

## Conscience nutritionnelle : pour être libre de ses choix



© LES PRODUCTIONS CARLAM - 2017  
Tous droits réservés

MARCELLE DEMERS, N.D, Maître PNL, patricienne Réflexologie et Shiatsu  
Membre de l'Association professionnelles des naturopathes du Québec (ANPQ) -  
Regroupement des massothérapeutes du Québec (RMQ)

DANIÈLE F CHOUINARD, N.D, thérapeute RRRRI et BOWEN certifiée, Éducatrice  
somatique  
Membre de : l'Association professionnelle des naturopathes du Québec (ANPQ) -  
l'Association Internationale de Naturopathie hygienomiste (AINH) - Regroupement en  
Éducation somatique

## PRÉFACE

Manger est un acte quotidien qui répond à un besoin fondamental. Nos ancêtres en savaient quelque chose! Ils devaient consacrer une grande partie de leur journée à chasser, cueillir, entreposer et préparer leur nourriture.

À travers les temps, les fêtes gourmandes, les banquets copieux, les foires alimentaires et les concours culinaires ont marqué toutes les cultures. Sans oublier les grands chefs, cuistots et autres épicuriens qui ont compris et maîtrisé l'art de la transformation des aliments en mets savoureux et goûteux pour le plaisir du palais. Ce qui explique que pour la plupart d'entre nous, bien manger est un plaisir qui se partage.

Toutefois, dans les sociétés modernes à haute vitesse, les gens semblent oublier que de se nourrir est un acte qui a recours à tous nos sens. Où est rendue l'assiette appétissante et pleine de « sens » dans la liste de nos besoins? Ce plaisir de humer les parfums de cuisson, de goûter et d'apprécier la texture et la saveur en bouche, le désir de prendre le temps de savourer lentement un bon plat!

Dr Jean-Claude Rodet, professeur de nutrithérapie a dit un jour :

« N'est-il pas de notre rôle en tant que thérapeute, de réapprendre aux gens à faire de ces moments (de repas), un temps de retour à soi et aux autres, un moment de détente, partage et amour ?»

Effectivement, c'est un des grands rôles que le thérapeute doit endosser. Il est important d'accompagner les individus vers des choix « sensés » pour leur santé et même, de leur faire découvrir et apprécier un repas dans le plaisir.



## INTRODUCTION ET DESCRIPTION DU COURS POUR THÉRAPEUTE EN FORMATION



Le thérapeute est confronté à beaucoup d'informations via les multimédias, les livres et autres documents. Trop souvent, celles-ci s'avèrent plus ou moins valables et voire même, contradictoires. Ainsi, le présent cours permet de faire le tri et d'acquérir des notions en « alimentation saine » tout en développant une pensée critique. Il contient une panoplie de moyens pour faire des choix conscients comme thérapeute et pour développer des outils personnalisés menant vers une « alimentation saine et équilibrée ».

### BUT DU COURS :

Que le thérapeute acquiert tout au long de la formation, les outils nécessaires pour faire des choix alimentaires éclairés selon son propre état de vitalité tout en « connaissant et reconnaissant » les changements à suggérer aux clients.

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Outiller le thérapeute pour :

- ☞ faire des choix éclairés au niveau alimentaire
- ☞ acquérir assez de connaissances pour suggérer des changements d'habitudes alimentaires à ses clients
- ☞ savoir relever les défis reliés aux différents choix

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Outiller le thérapeute pour :

- ☞ arriver à cibler des choix adéquats et personnalisés
- ☞ assimiler les informations pertinentes
- ☞ développer un esprit critique face aux informations
- ☞ faire le tri des informations
- ☞ utiliser les nouveaux apprentissages pour transmettre des suggestions justes et efficaces au client.

### UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE PAR CORRESPONDANCE

- ☞ formation de 90 heures
- ☞ un cours en 4 sections
- ☞ chaque section contient des devoirs et tests avec dates de remise
- ☞ un tuteur désigné voit à la correction des devoirs et au soutien des études
- ☞ rythme d'apprentissage : le thérapeute en formation doit avoir satisfait aux exigences d'apprentissage de la section étudiée pour accéder à l'autre.

### INSCRIPTION ET COÛT

- ☞ inscription en tout temps
- ☞ 800 \$

## TABLE DES MATIÈRES

### INTRODUCTION

⇒ TROPHOLOGIE : UNE DEFINITION



### SECTION 1 : UN PEU D'ANATOMIE

#### LE SYSTÈME DIGESTIF

- La bouche et ses rôles
- Le pharynx et ses rôles
- L'œsophage et ses rôles
- L'estomac et ses rôles
- L'intestin grêle et ses rôles
- Le côlon et son rôle
- Le rectum et son rôle
- Les organes annexes

### DEUXIÈME PARTIE - DES NOTIONS IMPORTANTES

#### DIGESTION -VS- ASSIMILATION

- La digestion
- L'assimilation

#### LES DEFICIENCES - LES CARENCES - LA DENUTRITION ET AUTRES

- Les déficiences
- Les carences
- La dénutrition

#### ALLERGIES -VS- INTOLERANCE

#### CALORIES - OUI/NON

#### ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

#### LES APPORTS NUTRITIONNELS DE REFERENCE (ANREF)

- Besoin moyen estimatif (BME)
- Apport nutritionnel recommandé (ANR)
- Apport suffisant (AS)
- Apport maximal tolérable (AMT)

### SECTION 2 : LES 7 ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR LA SANTÉ DU CORPS

- L'EAU ÉLÉMENT VITAL À LA VIE
  - La teneur en eau dans notre corps
  - La répartition de l'eau dans notre organisme
- LES RÔLES DE L'EAU DANS NOTRE ORGANISME
- L'ABSORPTION
- BESOINS EN EAU
- PERTES EN EAU
- CARENCE EN EAU

## LES GLUCIDES

- DÉFINITION
  - Historique
  - Environnement et production
- RÔLES DES GLUCIDES
- LES DIFFÉRENTS SUCRES
  - Les sucres simples
  - Les sucres doubles
  - Les sucres complexes
  - Les amidons
  - Les fibres
- DIGESTION DES SUCRES
  - Sucres simples
  - Sucres doubles
  - Sucres complexes
  - Les amidons
  - Les fibres
- BESOINS EN GLUCIDES
- LES DIFFÉRENTS INDICES
  - Indice glycémique
  - Charge glycémique
  - Indice insulinique
- SUC BRUT DU SUCRE RAFFINÉ
- LA DIFFÉRENCE ENTRE LES DIFFÉRENTS ÉDULCORANTS
  - Édulcorants de synthèse
  - Édulcorants naturels
- DES SUCRES NATURELS
- EFFETS DES SUCRES SUR LA SANTÉ
  - Excès de glucides
  - Carence ou mauvaise absorption de glucides

## LES PROTEINES

- DÉFINITION
- RÔLES DES PROTÉINES
- LES ACIDES AMINÉS ET LEURS RÔLES
  - Acides aminés essentiels
  - Acides aminés semi-essentiels
  - Acides aminés non essentiels
- DIGESTION DES PROTÉINES
  - La segmentation chimique
  - La fragmentation
  - La défragmentation
- LA VALEUR BIOLOGIQUE (VB) D'UNE PROTÉINE
  - Coefficient d'utilisation digestive

Indice chimique  
Utilisation protéine nette  
La biodisponibilité

- OÙ NOUS RETROUVONS-NOUS LES PROTÉINES?
- BESOINS EN PROTÉINES
- CARENCES ET EXCÈS
  - Carence ou mauvaise absorption de protéines
  - Excès de protéines

