

# Comprendre et appliquer la micronutrition

## Programme détaillé de formation

Cette formation propose une approche rigoureuse et opérationnelle de la micronutrition, en partant des bases physiologiques jusqu'à l'application clinique. Elle permet de comprendre les mécanismes des déficits, d'identifier les situations à risque et de structurer une prise en charge cohérente, centrée prioritairement sur l'alimentation et le fonctionnement réel du corps, complétée si nécessaire par des suppléments raisonnés.

Durée	Public cible	Format	Certification
35 heures	Diététiciens & tout professionnel justifiant d'un cursus en nutrition	100% distanciel · Micro-learning	Certificat de compétence*

### MODULE 01

#### Les fondamentaux de la micronutrition

- Qu'est-ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les causes des déficits
- Comment le corps compense
- Les stades des déficits
- Classes d'alertes et classes de substitution
- 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

### MODULE 02

#### Micronutriments : minéraux, antioxydants et acides gras essentiels

- 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

### MODULE 03

#### Applications cliniques et prise en charge

- 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
- Le microbiote et sa restauration
- Les compléments alimentaires
- La mémoire
- Le sommeil
- Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose
- Le système immunitaire
- La micronutrition pendant la grossesse

---

\*Attestation de formation en micronutrition spécialisée délivrée sous réserve de l'obtention de 12/20 pour chaque module.

IFSNM · [www.ifsnm.fr](http://www.ifsnm.fr) · [contact@ifsnm.fr](mailto:contact@ifsnm.fr) · 06 83 76 63 33 ·