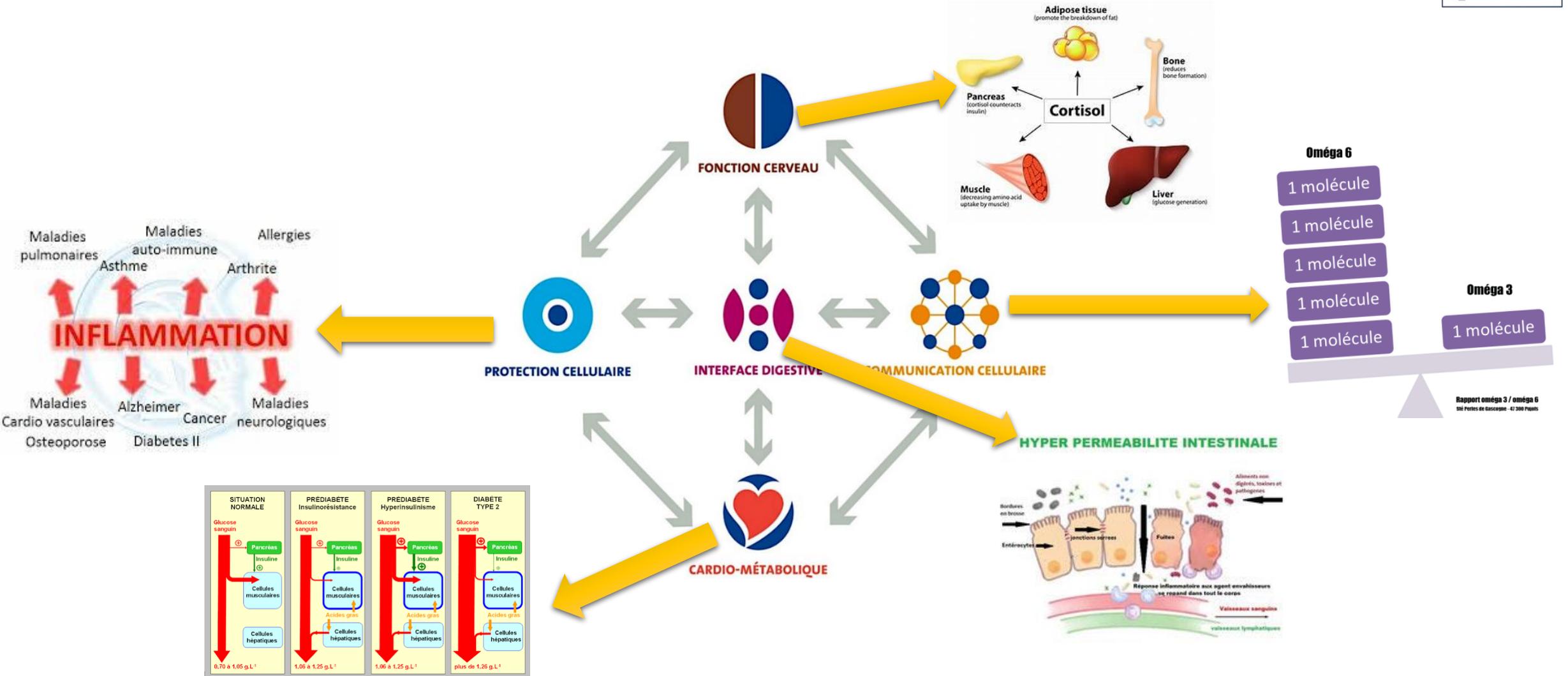
I. Devant chaque patient à privilégier les marqueurs du métabolome:



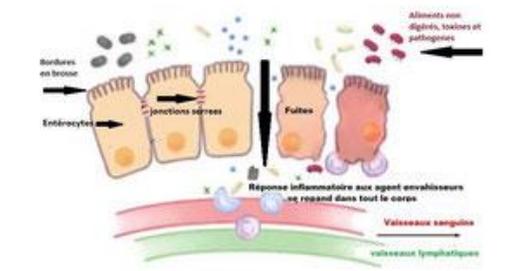
I. C'est le cas notamment pour l'exploration d'une dysbiose...



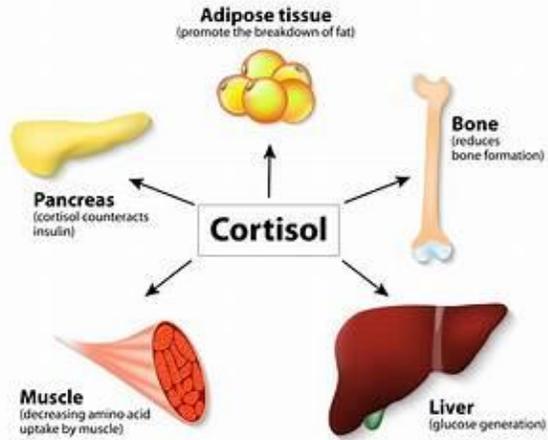
QUELS SONT LES NOEUDS MÉTABOLIQUES QUE NOUS EXPLORONS ?



