



Programme de Formation

Comprendre et appliquer la micronutrition

Organisation

Durée : 35 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Objectifs pédagogiques

Objectifs de la formation

- Analyser une alimentation pour détecter des déficits micronutritionnels
- Apporter des solutions alimentaires ou de supplémentation

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les recommandations en vitamines et minéraux et l'impact des déficits
- Maîtriser les différents axes de prise en charge lors d'une consultation micronutritionnelle
- Choisir les outils d'analyse adaptés en fonction de la situation de son interlocuteur
- Appréhender l'utilisation pertinente des compléments alimentaires et comprendre leurs limites



Description

Cette formation est conçue pour souligner l'importance de la micronutrition dans le maintien d'une bonne santé. Nous vous guidons à travers les processus d'analyse détaillée de l'alimentation pour identifier les déficits micronutritionnels potentiels. Vous y trouverez les connaissances et les compétences nécessaires pour élaborer des stratégies de correction nutritionnelle et de supplémentation personnalisées et ciblées.

Partie 1

- Qu'est ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux
- (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome)





Partie 2

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Les populations à risque
- L'intestin
- La protection cellulaire
- L'indice ORAC
- La communication cellulaire
- Le système cardio-métabolique
- Les tests fonctionnels
- L'impédancemétrie
- Utilisation des grilles micronutritionnelles
- Les compléments alimentaires
- La mémoire
- Le sommeil
- Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose
- Le système immunitaire
- La micronutrition pendant la grossesse

★ Prérequis

Justificatif attestant d'une formation antérieure en nutrition de base, effectuée dans n'importe quel organisme.



Modalités pédagogiques

- La progression de la formation est assurée au travers de vidéos courtes et ludiques abordant un thème spécifique à la fois.
- Des cours rédigés, téléchargeables, reprenant l'intégralité des notions vues dans la leçon et correspondant à chaque vidéo sont accessibles à l'apprenant.
- Les tuteurs assurent un encadrement régulier de la progression de l'apprenant.
- Des cours supplétifs sont assurés en live lorsque les acquis essentiels du module semblent insuffisants au regard des objectifs fixés.
- Une évaluation écrite ou orale à la fin de chaque module permet de vérifier les acquis des apprenants.



Moyens et supports pédagogiques

- Rendez-vous d'accueil en live en visioconférence sur la plate forme de formation
- Vidéo de cours accessible en permanence 24/24
- 70 vidéos, 171 étapes
- Supports de formation visuels en ligne accessibles 24/24
- Supports de formation rédigés en ligne accessibles 24/24
- Exercices et corrections sous différentes formes en fonction des besoins pédagogiques accessibles 24/24.
- L'ensemble des cours, vidéos, supports, exercices, ressources restent accessible 12 mois à partir de la date d'inscription
- Ressources bibliographiques utiles



Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement
- Relevés de connexion
- Contact tuteur hebdomadaire
- Exercices et questions écrites sur la plate-forme
- Relevé de téléchargement des modules
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Certificat d'aptitude en nutrition et micronutrition sous réserve d'obtenir une moyenne de 12/20 aux évaluations écrites des modules.
- Délai d'accès à la formation : 24h minimum
- Modalités d'accès : Sessions permanentes, accès tout au long de l'année. Réalisation d'un tutorat d'accueil puis ouverture d'un accès à la plateforme de formation accessible 24/24. La formation se déroule sur une plateforme accessible via Schoolmaker à l'aide d'un identifiant personnel et confidentiel remis dès validation de l'inscription.