

# La nutrition anti-vieillessement (Anti-Aging)

## Les stratégies nutritionnelles visant à préserver la force, la santé et la jeunesse

### Formation Continue (16 h, agréée ASCA et RME)

**Si vous souhaitez mieux comprendre la biologie du vieillissement afin d'objectiver et d'optimiser la prise en charge de vos clients/patients souhaitant préserver leur santé, leur autonomie et leur jeunesse, cette formation est pour vous.**

Agréée ASCA et conforme RME, cette formation continue s'adresse aux thérapeutes en nutrition, naturopathes ou tout professionnel de santé ayant une base médicale et orientant sa pratique vers la médecine de longévité.

Ce programme a été conçu afin de vous permettre d'explorer et de comprendre comment, pourquoi et à quel moment une intervention nutritionnelle anti-âge peut être utile dans la prise en charge de votre patient.

Lors de ces 16 heures de formation, le fil conducteur sera de vous permettre de faire des liens entre la théorie de la gérosceince et la pratique clinique :

- \* Comprendre les mécanismes biologiques du vieillissement : en quoi consistent les Hallmarks of Aging, pourquoi les évaluer chez son patient et comment agir dessus.
- \* Approfondir vos connaissances de la santé musculaire et du syndrome de fragilité, ainsi que les mécanismes physiologiques l'impactant : anabolisme protéique, leucine, mTOR, résistance anabolique.
- \* Comprendre ce que l'on entend par santé métabolique et longévité : hyper-insulinémie, glycation, voies de signalisation (mTOR, AMPK, sirtuines), restriction calorique et microbiote.
- \* Pouvoir relier la biologie du vieillissement cutané et cérébral à des stratégies nutritionnelles concrètes, et proposer des pistes de complémentation adaptées.

Le caractère unique de cette formation vous apportera toutes les clés pour répondre à des motifs de consultation précis tels que la sarcopénie, le syndrome métabolique, le vieillissement cutané prématuré ou la demande croissante de « bien vieillir ».

## Formatrice

**Elodie Debeve**

Master en Nutrition

Docteur en sciences EPFL

Nutritionniste MCO

## Prix

CHF 590

(support de cours inclus)

## Contact

Manuel Fux  
École TCMA  
6 rue du Clos  
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48

E: info@ecole-tcma.ch

## La nutrition anti-vieillessement (Anti-Aging) Les stratégies nutritionnelles visant à préserver la force, la santé et la jeunesse (en présentiel & distanciel)

**Formation continue (16 h)**

### Objectifs

- \* Être capable de recommander, analyser et proposer des stratégies nutritionnelles anti-âge aux clients/patients dans sa pratique courante.
- \* Avoir des outils permettant de:
  - Comprendre et interpréter les mécanismes biologiques et les marqueurs du vieillissement
  - Savoir à quel moment proposer une intervention ciblée (force et mobilité, santé métabolique, ou santé cutanée)
  - Avoir des pistes de complémentation fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes.

## Programme

### La partie théorique

#### Module 1

#### Comprendre le vieillissement pour mieux l'influencer (2h)

Présentation: en quoi consiste la médecine de longévité?

- 1. La révolution de la médecine de longévité**  
Vieillessement chronologique versus vieillissement biologique  
De la médecine des maladies à la médecine du vieillissement  
Les concepts d'espérance de vie (Lifespan) et d'espérance de vie en bonne santé (Healthspan)
- 2. Les mécanismes biologiques du vieillissement**  
Les marqueurs du vieillissement ou « Hallmarks of Aging »  
Le concept d'inflammation chronique de bas grade ou « Inflammaging »  
La dysfonction mitochondriale  
Les altérations hormonales liées à l'âge  
La dysbiose et la perméabilité intestinale
- 3. Pourquoi nous vieillissons**  
Théorie de l'hyperfonction  
Théorie de l'usure  
Rôle de l'environnement nutritionnel moderne dans l'accélération du vieillissement biologique