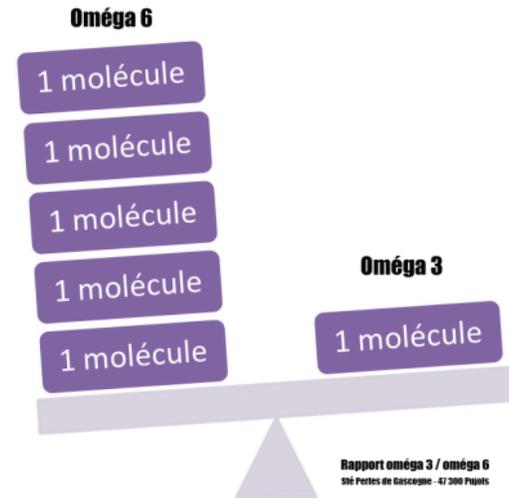
SITUATION NORMALE	PREDIABÈTE Insulinorésistance	PREDIABÈTE Hyperinsulinisme	DIABÈTE TYPE 2
Glucose sanguin 0,70 à 1,05 g.L ⁻¹	Glucose sanguin 1,00 à 1,25 g.L ⁻¹	Glucose sanguin 1,00 à 1,25 g.L ⁻¹	Glucose sanguin plus de 1,26 g.L ⁻¹
Pancréas Insuline ⊕	Pancréas Insuline ⊕	Pancréas Insuline ⊕	Pancréas Insuline ⊕
Cellules musculaires	Cellules musculaires	Cellules musculaires	Cellules musculaires
Cellules hépatiques	Cellules hépatiques	Cellules hépatiques	Cellules hépatiques
	Acides gras	Acides gras	Acides gras



ON RECONNAÎT CES SITUATIONS DÈS LE PROFIL FONCTIONNEL

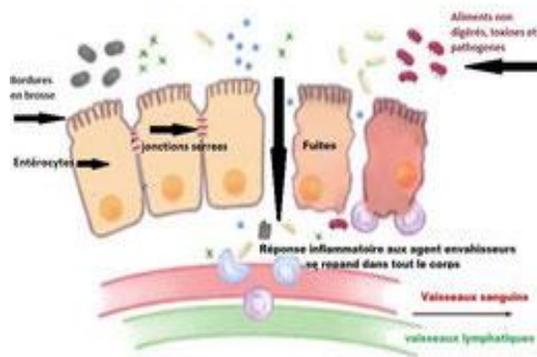


Fatigue, stress, sommeil chez la femme....

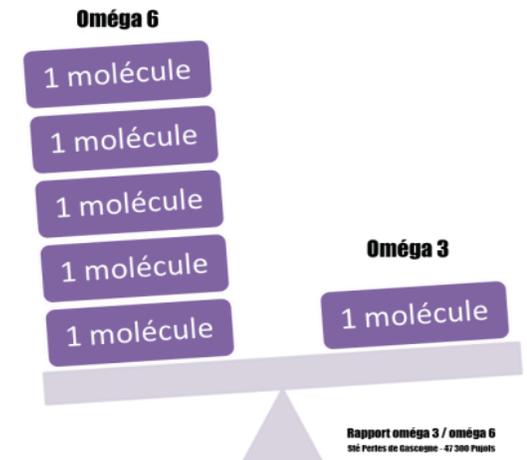
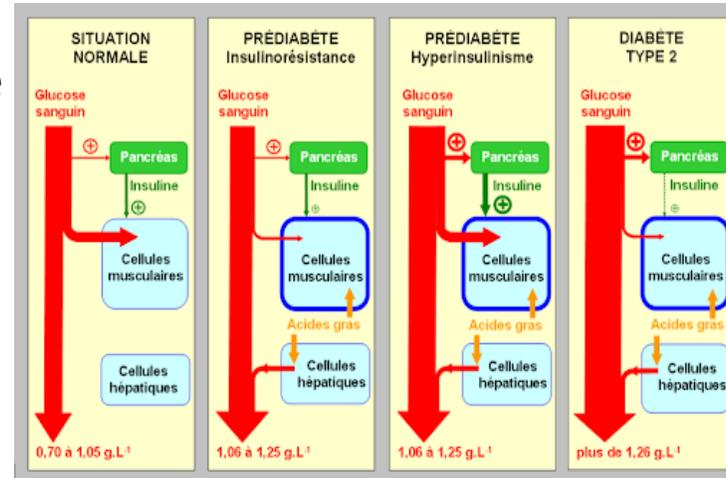


Douleurs ostéo-articulaires, infections...

HYPER PERMEABILITE INTESTINALE



Surpoids, syndrome métabolique chez l'homme....

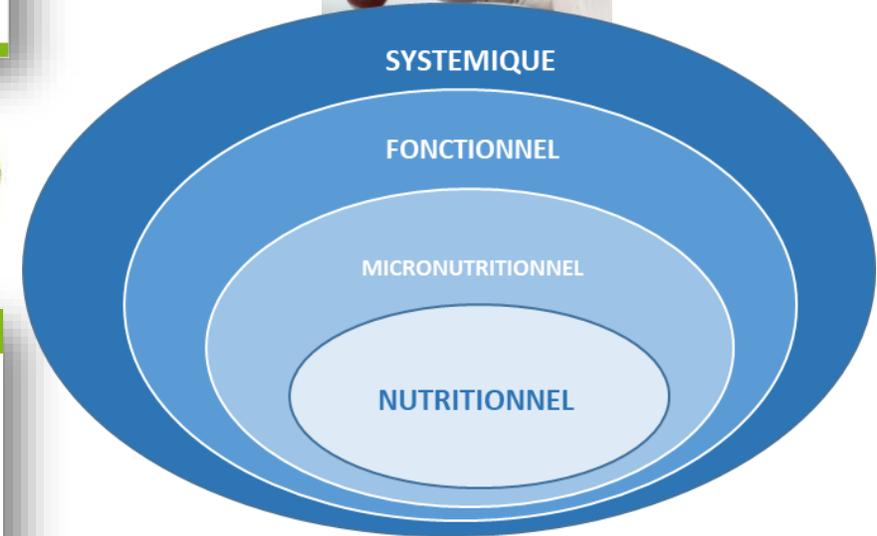
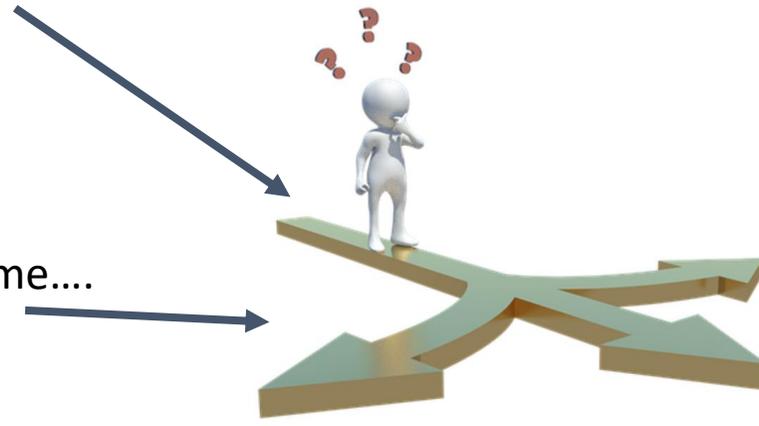


