

Table des matières

Guide de l'Étudiant	9
Échéancier	9
Modifier la date d'échéance.....	9
Aide-Mémoire.....	10
Méthode pédagogique et.....	11
1-Prise de contact.....	11
2-Débuter l'étude.....	11
3-Répondre aux questions	11
4-Auto-corriger.....	11
5-Planifier votre horaire de travail	11
6-Examen.....	12
7-Envoi des activités au Collège.....	12
Présentation et Objectifs	12
Livres de références optionnels.....	15
Les composants de base	17
L'eau.....	20
Les sels minéraux.....	21
Sources des sels minéraux.....	22
Sels de calcium (Ca).....	22
Présentation générale	22
Le rôle du calcium.....	23
Indications thérapeutiques.....	23
Compléments alimentaires riches en calcium.....	25
Besoins journaliers.....	26
Conséquences des variations du taux de calcium dans le sang.....	27
Sels de Sodium (Na).....	28
Présentation générale	28
Le rôle du Sodium	28
Indications thérapeutiques.....	28
Sources	29
Compléments alimentaires riches en sodium.....	29
Besoins journaliers.....	30
Sels de magnésium (mg).....	31
Présentation générale	31
Le rôle du Magnésium.....	31
Indications thérapeutiques.....	32
Sources	32
Compléments alimentaires riches en magnésium	33
Besoins journaliers.....	33
Le Phosphore (P).....	34
Présentation générale	34
Le rôle du phosphore.....	34
Indications thérapeutiques.....	34
Sources	34
Compléments alimentaires riches en phosphore.....	35
Besoins journaliers.....	36
Les sels de Potassium (K).....	39

Présentation générale.....	39
Le rôle du Potassium.....	39
Indications thérapeutiques.....	39
Sources.....	40
Compléments alimentaires.....	41
Besoins journaliers.....	41
Les oligo-éléments.....	43
Définition.....	43
Généralités.....	43
Argent.....	45
Présentation générale.....	45
Le rôle de l'argent.....	45
Indications thérapeutiques.....	45
Aluminium (Al).....	45
Présentation générale.....	45
Le rôle de l'aluminium.....	45
Indications thérapeutiques.....	45
Sources.....	46
Cadmium (Cd).....	46
Présentation générale.....	46
Le rôle du cadmium.....	46
Aspects cliniques.....	46
Sources.....	47
Fer (Fe).....	47
Présentation générale.....	47
Le rôle du fer.....	47
Indications thérapeutiques.....	47
Sources.....	48
Compléments alimentaires riches en fer.....	48
Besoins journaliers.....	48
Fluor.....	50
Présentation générale.....	50
Le rôle du Fluor.....	50
Indications thérapeutiques.....	50
Sources.....	50
Compléments alimentaires riches en fluor.....	51
Besoins journaliers.....	51
Chrome (Cr).....	52
Présentation générale.....	52
Le rôle du chrome.....	52
Indications thérapeutiques.....	52
Sources.....	52
Cobalt (Co).....	53
Présentation générale.....	53
Le rôle du Cobalt.....	53
Indications thérapeutiques.....	53
Sources.....	53
Cuivre (Cu).....	54
Présentation générale.....	54
Le rôle du cuivre.....	54

Indications thérapeutiques.....	54
Sources	55
Compléments alimentaires riches en cuivre	55
Besoins journaliers.....	55
Iode (I).....	56
Présentation générale	56
Le rôle de l'Iode	56
Indications thérapeutiques.....	56
Sources	57
Composants alimentaires riches en iode	57
Besoins journaliers.....	58
Lithium (Li).....	59
Présentation générale	59
Le rôle du lithium	59
Indications thérapeutiques.....	59
Sources	59
Manganèse (Mn).....	59
Présentation générale	59
Le rôle du manganèse.....	59
Indications thérapeutiques.....	60
Sources	60
Composants alimentaires riche en manganèse	60
Besoins journaliers.....	61
Mercuré (Hg).....	61
Présentation générale	61
Le rôle du mercure.....	61
Aspects cliniques.....	61
Sources	61
Molybdène (Mo).....	62
Présentation générale	62
Le rôle du Molybdène.....	62
Indications thérapeutiques.....	62
Sources	62
Besoins journaliers.....	63
Nickel (Ni)	63
Présentation générale	63
Le rôle du Nickel.....	63
Indications thérapeutiques.....	63
Sources	63
Plomb (Pb).....	64
Présentation générale	64
Le rôle du plomb	64
Aspects cliniques.....	64
Sources	65
Sélénium (Se).....	65
Présentation générale	65
Le rôle du sélénium.....	65
Indications thérapeutiques.....	66
Sources	66
Silicium (Si)	66
Présentation générale	66
Le rôle du Silicium	66
Indications thérapeutiques.....	67

Sources.....	67
Soufre (S).....	67
Présentation générale.....	67
Le rôle du soufre.....	67
Indications thérapeutiques.....	67
Sources.....	68
Vanadium (V).....	68
Présentation générale.....	68
Zinc (Z).....	68
Présentation générale.....	68
Le rôle du Zinc.....	68
Indications thérapeutiques.....	69
Sources.....	69
Composants alimentaires riches en Zinc.....	69
Besoins journaliers.....	69
Les protéines.....	70
Structure et fonctions.....	70
Les lipides.....	71
Structures et fonctions.....	71
Les bonnes et mauvaises graisses.....	72
Une solution.....	74
Les glucides.....	75
Les sucres rapides.....	75
Les sucres lents.....	76
Le rôle des deux sucres.....	76
Les vitamines.....	78
Les principales vitamines.....	79
La Vitamine A.....	79
Les Vitamines B.....	80
L'acide folique (B9 ou L1).....	81
La Vitamine C.....	81
La Vitamine D.....	81
La Vitamine E.....	81
La Vitamine PP.....	82
La Vitamine K.....	82
Retour sur les connaissances.....	83
Activité 1.....	83
Activité #2.....	89
Les GRANDS GROUPES d'ALIMENTS.....	93
Classification et composition.....	95
Les viandes, poissons et œufs.....	95
Les poissons et crustacés.....	97
Les œufs.....	97
Les laits et fromages.....	98
Le lait.....	98
Les fromages.....	99
Les corps gras.....	99
Le beurre.....	100
Les huiles et margarines.....	100

Les céréales et dérivés.....	101
Le pain et autres produits farineux.....	102
Les autres céréales.....	102
Les légumes secs.....	103
Les Fruits et Légumes.....	104
Vertus diététiques.....	104
Les fruits acides et semi acides.....	107
Retour sur les connaissances.....	109
Activités 2.1.....	109
Activités 2.2.....	112
EXCES/CARENCES.....	112
Effets ou conséquences.....	113
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES.....	113
RECOMMANDATIONS EN SUPPLÉMENTS.....	114
Index de conseils diététiques.....	117
Corrigés.....	131
Activités 1.....	133
Activités 2.1.....	134
Activités 2.2.....	134
Activités Notées.....	135
INSTRUCTIONS.....	136
Questionnaire d'évaluation.....	137
Grille de réponse du cours #asmh nut.....	143
Fiche de validation.....	145