

Niveau 1 - Distanciel synchrone

Autisme, TDAH, DYS : promouvoir la santé cognitive par la nutrition et le mode de vie

Les troubles neurodéveloppementaux (TND) tels que l'autisme, le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) et les troubles "DYS" (dyslexie, dyspraxie, dysphasie, etc.) posent de nombreux défis aux professionnels accompagnant les enfants et adolescents concernés. Ces défis vont bien au-delà de la sphère éducative ou thérapeutique : ils touchent aussi à leur santé cognitive, comportementale et physique.

De plus en plus d'études mettent en lumière les liens profonds entre la nutrition, le microbiote intestinal et la santé cérébrale. Un mode de vie adapté, incluant une alimentation optimisée, peut jouer un rôle essentiel dans le bien-être et les performances cognitives des personnes avec TND. Mais comment intégrer ces connaissances dans une approche globale, concrète et scientifiquement fondée ? Cette formation a pour ambition de donner aux professionnels de l'éducation, de la santé et de l'accompagnement des outils pratiques et des bases scientifiques pour accompagner les familles.

Objectifs de la formation et compétences visées :

- Comprendre les interactions clés entre alimentation, microbiote, cerveau et troubles neurodéveloppementaux.
- Cerner ce qui est réaliste et atteignable en termes d'amélioration cognitive, comportementale et physique grâce à la nutrition.
- Identifier les besoins nutritionnels spécifiques des enfants et adolescents avec TND, et proposer des conseils alimentaires personnalisés.
- Conseiller efficacement les familles sur les choix nutritionnels et les modes de vie favorables à la santé globale et au développement des jeunes.

MODALITÉS

- **PRÉREQUIS :** Avoir des bases en nutrition
 - **PUBLIC :**
 1. Professionnels travaillant directement ou indirectement avec des enfants et adolescents atteints de TND : éducateurs, orthophonistes, psychomotriciens, diététiciens, psychologues, neuropsychologues ou tout intervenant en quête de solutions concrètes et accessibles pour améliorer leur qualité de vie et apprentissages.
 2. Naturopathes et praticiens de santé naturelle certifiés
 - **Durée :** 21 heures
 - J1 : 31/01/25
 - J2 : 07/02/25
 - J3 : 14/02/25
- Horaires : 9h00 - 12h30 / 14h-17h30
- **Tarif :** 450 € TTC
 - **Modalités :**
 - En distanciel synchrone via Zoom
 - Groupe WhatsApp pur les échanges et questions sur le sujet entre les sessions

Déroulement et programme :

- **JOURNÉE 1 : Comprendre les troubles neurodéveloppementaux et leurs liens avec la nutrition :**
 - **Définition**, prévalence et commorbidités des TND
 - **Bases scientifiques** : comment le cerveau est influencé par la nutrition.
 - **Causes et dysfonctions métaboliques** impliquées dans les TND
 - **Axe intestin-Cerveau** - Conséquences et origine des troubles et désordres du microbiote intestinal, modulation du microbiote par la nutrition.
- **JOURNÉE 2 : Nutrition et santé cognitive – Les bases indispensables :**
 - **Nutriments essentiels** : évaluation, et enrichissement diététique (oméga-3, vitamines B, D, magnésium, fer, zinc ...)
 - **Analyse critique des régimes spécifiques** : sans gluten, sans caséine, GAP'S, cétogène, etc.
 - **Adaptation de la diète méditerranéenne** aux spécificités des TND.
 - **Connaître les aliments** à impact sur le cerveau et le comportement : positifs à favoriser, négatifs à diminuer.
 - **Chronobiologie** : Nutrition et régulation des horloges biologiques - Impact sur les TND
- **JOURNÉE 3 : Mode de vie et santé cognitive globale :**
 - **Rôle des compléments alimentaires et de la micronutrition** dans l'accompagnement des TND.
 - **Optimisation du rythme de vie** : gestion du stress, sommeil, activité physique et impact des écrans.
 - **Stratégies pratiques** : Nutrition chronobiotique et rythmes circadiens ; Organisation des menus et conception d'assiettes thérapeutiques adaptées à chaque situation (anti-crise, anti-inflammatoire, microbiote, oméga-3, protéinée ...)
 - **Cadre de l'intervention nutritionnelle** et limites de l'exercice.

Méthode pédagogique :

- Alternance de cours théoriques, d'exercices de groupe sur des cas pratiques, utilisation de tests et de QCM d'évaluation
- Echanges avec l'intervenante et les autres apprenants entre les sessions, sur un groupe WhatsApp dédié.

Modalités d'évaluation :

- **En amont**, QCM à T0 pour évaluer l'état des connaissances avant la formation
- **Pendant la formation** : Quiz intermédiaires, analyse critique d'affirmations, exercices pratiques et études de cas
- **En fin de formation** : QCM à T1 pour évaluer l'état des connaissances après la formation
- **En post-formation** : Questionnaire d'évaluation du transfert des acquis en milieu professionnel à 6 mois

Intervenante :

Eugénie Emorine, consultante et formatrice en Promotion de la Santé Cognitive et nutrition - Naturopathe et Nutrithérapeute Experte en Neuronutrition®, Troubles neurodéveloppementaux et Microbiote. Intervenante spécialisée à la Maison des Enfants Extraordinaires (30)

Contact :

Eugénie Emorine
Tel : 07 82 18 13 55
Mail : formation@e-nutri.com
Web : www.cognitiv.care

En cours de Certification