LE DIAGNOSTIC DIFFÉRENTIEL PRÉCÈDE L'EXPLORATION PLUS FINE

Fatigue, stress, sommeil
chez la femme....
Ferritine, iodurie, CAR...

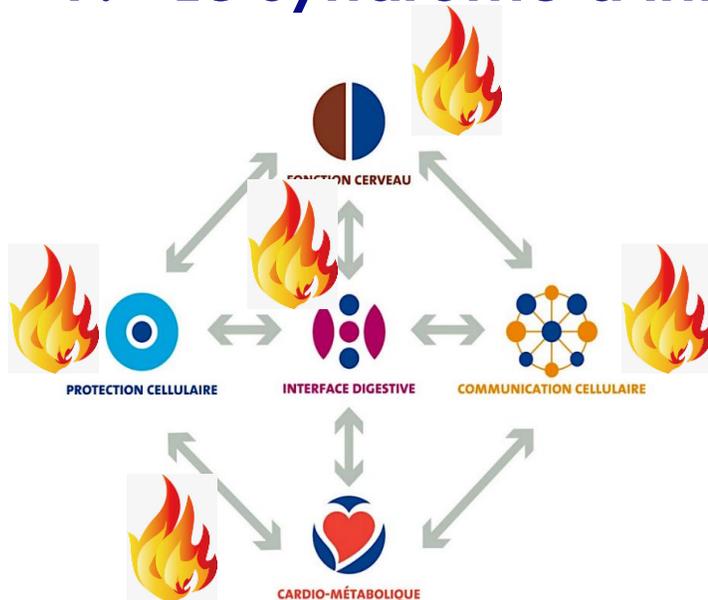
Surpoids, syndrome
métabolique chez l'homme....
Homa, LBP, AGCC...

Douleurs ostéo-
articulaires, infections...
CRPUs, Ac Anti-LDLox, vitamine D...

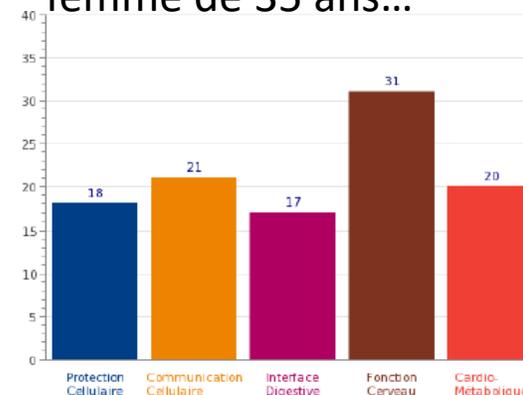


CETTE APPROCHE S'ADAPTE À DES SITUATIONS COMPLEXES

- I. Les états douloureux complexes comme la fibromyalgie
- II. Les situations de résistance à l'amaigrissement
- III. Les troubles digestifs chroniques à évolution capricieuse
- IV. Les troubles anxiodépressifs résistants
- V. Le syndrome d'intolérance à l'effort



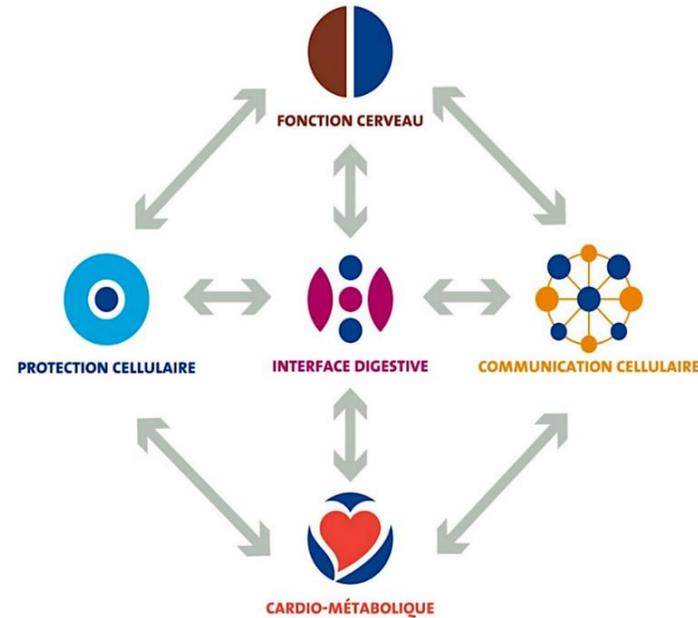
Score fonctionnel à
107/200 chez Pauline, une
femme de 35 ans...



