



Programme de Formation

Niveau 1 (Diététiciens) : Micronutrition appliquée

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Diététiciens nutritionnistes

Etudiants en cursus diététique



Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de la micronutrition dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel.
- Intégrer la micronutrition dans une stratégie globale de prise en charge diététique.



Description

Introduction à la micronutrition et son intérêt en diététique

- Définitions : macronutrition et micronutrition, clarification des concepts.
- Leurs rôles complémentaires dans le maintien de la santé, l'équilibre métabolique, la prévention des pathologies.
- Les liens entre déficits micronutritionnels et troubles de santé courants : fatigue, immunité, troubles digestifs, stress, etc.
- Pourquoi intégrer la micronutrition dans l'accompagnement diététique ? Un levier de prévention et d'éducation à la santé.

Les bases de la micronutrition appliquées à la pratique diététique

- Panorama des principaux micronutriments :
-Vitamines liposolubles : A, D, E, K – rôles, sources alimentaires, stockage, risques de déficits ou d'excès.
-Vitamines hydrosolubles : B, C – fonctions métaboliques, biodisponibilité, interactions.
-Minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels : focus sur les carences fréquentes et leurs conséquences.
- Absorption, assimilation, interactions alimentaires : optimiser les apports par l'alimentation.

Repérer les déséquilibres et déficits micronutritionnels

- Différence entre déficit, carence et déséquilibre fonctionnel.
- Mécanismes de compensation de l'organisme et impacts sur les symptômes.
- Stratégies et outils pratiques de repérage des déficits

SAS IFSNM au capital social de 20000 euros – 7 RUE DES FONTAINES, 22250 TREMEUR – 06 73 46 82 67 – contact@ifsnm.fr – <https://www.ifsnm.fr>

SIRET : 908 813 090 00010 – RCS Saint Malo – Code APE 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 532 209 122 22 auprès du préfet de Bretagne

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat





Études de cas et mises en situation pratiques

- Analyse de cas pratiques rencontrés en consultation diététique
- Travail collaboratif : échanges, retour d'expérience, réflexion collective.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Formation 100 % à distance (classe virtuelle interactive).
- Alternance d'apports théoriques, cas pratiques et mises en situation.
- Supports pédagogiques fournis et laissés à disposition 3 mois : vidéos, cours PDF, exercices pratiques.
- Replay de la formation disponible.
- Temps d'échange intégré pour répondre aux questions.



Moyens et supports pédagogiques

- Supports vidéos
- Cours rédigés version pdf
- Exercices
- Replay de la formation



Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement pré et post formation
- Evaluation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation