

## Nutrition Module 4

### Troubles fonctionnels intestinaux et intolérances

#### Description/Définition

Plusieurs situations pathologiques sont liées à l'alimentation:

- les allergies et les intolérances
- les troubles fonctionnels intestinaux

Les allergies alimentaires, tout comme la maladie cœliaque et l'intolérance au lactose (et plus généralement aux FODMAPs), sont bien connues de la médecine, mais celle-ci se refuse à prendre en compte les intolérances qui conduisent à des perturbations digestives ou sont suspectées de favoriser des pathologies auto-immunes ou neuro-fonctionnelles sont à ce jour, notamment celle aux céréales glutineuses et aux laits animaux, mais aussi à de nombreux autres aliments. Ces intolérances, différentes des allergies, sont complexes et font l'objet de diverses observations et théories.

Les troubles fonctionnels intestinaux, syndrome du colon irritable et constipation, sont fréquents. Ils sont liés à des facteurs alimentaires et non alimentaires. Ils s'améliorent par un changement de mode de vie.

#### Pré-requis/Public

Cette formation est accessible :

- Aux personnes ayant suivi les modules 1 et 2
- ou aux personnes qui ont déjà suivi une formation en nutrition ou acquis une connaissance par auto-apprentissage.

#### Objectifs du cours

L'objectif de cette formation est une connaissance globale des troubles fonctionnels intestinaux et de toutes les formes d'intolérances alimentaires (comment les mettre en évidence et comment agir pour limiter leur effet néfaste sur la santé).

Elle apporte des clés pratiques pour individualiser une alimentation sans oublier les principes généraux de nutrition santé.

#### Contenu

- Troubles fonctionnels intestinaux et constipation
- Panorama des différentes formes d'intolérance
- Allergies : méthode de diagnostic médical, accompagnement
- Maladie cœliaque : définition, méthode de diagnostic médical, accompagnement
- Intolérance aux FODMAPs (lactose, fructose...)
- - Intolérance aux protéines alimentaires (produits laitiers, céréales glutineuses et autres...): mécanismes, méthodes d'évaluation (examens biologiques et tests "énergétiques"), évaluation critique des diverses stratégies de soin proposées.
- Atrophie intestinale : origine, conséquences et solutions

#### Durée

22,5 heures (3 jours)