## LES LIPIDES

- DÉFINITION
- LES RÔLES DES LIPIDES
- DIGESTION ET ASSIMILATION DES LIPIDES
- CLASSIFICATION
  - Acides gras saturés
  - Acides gras monosaturés
  - Acides gras polyinsaturés
- GRAS TRANS
- ÉQUILIBRE DES GRAS
- CARENCE ET EXCÈS
  - Carence ou mauvaise absorption de lipides
  - Excès de lipides

## LES VITAMINES

- DÉFINITION
  - Hydrosolubles
  - Lyposolubles

Les différentes vitamines :

- A
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6
- B8
- B9
- B12
- C
- D
- E
- J
- K

## LES MINÉRAUX

### ➤ DÉFINITION

Macroéléments

Oligoéléments

Les différents minéraux :

- Bore (B)
- Calcium (Ca)
- Chrome (Cr)
- Cobalt (Co)
- Cuivre (Cu)
- Fer (Fe)
- Fluor (F)
- Iode (I)
- Magnésium (Mg)
- Manganèse (Mn)
- Molybdène (Mo)
- Nickel (Ni)
- Phosphore (P)
- Potassium (K)
- Sélénium (Se)
- Silicium (Si)
- Sodium (Na)
- Soufre (S)
- Vanadium (V)
- Zinc (Zn)

## LES ANTIOXYDANTS

### SECTION 3 : DIFFÉRENTES PHILOSOPHIES ALIMENTAIRES

- Assiette vitalité
- Les types sanguins / sécréteurs et non sécréteurs
- Les types glandulaires
- Régime végétarien
- Régime végétalien
- Régime macrobiotique
- Modèle crudivore
- Modèle du Dr. Shelton
- Méthode Kousmine
- Méthode du Dr. Seignalet
- Régime méditerranéen
- Régime Immuno-Nutrition
- Régime paléolithique
- Régime GAPS
- Régime FODMAP

### SECTION 4 : LE PRATICO-PRATIQUE

- Hygiène alimentaire
- Différents modes de cuisson

- Comprendre les étiquettes
- Les bonnes combinaisons alimentaires
- L'importance d'un journal alimentaire comme outil de suivi
- Amusons-nous avec différents guides alimentaires

## ANNEXES

### Annexe 1

Liste des édulcorants autorisés - Santé Canada

### Annexe 2

Une liste d'ingrédients inacceptables en alimentation

### Annexe 3

La face cachée du yaourt

## BIBLIOGRAPHIE



## BIBLIOGRAPHIE

### LES LIVRES

- ARSLANIAN, Abel et GERVAIS, Gérard. Oméga 3 pour guérir. Guérin. 2004
- BALCH, A Phyllis A. CNC. Prescription for nutritional Healing. Fourth Edition. Avery, Penguin Group. 2006
- BIESALKI, Hans Konrad, GRIMM, Peter. Atlas de poche de nutrition. Médecine-Sciences.Éditions Flammarion. 2010
- BOUCHARD, Odette, THÉRIAULT, Murielle. « Vaincre l'hypoglycémie ». Les Éditions de l'homme. 2003.
- DUBOST, Mireille. La nutrition - 3<sup>ième</sup> édition. Chenelière Éducation. 2006
- DU RUISSEAU, Jean-Paul. « La mort lente par le sucre ». Éditions du Jour.
- JAY, Joëlle. La mise au point Jay, Santé Action. 2001
- JOSEPH. James A., NADEAU, Daniel A. Dr. Mangez santé, Variez les couleurs dans votre assiette. Les éditions de l'homme. 2004.
- HUCHOT, Bertrand.ND.A. Cours de nutrition. Institut de santé Naturelle. 2012
- MÉDART, Jacques. Manuel pratique de nutrition. Éditions de Boeck. 2011
- RODET, Jean-Claude. « Cours Les sucres, miels, édulcorants et produits de la ruche ». ISNFR.
- RODET, Jean-Claude. Pyramides des nutriments pour une santé optimale. Nutrithérapie avancée (1<sup>ère</sup> partie) 6<sup>ième</sup> édition.
- SIMONEAU, Marina. Mauvais sucres, bons glucides. Edimag 2006
- TARDIF, Jean-Marie, B. Péd. (bio) Br.A (Sc), HD. Hypoglycémie. Les séminaires Bio Lonreco Inc. Bio Lonreco In.
- TORTORA GRABOWSKI, Principes d'anatomie et de physiologie. Éditions du Renouveau Pédagogique Inc. 2001