L'APPROCHE EN MICRONUTRITION NOUS OUVRE À UNE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE



Elle va compléter l'approche centrée sur la MALADIE



Elle développe une vision fonctionnelle et systémique



Elle associe la médecine des modes de vie à des thérapeutiques non médicamenteuses validées



CELA VEUT DIRE QU'ELLE DÉVELOPPE DE NOUVELLES COMPÉTENCES

- I. Au-delà de l'Alimentation Santé et de la Micronutrition
- II. Des connaissances de la Biologie Fonctionnelle et Nutritionnelle
- III. L'accompagnement de la Remise en Mouvement
- IV. La gestion des émotions et l'amélioration du sommeil

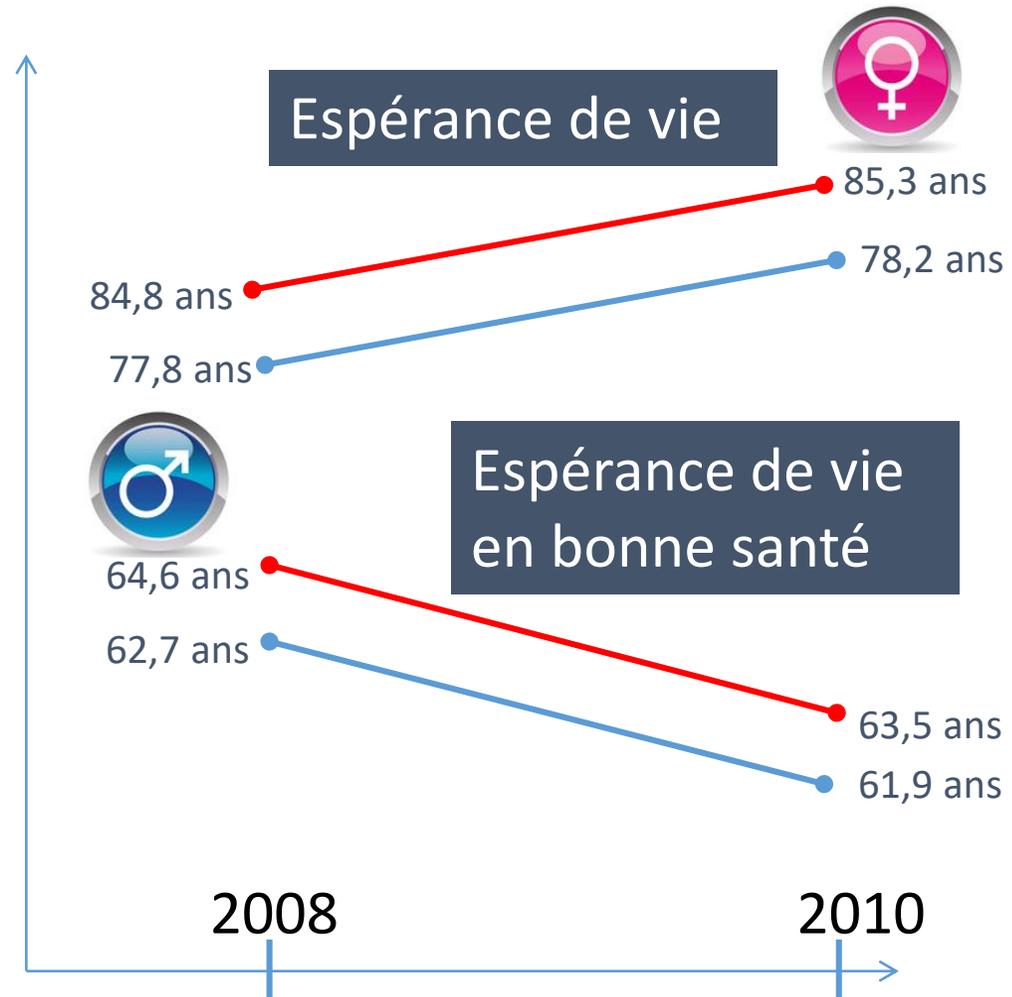


Pour accompagner l'ensemble de nos patients
vers une espérance de vie en bonne santé.

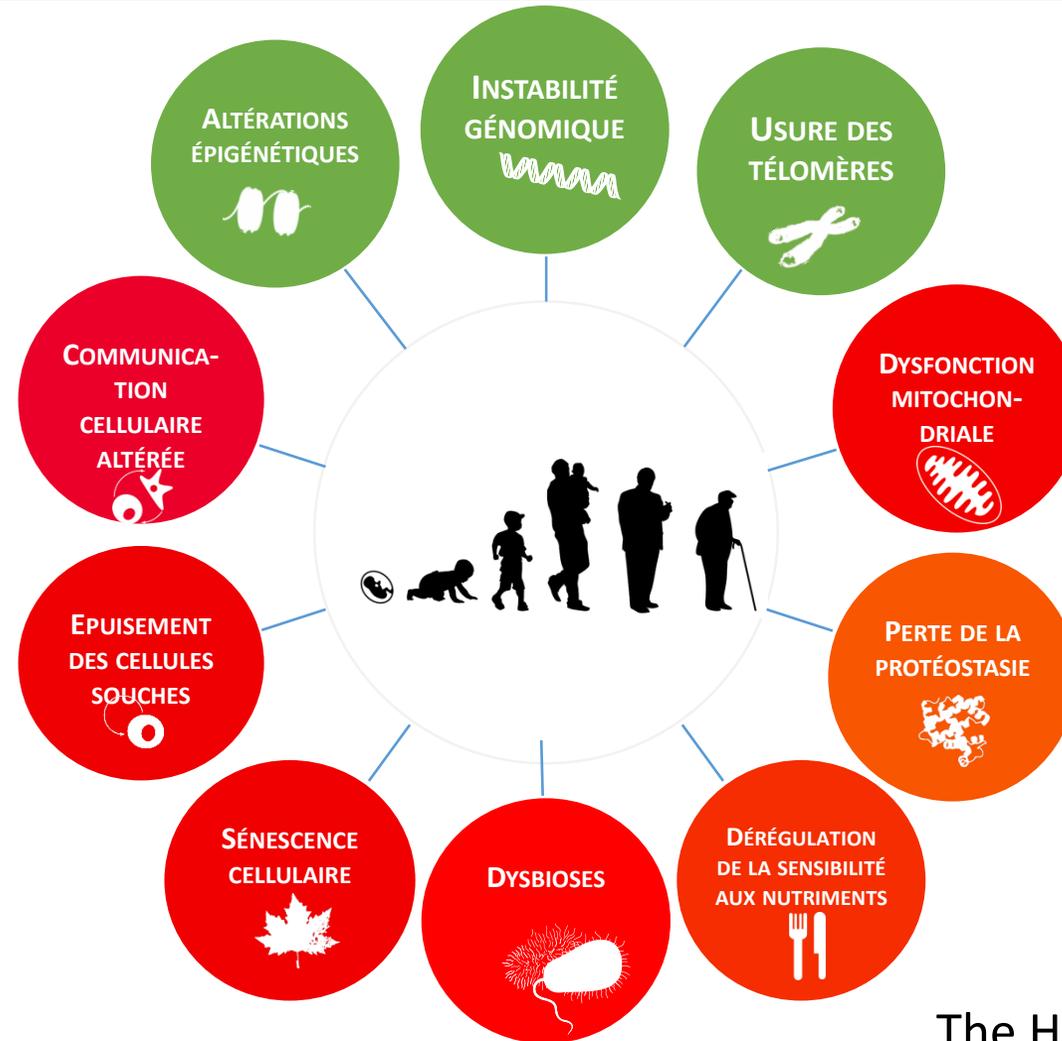
LA SURPRISE DE L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ



Sciences et vie Juin 2013



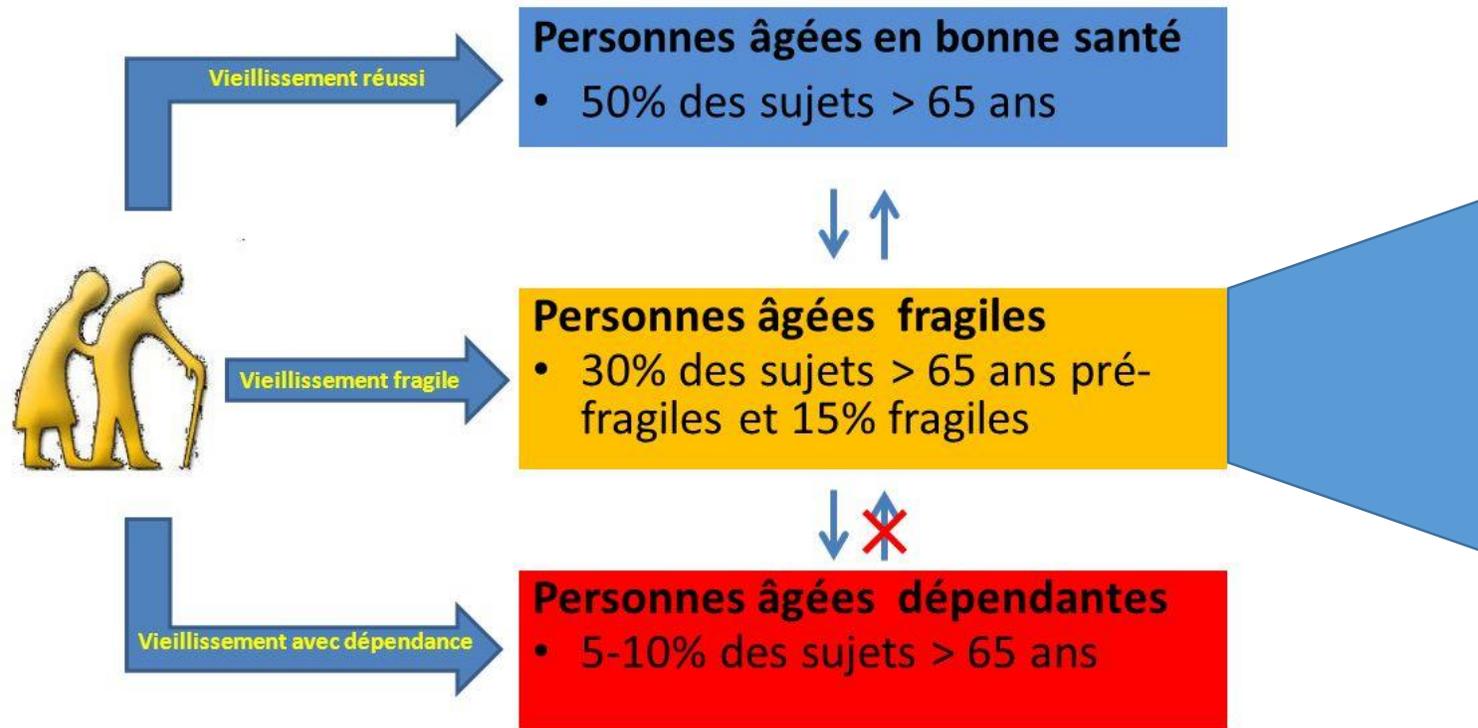
LES MARQUEURS ET LES MÉCANISMES DU VIEILLISSEMENT SONT MULTIPLES



The Hallmarks of Aging (d'après Carlos Lopez Otin 2013)

LA LONGÉVITÉ RÉUSSIE PASSE PAR LA LUTTE CONTRE LA FRAGILITÉ

Personnes âgées: 3 catégories*



2 conceptions de la fragilité

La fragilité en lien avec la sarcopénie

- critères de Fried (2001) :
- perte de poids involontaire ≥ 5 kg en 1 an
 - sensation subjective d'épuisement
 - diminution de la force musculaire flexion doigts
 - vitesse de marche ralentie
 - activités physiques réduites

