

DIGESTION ET MICROBIOTE

Dans le cadre de la formation Niveau I – Les bases de la nutrition

Aucun cours prérequis

Titulaire : Keven Arseneault B.Sc. Kinésiologue, Naturopathe, MSc Kinanthropologie

Horaire : À votre rythme

Formation : À distance

1. Description du cours

Ce cours présente les différents aspects anatomiques du système digestif humain. Il présente également l'importance de chaque organe dans la digestion en passant par l'acidité de l'estomac jusqu'aux bienfaits de la flore intestinale. L'étudiant sera alors capable de répondre à ces questions : Comment (par quels enzymes) mon sandwich de ce midi est-il digéré ? Comment peut-on rééquilibrer notre acidité gastrique ? Comment peut-on rééquilibrer notre microbiote intestinal ? Qu'est-ce qu'une dysbiose intestinale ? Est-ce que les probiotiques sont efficaces et utiles ?

2. Objectifs généraux

Au terme de ce cours, l'étudiant apprendra en détail l'ensemble des structures humaines reliées à la digestion. Il présente les différentes structures du système digestif incluant l'estomac, l'intestin grêle, le côlon, le foie, la vésicule biliaire et le pancréas. Leurs fonctions respectives seront également abordées ainsi que les hormones et enzymes principales impliquées. Ces nouvelles connaissances auront une importance primordiale dans les actions quotidiennes d'un conseiller en nutrition sportive afin de mieux comprendre la complexité de la digestion humaine et l'utilisation de certains suppléments tels que les probiotiques et les enzymes digestives.

3. Objectifs spécifiques

Plus spécifiquement, l'étudiant devra :

- Connaître le nom des structures du système digestif;
- Connaître le nom des hormones et enzymes impliquées dans la digestion ;
- Connaître l'impact d'un faible niveau d'acidité gastrique sur le corps humain ;
- Connaître les causes et les conséquences d'une dysbiose intestinale ;
- Connaître les quatre éléments principaux pour obtenir une flore intestinale saine ;
- Connaître et différencier un prébiotique d'un probiotique ;
- Être en mesure de répondre à des questions relatives à l'utilisation d'un probiotique.

4. Contenu des vidéos à regarder (durée totale de plus de 4h)

Vidéo # :	CONTENU DE LA FORMATION
1	Introduction
2	La digestion
3	L'absorption
4	L'acidité gastrique
5	Les enzymes digestives
6	Un microbiote en santé
7	Les probiotiques – leurs actions
8	Q & A sur les probiotiques
9	Conclusion

5.Évaluation

Pour l'examen, vous avez le droit à vos notes de cours, il n'y a pas de temps limite pour l'accomplir et les questions seront principalement sous forme de choix de réponse, d'association et de vrai ou faux. La note de passage est de 60 %. Bon succès !