## Formatrice

**Elodie Debeve**

Master en Nutrition

Docteur en sciences EPFL

Nutritionniste MCO

## Prix

CHF 590

(support de cours inclus)

## Contact

Manuel Fux  
École TCMA  
6 rue du Clos  
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48

E: info@ecole-tcma.ch

## Module 2

### Préserver la force, la mobilité et l'autonomie (4h)

- 4. Le muscle: premier organe de longévité**  
Sarcopénie, dynapénie et importance de la force musculaire
- 5. Nutrition de la masse musculaire**  
La leucine et le seuil anabolique  
mTOR: ami ou ennemi?  
Besoins protéiques selon l'âge
- 6. Os, articulations et mobilité**  
Ostéopénie, ostéoporose, Vitamine D, Calcium alimentaire, Magnésium  
Collagène et tissus conjonctifs
- 7. Stratégies nutritionnelles pour vieillir en restant fort**  
Répartition optimale des protéines  
Nutrition péri-entraînement chez la personne vieillissante  
Prévention des chutes et maintien de l'autonomie fonctionnelle après 60 ans

## Module 3

### Santé métabolique et longévité en bonne santé (5h)

- 8. L'insuline: chef d'orchestre du vieillissement**  
Hyper-insulinémie chronique et résistance à l'insuline  
Syndrome métabolique  
Glycation et AGE (Advanced Glycation End-products)
- 9. Les voies de la longévité**  
mTOR, AMPK, Sirtuines, NAD+, IGF-1, FOXO...
- 10. Restriction calorique et jeûne**  
Etudes et protocoles CALERIE, TRE (Time Restricted Eating) et Jeûnes
- 11. Microbiote et inflammaging**  
Axe intestin-immunité  
Endotoxémie métabolique  
Diversité bactérienne  
Fibres et aliments fermentés
- 12. Le cerveau métabolique**  
Maladie d'Alzheimer  
régime MIND

## Module 4

### Esthétique, rajeunissement visible et beauté durable (3h)

- 13. Pourquoi le visage vieillit**  
Glycation du collagène  
Stress oxydatif cutané  
Inflammation silencieuse de la peau  
Vieillesse hormonale de la peau

## Formatrice

**Elodie Debefve**

Master en Nutrition

Docteur en sciences EPFL

Nutritionniste MCO

## Prix

CHF 590

(support de cours inclus)

## Contact

Manuel Fux  
École TCMA  
6 rue du Clos  
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48

E: info@ecole-tcma.ch

### 14. Nutrition de la peau

Protéines et synthèse du collagène.

Vitamine C, Polyphénols, Caroténoïdes

Hydratation et matrice extracellulaire

### 15. Axe intestin-peau

Dysbiose et vieillissement cutané

Inflammation et qualité du teint

Acné tardive de la femme adulte

Rosacée et microbiote

### 16. Les interventions nutritionnelles « anti-âge esthétique »

Contrôle glycémique, Oméga-3, Peptides de collagène, Antioxydants...

## Module 5

### Les outils avancés de la médecine de longévité (2h)

#### 17. Les suppléments prometteurs

Démêler le vrai du faux selon l'état actuel des connaissances

## La partie pratique

### Construire une stratégie anti-âge personnalisée

- \* Cas cliniques répartis durant les 16h: applications concrètes des concepts enseignés
- \* Indications et limites des interventions nutritionnelles anti-âge
- \* Priorisation des interventions selon le profil et les objectifs du patient
- \* Analyses biologiques pertinentes à recommander en pratique de longévité
- \* Protocoles différenciés selon l'âge et les objectifs (préventif, fonctionnel, esthétique)
- \* Pistes de prise en charge fonctionnelle personnalisées

## Public cible

Thérapeutes en nutrition, naturopathes ou tout professionnel de santé ayant une base médicale et souhaitant intégrer la médecine de longévité dans sa pratique.