Fragilité si ≥ 3 critères

Pré-fragilité si 1 ou 2 critère(s)

La fragilité multi-domaine

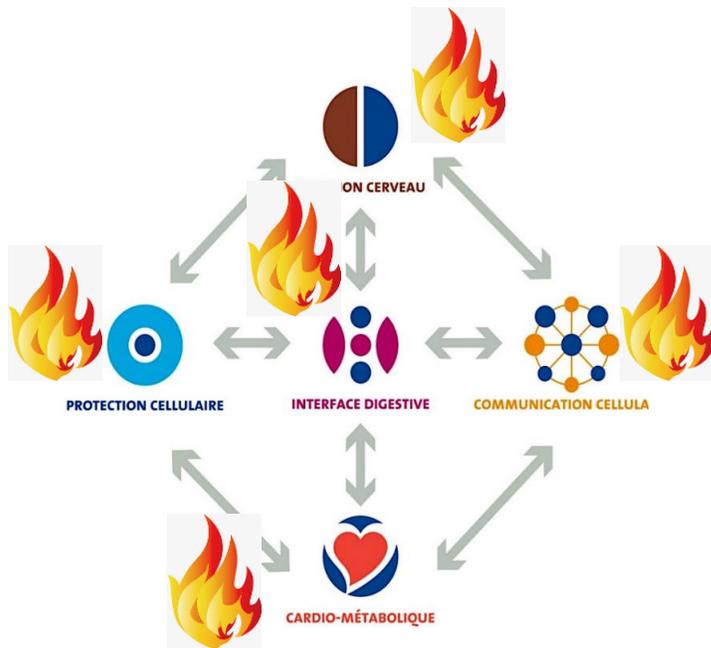
Rockwood (2005) : 30 indicateurs dont :

- nutrition
- thymie et motivation
- cognition
- motricité et équilibre
- co-morbidités
- conditions sociales ...

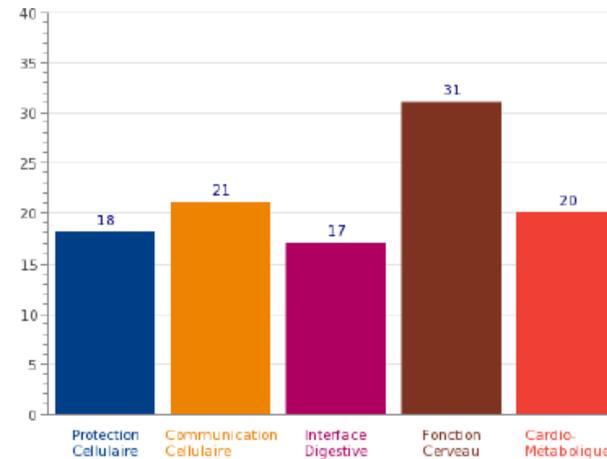
Pas de consensus sur les critères

*Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al. Cardiovascular Health Study Collaborative Research Group. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: 146-56.

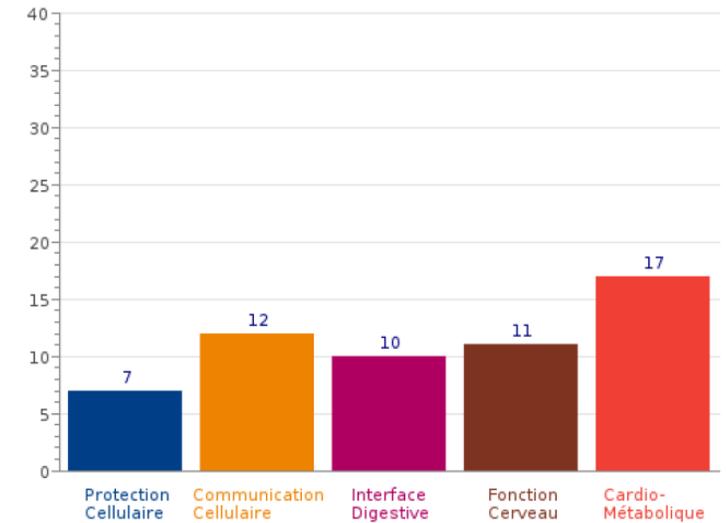
SOUVENEZ-VOUS DE PAULINE....



Score fonctionnel à
107/200 chez Pauline, une
femme de 35 ans

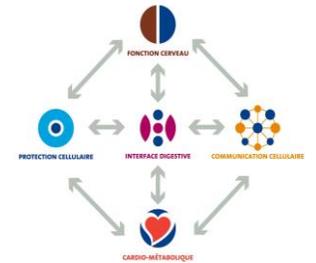


Son Score fonctionnel 5 ans
après, est passé à 57/200

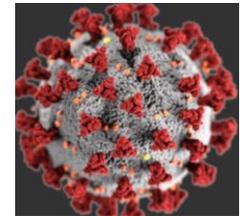


NOTRE PROPOS PORTERA SUR 4 PARTIES

1° LES GRANDS PRINCIPES DE LA MICRONUTRITION



2° CE QUE NOUS APPRENDS L'ÉPIDÉMIE DU COVID 19



3° PLAIDOYER POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉE?



4° POURQUOI ET COMMENT SE FORMER À L'IEDM



L'IEDM, UNE DOUBLE VOCATION...



