

Référent Nutrition & Micronutrition

Programme détaillé de formation

Durée	Public cible	Format	Certification
70 heures	Tout professionnel de santé, du sport et du bien-être	100% distanciel · Micro-learning	Certificat d'aptitude *

MODULE 01

La santé, une équation réussie entre le corps et les aliments

Section 1

- Introduction à la macro et micronutrition
- Vocabulaire nutrition
- Les fonctions du corps humain
- Le puzzle de l'alimentation
- Les notions d'apport et de besoin
- L'ANSES
- La digestion des aliments

Section 2 — Les macronutriments

- Introduction sur les macronutriments
- Les protéines
- Les outils d'analyse des protéines
- Les acides aminés essentiels
- Les lipides
- Les glucides
- L'index glycémique

MODULE 02

Les techniques pour analyser et évaluer une alimentation

Section 1 — Énergie & dépenses

- Les calories
- Le métabolisme de base
- Définir un niveau d'activité physique
- Définir la dépense énergétique totale
- L'indice de masse corporelle
- Les recommandations nutritionnelles

Section 2 — Recommandations par nutriment

- Les recommandations nutritionnelles en énergie
- Les recommandations nutritionnelles en protéines
- Les recommandations nutritionnelles en lipides
- Les recommandations nutritionnelles en glucides
- Les recommandations nutritionnelles en fibres
- Les recommandations nutritionnelles en eau

Section 3 — Classes d'aliments – Classes d'alerte-

- Les viandes, poissons, œufs
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les féculents
- Les corps gras
- Les produits sucrés

- Les boissons
- Les légumineuses
- Les produits ultra-transformés

**MODULE
03****La micronutrition****Section 1 — Micronutriments essentiels**

- Qu'est-ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) — recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) — recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome) — recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Les oméga 3 — rôles spécifiques

Section 2 — Applications cliniques

- 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
- Microbiote et restauration

**MODULE
04****Construire une alimentation équilibrée****Section 1 — Équilibre alimentaire**

- Le cracking
- L'équilibre alimentaire
- L'activité physique

Section 2 — Conservation des aliments

- La conservation par la chaleur
- La conservation par le froid
- La conservation par la modification de l'atmosphère
- La conservation par séparation et élimination de l'eau
- La conservation par la fermentation
- La conservation par l'ionisation
- Les autres procédés de conservation

Section 3 — Étiquetage & réglementation

- La dénomination de vente
- La liste des ingrédients
- Les constituants soustraits, les additifs et les auxiliaires technologiques
- Les arômes
- Le numéro de lot
- La DDM, DLC
- Les allégations nutritionnelles
-

Section 4 — Pratique culinaire

- Les gammes de produits
- Les différents types de cuisson
- L'hygiène et la cuisson

Section 5 — Repérage des situations à risque

- Déficits micronutritionnels
- Pré-diabète
- TCA
- Sarcopénie
- Obésité

MODULE

05

La nutrition en pratique

Populations & situations spécifiques

- Les métabolismes
- L'alimentation cétogène
- Les alimentations végétariennes et végétaliennes
- L'équilibre acido-basique
- La détox
- La chrononutrition
- Le jeûne intermittent
- L'alimentation de la femme enceinte
- L'alimentation du jeune enfant
- L'évolution de l'alimentation liée à l'âge
- L'alimentation du sportif

Pratique professionnelle

- La prise de poids : causes et solutions
- L'entretien nutritionnel
- La mise en place d'ateliers de prévention