### LES ARTICLES

- GRAVEL, Pauline. « Le fructose, cause de l'obésité ? ». Le Devoir. Le 3 janvier 2013-05-05
- MARCHIONE, Marilyn et STOBBE, Mike, Associated Press. « Le fructose affecterait le cerveau et pourrait mener à l'obésité. » La Presse. Le 4 janvier 2013.
- NATURES HARMONY, Tableau des vitamines-minéraux.
- OMS: Protein and amino acid requirements in human nutrition, Geneva, 9-16 April 2002

### LES SITES INTERNETS

- BOISSONS GAZEUSES AU BANC DES ACCUSÉS. Recherche et rédaction : Françoise Ruby. Le 24 octobre 2005. Mise à jour : septembre 2008. {Consultation 12 janvier 2010.}



(Disponible)

[http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=sucre\\_boissons\\_gazeuses\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=sucre_boissons_gazeuses_do)

#### RAFFINAGE DU SUCRE

{Consultation 15 mai 2010.}

(Disponible)

[www.lantic.ca/français/image/process.jpg](http://www.lantic.ca/français/image/process.jpg)

#### LES MOLÉCULES DE LA VIE. Les protéines. Gilles Bourbonnais

{Consultation 30 avril 2011}

(Disponible)

[http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/profs/gbourbonnais/pascal/fya/chimcell/notesmolecules/proteines\\_5.htm](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/profs/gbourbonnais/pascal/fya/chimcell/notesmolecules/proteines_5.htm)

#### LE SUCRE : AMI OU ENNEMI ? {Consultation 12 mars 2012.}

(Disponible)

<http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/aliments/sucre.htm>

#### LES SUCRES ET LA SANTÉ. Institut Canadien du sucre.

{Consultation 12 mars 2012.}

(Disponible)

<http://www.sugar.ca/francais/consumers/sugarfactsmyths.cfm>

LA LEVURE DE BIÈRE. Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien et de Hélène Baribeau, diététiste-nutritionniste. {Consultation 10 mai 2013.} (Disponible)

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=levure\\_biere\\_cerevisiae\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=levure_biere_cerevisiae_ps)

#### QUELS SONT VOS BESOINS EN PROTÉINES? UQAM, CENTRE SPORTIF

{Consultation 10 mai 2013.}

(Disponible)

<http://www.sports.uqam.ca/nouvelles/view.php?news=1664>

#### ALIMENTS À LA LOUPE. {Consultation 30 avril 2013.}

(Disponible)

[www.lanutrition.fr/fraliment/fraliment/](http://www.lanutrition.fr/fraliment/fraliment/)

#### [VOTRE SANTÉ ET VOUS - LES GRAS TRANS \[SANTÉ CANADA, 2007\]](#)

{Consultation 12 mai 2013.}

(Disponible)

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php)

#### [LES OMÉGA-6 - NUTRITION-EXPERTISE.FR](#)

{Consultation 12 mai 2013.}

(Disponible)

[www.nutrition-expertise.fr/omega/omega-6.html#sources](http://www.nutrition-expertise.fr/omega/omega-6.html#sources)

## ACIDE GRAS ESSENTIELS CARENCE

{Consultation 15 mai 2013.}

(Disponible)

<http://www.nutri-facts.org/fra/acides-gras-essentiels/acides-gras-essentiels/carence/>

## QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES SORTES D'ACIDES AMINÉS.

{Consultation 12 mai 2013.}

(Disponible)

<http://www.acides-amines.com/les-acides-amines/quelles-sont-les-differentes-sortes-d-acides-amines.html>

## LES ACIDES AMINÉS {Consultation 12 mai 2013.}

(Disponible)

<http://www.nutrition-expertise.fr/acides-amines.html>

## ACIDE GRAS POLYINSATURÉS

{Consultation 15 mai 2013.}

(Disponible)

[http://www.lediet.fr/page\\_dictionnaire.html?id\\_rubrique=3&id\\_dico=11](http://www.lediet.fr/page_dictionnaire.html?id_rubrique=3&id_dico=11)

## LE FRUCTOSE AU BANC DES ACCUSÉS. Jean-Yves Dionne.

{Consultation 12 janvier 2013.}

(Disponible)

<http://www.jydionne.com/le-fructose-au-banc-des-accusés>

## LES PROTÉINES

{Consultation 20 janvier 2014}

(Disponible)

[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles\\_pdf/proteine.pdf](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/proteine.pdf)

## LES ACIDES AMINÉS

{Consultation 25 août 2014}

(Disponible)

<http://sante.lefigaro.fr/theme/3347/3963>

## LA DIGESTION DES PROTÉINES

{Consultation 20 août 2014}

(Disponible)

<http://digestion.comprendrechoisir.com/comprendre/digerer-digestion-chimique>

## LA DIGESTION DES LIPIDES

{Consultation 15 septembre 2014}

(Disponible)

<http://www.infirmiers.com/etudiants-en-ifsu/cours/cours-ifsu-biologie-fondamentale-les-lipides-partie-2.html>

## LES LIPIDES

{Consultation 15 septembre 2014}

(Disponible)

[http://www.nutri-facts.org/fileadmin/redacteur/pdf/PDF\\_At\\_a\\_Glance/FR/Acides\\_gras\\_essentiels\\_PDF.pdf](http://www.nutri-facts.org/fileadmin/redacteur/pdf/PDF_At_a_Glance/FR/Acides_gras_essentiels_PDF.pdf)

LES GRAS TRANS

{Consultation 15 septembre 2014}

(Disponible)

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php)

LES LIPIDES

{Consultation 15 septembre 2014}

(Disponible)

[fmcoeur.qc.ca](http://fmcoeur.qc.ca)

DUBOST, Mireille. La nutrition - 3<sup>ième</sup> édition. Chenelière Éducation. 2006

RODET, Jean-Claude. Pyramides des nutriments pour une santé optimale. Nutrithérapie avancée (1<sup>ère</sup> partie) 6<sup>ième</sup> édition.

WUYTS, Daniel. Dr. Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices. Tome 2 + nutriments. Satas. 2011

[www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-indice-qui-comptent/l-indice-orac-mesure-le-pouvoir-antioxydant-des-aliments.html](http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-indice-qui-comptent/l-indice-orac-mesure-le-pouvoir-antioxydant-des-aliments.html)

<http://www.avogel.ca/fr/sante/supplements-quotidiens/phytonutriments.php>

<https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Antioxydants/Les-phytonutriments,-des-moyens-de-defense-naturels.aspx>

<http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=719>

[http://www.dietobio.com/dossiers/fr/radicaux\\_libres/phytonutriments.html](http://www.dietobio.com/dossiers/fr/radicaux_libres/phytonutriments.html)

<http://www.espritsante.com/2-fiche-165-Acide+ferulique.html>

[http://www.wikiphyto.org/wiki/Acide\\_caf%C3%A9ique](http://www.wikiphyto.org/wiki/Acide_caf%C3%A9ique)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide\\_caf%C3%A9ique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_caf%C3%A9ique)

<http://logon.prozis.com/fr/acide-ellagique-proprietes/>

<http://www.extenso.org/article/des-phytosterols-contre-le-cholesterol/>

<http://www.activinside.com/fr/anthocyanes>

<http://news.doctissimo.fr/Nutrition/Les-flavonols-du-chocolat-sont-bons-pour-le-coeur-21816>