I. LA FORMATION des PDS:

➤ A partir de 1997: **CYCLE DE FORMATION**
médi-co-scientifique à la micronutrition



➤ Enseignements universitaires: **IEDM**
Institut Européen de Diététique et Micronutrition



UNIVERSITÉ MOHAMMED VI
DES SCIENCES DE LA SANTÉ
CASABLANCA



- DU Alimentation Santé et Micronutrition (DIJON 2001)
- DU Nutrition/Micronutrition Exercice et santé (Poitiers 2012)
- DU Alimentation Santé et Micronutrition (Casablanca 2016)
- DU Micronutrition (Strasbourg 2017)
- DU Micronutrition (Antilles 2019)

II. LA COMMUNICATION:

L'IEDM VOUS PROPOSE SES LIVRETS PÉDAGOGIQUES, LES

Échos de la micronutrition



DISPONIBLES SUR
WWW.IEDM.ASSO.FR





VOUS ESPÉREZ

CE QUI SE PASSE DANS NOS INTÉRIEURS N'EST PLUS TANT DEPUIS QUE LES RECHERCHEURS METTENT À JOUR LES NOMBRES BIENFAITS DES MILLIARDS DE BACTÈRES QUI LES ABRITENT, C'EST MÊME DEVENU UN SUJET PHARE, ZOOM SUR CET ÉTONNANT ÉCOSYSTÈME.

PAR ÉMILIE GODINNEAU

BIEN-ÊTRE

LA MICRONUTRITION C'est pour moi ?

A mi-chemin de la nutrition et de la médecine, cette discipline alternative fait de plus en plus parler d'elle. Mais à qui s'adresse-t-elle ? En quoi consistent ses « traitements » ? Réponses.

PAR CAROLA DE LANZOSBERG

Quelqu'un ?
Née dans les années 90 à la faveur de multiples avancées scientifiques (médicales et biologiques), la micronutrition nous aide à bien se nourrir pour rester en bonne santé. Mais il ne s'agit pas (seulement) de manger équilibré ! L'approche se veut plus pointue. Son objectif ? Assurer un apport suffisant en micronutriments (vitamines, minéraux, acides aminés, oligoéléments, acides gras essentiels, flavonoïdes, probiotiques...). S'ils sont présents en quantité adéquate dans notre alimentation (2/3), ils jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement de notre organisme et de nos cellules», explique Laurence Bonedetti, médecin nutritionniste, coauteur du livre «Manger avec la micronutrition (Flav)». Ces micronutriments nous aident à distinguer des macro-

EN PHARMACIES AUCS!
Initié à la micronutrition le plus souvent par le biais des laboratoires spécialisés (Vita, Nutri, Solja, Synergie...) ou de formules plus classiques (vitamines), certains développent cette approche thérapeutique. C'est le cas des 600 pharmacies ou vitamines Pharmacie (spécialisme) qui proposent par exemple une formule de minutes derrière le comptoir. D'autres professionnels offrent le programme I&MÉ mis au point par NutriMag, soit un questionnaire synthétique (températures



L'IEDM EST AUJOURD'HUI LA RÉFÉRENCE DE LA FORMATION EN MICRONUTRITION



+ 20 ans
d'expérience en
micronutrition



+100000
visiteurs sur le site
web



900
professionnels de
santé formés par an



97%
de satisfaction
présentiel et en ligne

DES FORMATIONS EN PRÉSENTIEL ET EN E-LEARNING



En 2020, l'**Institut Européen de Diététique et Micronutrition** continue de soutenir le **développement des compétences** pour une **santé durable**. L'Institut propose aux professionnels de santé des **formations fondamentales** et des **formations thématiques** innovantes en micronutrition mais également dans d'autres champs de la prévention santé.

Ces formations peuvent être suivies en **présentiel** dans différentes villes de France, mais également à **distance**, sur votre ordinateur ou téléphone portable.



TOUT LE CYCLE DE FORMATION DE 6 JOURS EST DÉSORMAIS EN LIGNE



FORMATION CONTINUE



Mai 2020

🕒 21 heures 30 💰 1190 €

Dr Jacqueline LASMÈNES

Cycle complet – Formation en ligne

Cycle complet de formations fondamentales en micronutrition en ligne, disponible...

[En savoir +](#)



Mai 2020

🕒 2 heures 💰 190 €

Dr Jacqueline LASMÈNES

Cas pratiques – en ligne

Formation en ligne disponible toute l'année. Cas cliniques : formation en ligne...

[En savoir +](#)



Mai 2020

🕒 3 heures 30 💰 190 €

Dr Jacqueline LASMÈNES

Interface digestive – en ligne

Formation en ligne disponible toute l'année - Interface digestive. L'inter...

[En savoir +](#)

DES OUTILS FONCTIONNELS SPÉCIFIQUES



L'IEDM a mis en place des outils fonctionnels spécifiques d'aide à la **consultation** et d'aide au **diagnostic** par un **dépistage personnalisé**, pour un **accompagnement personnalisé** des problématiques de santé de vos patients.

Des questionnaires d'aide au diagnostic :

- <https://www.qfp-iedm.fr/>
- <https://www.qaf-iedm.fr/>
- <https://www.qms-iedm.fr/>

QAF

Le Questionnaire Alimentaire Fonctionnel

Votre micronutritionniste vous propose de remplir ce questionnaire afin d'identifier avec vous les **habitudes alimentaires** pouvant perturber certaines **fonctions**, dites « d'adaptation », de votre organisme ; elles sont regroupées en 5 catégories : *Protection cellulaire ; Communication Cellulaire ; Interface Digestive ; Fonction Cerveau ; Fonction Métabolique.*

questionnaire, renseignez le mail de votre micronutritionniste et le vôtre : le résultat vous sera envoyé.

Il suffit de coupler ce questionnaire au Questionnaire de Médecine de Santé (<https://www.qms-iedm.fr/>), et de vos habitudes alimentaires sur les perturbations de votre santé.

QMS

Le Questionnaire Médecine de Santé

Afin de maintenir votre état de santé optimum, il est utile de réaliser régulièrement une sorte de « **contrôle technique** ».

Votre professionnel de santé vous a demandé de remplir le « **Questionnaire de Médecine de Santé** ». Ce questionnaire permet de dresser un véritable état des lieux de votre état de santé, en dépistant certains déséquilibres ou déficits en micronutriments.

Lors de la consultation, votre professionnel de santé pourra éventuellement compléter ce questionnaire par une **exploration biologique** si elle s'avère nécessaire.

QFP

Le Questionnaire Fonctionnel du Poids

Votre médecin vous a demandé de remplir **Le Questionnaire Poids Santé**.

Ce questionnaire permet de dresser un **état des lieux** de votre état de santé et d'identifier votre **profil micronutritionnel**.

Lors de la consultation, votre médecin vous proposera une **prise en charge sur mesure** correspondant à ce profil, et de vous donner **les clés** pour retrouver ou maintenir votre poids de façon **durable** tout en optimisant votre état de santé.

Les questions qui vous sont posées sont regroupées autour de 4 profils micronutritionnels.

Lorsque vous n'êtes pas concerné(e) par une question merci de répondre "pas du tout" ou "non".

LES 4 PROFILS MICRONUTRITIONNELS



Profil Neuromédiateurs



Profil Cardio-métabolique



Profil Déficiets



Profil Digestif

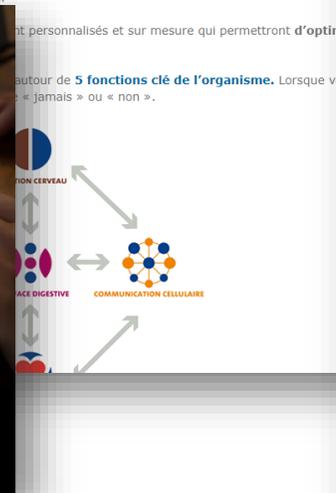
Vous êtes médecin, envoyer ce questionnaire à votre patient :

Votre email

Email de votre patient

OK

JE COMMENCE À REMPLIR MON QUESTIONNAIRE 



Des fiches conseil pour vos patients :

- **Le sel et l'équilibre acido basique**
- **Les polyphénols**
- **Modèle alimentaire d'épargne digestive**
- **La remise en mouvement**
- **Bien équilibrer ses acides gras**

DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES AVEC DES THÉMATIQUES SPÉCIFIQUES



TOUTES NOS FORMATIONS

Nov
2020



Surpoids et micronutrition – Paris

Journée animée par Dr Aline CORCELLE

Paris

1 jour / 7h

Comprendre la physiopathologie du surpoids et ses conséquences, puis diagnostiquer et prendre en charge les résistances à la perte de poids selon 4 profils spécifiques.

En savoir +



Dec
2020



Micronutrition du sportif – Paris

Journée animée par M. Denis RICHÉ

Paris

1 jour / 7h

L'expérience et les recherches menées dans ce domaine depuis un quart de siècle ont totalement bouleversé l'approche du sportif et l'expertise qui l'accompagne en micronutrition. La nature des processus ...

En savoir +



Possibilité de demande de prise en charge



Formations à destination des médecins, pharmaciens, préparateurs en pharmacie, diététiciens, infirmiers, sages-femmes et masseurs-kinésithérapeutes.

Les formations IEDM sont payantes mais :

- déductibles des frais professionnels
- de qualité reconnue : **référéncées au DATADOCK**. Possibilité de déposer un dossier de prise en charge auprès d'un organisme de financement ou d'un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA), voir ci-dessous

Démarches uniquement par internet. Il est conseillé de déposer le dossier 1 mois avant la formation.



Pour les **médecins**

FACILE ET RAPIDE

1 / S'inscrire aux formations souhaitées. (À régler auprès de l'IEDM.)

- 2 / Télécharger le bordereau de demande sur le site web du FAF PM : www.fafpm.org
- Compléter : *coordonnées, titre et coût de la formation.*
 - Joindre les pièces demandées (comme la convention de formation et le programme) et l'envoyer au FAF PM.

Contact FAF PM : 01.49.70.85.40
Mme Valérie Boitel : valerie.boitel@fafpm.org
Mme Brigitte Marie : brigitte.marie@fafpm.org



Pour les **titulaires d'officine** et **kinésithérapeutes**

FACILE ET RAPIDE

1 / S'inscrire aux formations souhaitées.
(À régler auprès de l'IEDM.)

- 2 / Se connecter sur www.fifpl.fr
- Préparer le numéro de SIRET de l'officine, le programme détaillé et la convention de formation (.pdf)
 - Remplir la demande en ligne. *En cas de doute, l'organisme dont vous dépendez (FIF PL) est stipulé sur vos documents URSSAF ou RSI.*

Contact FIF PL : 01.55.80.50.00



Pour les **préparateurs en officine** et **diététiciens salariés**

FACILE ET RAPIDE

1 / S'inscrire aux formations souhaitées.
(À régler auprès de l'IEDM.)

- 2 / Se connecter sur www.opcapeps.fr
- Préparer le numéro de SIRET de l'officine, le programme détaillé et la convention de formation (.pdf)
 - Remplir la demande en ligne. *En cas de doute, l'organisme dont vous dépendez (Actalians) est stipulé sur vos documents URSSAF ou RSI.*

Contact ACTALIANS : 01.53.00.86.00



LES CONTACTS UTILES

Institut Européen de Diététique et Micronutrition

20, Rue Émeriau, 75015 Paris

contact@iedm.asso.fr

01 53 86 00 81 (du lundi au vendredi, de 9h à 12h30)



Pour connaître le nom d'un professionnel de santé spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **01 53 86 00 81**.

Les Echos de la Micronutrition sont également disponibles sur

[facebook](#) @echosdelamicro

MERCI DE VOTRE ATTENTION !

WEBINAIRE
IEDM



UN GRAND MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

WEBINAIRE
IEDM

