

Nutrition & Micronutrition Clinique

Programme détaillé de formation

| Durée | Public cible | Format | Certification |
|-----------|--------------------------|---|-------------------------|
| 70 heures | Médecins, pharmaciens | 100% distanciel · Micro-learning et visio conférence en individuel | Certificat d'aptitude * |

MODULE OPTIONNEL — Rappel de physiologie digestive

Pour les professionnels souhaitant rafraîchir leurs connaissances avant d'entamer le parcours.

Contenu : physiologie de l'appareil digestif · estomac · intestin · pancréas · foie · vésicule biliaire · digestion et absorption des nutriments

BLOC
01

La physiologie digestive du point de vue de vos patients

Revisiter la physiologie digestive sous l'angle de ce qu'un patient peut comprendre et retenir — pour rendre vos explications en consultation immédiatement opérationnelles.

Section 1 — Physiologie et digestion

- 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 et outils d'analyse
- Les acides aminés essentiels
- Les lipides
- Les glucides et index glycémique

Disposer d'une méthodologie structurée pour analyser quantitativement les apports d'un patient — identifier les exclusions involontaires, les déséquilibres de répartition et les classes d'alerte avant toute orientation micronutritionnelle.

Section 1 — Énergie & dépenses

- Les calories, le métabolisme de base
- Niveau d'activité physique et dépense énergétique totale
- IMC et recommandations nutritionnelles

Section 2 — Recommandations par nutriment

- Recommandations en énergie, protéines, lipides, glucides, fibres, eau

Section 3 — Classes d'aliments & classes d'alerte

Trois types de classes structurent la lecture : les classes d'alerte — dont l'absence rend insuffisants tous les autres apports — les classes de substitution — qui peuvent compenser partiellement une classe manquante — et les classes à surveiller pour leurs excès ou leur composition (ultra-transformation, index glycémique élevé, déséquilibre oméga-6/3).

- Viandes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Fruits et légumes
- Féculents
- Corps gras
- Produits sucrés
- Boissons
- Légumineuses
- Produits ultra-transformés

Identifier les déficits subcliniques les plus courants, comprendre leur chronologie d'installation, savoir orienter vers une correction alimentaire ou complémentaire raisonnée.

Section 1 — Micronutriments essentiels

- Qu'est-ce que la micronutrition — histoire et vocabulaire
- Vitamines liposolubles (A, D, E, K) — recommandations, déficits, sources alimentaires, supplémentation
- Vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) — recommandations, déficits, sources alimentaires, supplémentation
- Polyphénols, co-enzyme Q10
- Minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome) — recommandations, déficits, sources, supplémentation

- Oméga-3 — rôles spécifiques

Section 2 — Applications cliniques

- Les piliers de la micronutrition
- Concurrence des acides aminés
- Cerveau et synthèse des neurotransmetteurs
- Populations à risque
- Intestin, microbiote et restauration
- Protection cellulaire

BLOC 04

Construire une alimentation équilibrée : du cadre PNNS à la pratique

Maîtriser le cadre de référence de l'alimentation équilibrée et les outils pour évaluer ce que vos patients mangent réellement — qualité, transformation, lecture d'étiquette, pratiques culinaires.

Section 1 — Équilibre alimentaire

- L'équilibre alimentaire selon le PNNS
- Les recommandations par groupe d'aliments

Section 2 — Qualité des aliments

- Le cracking
- Les produits ultra-transformés
- Conservation des aliments (chaleur, froid, atmosphère modifiée, déshydratation, fermentation, ionisation)
- Pratique culinaire : gammes de produits, types de cuisson, hygiène
- Étiquetage & réglementation : dénomination de vente, liste des ingrédients, additifs, arômes, DDM/DLC, allégations nutritionnelles

BLOC 05

Déclinaisons cliniques de l'alimentation équilibrée

Appliquer le cadre du Bloc 4 aux situations rencontrées en pratique — adapter les recommandations selon le profil du patient, identifier les déviations à risque, conduire un entretien ou un atelier structuré.

Populations & situations spécifiques

- Les métabolismes
- Alimentation cétogène
- Alimentations végétariennes et végétaliennes
- Équilibre acido-basique
- Détox, chrononutrition, jeûne intermittent
- Nutrition et micronutrition pour la femme enceinte
- Alimentation du jeune enfant

- Évolution de l'alimentation liée à l'âge
- Alimentation du sportif

Repérage des situations à risque

- Déficits micronutritionnels
- Pré-diabète
- Troubles du comportement alimentaire (TCA)
- Sarcopénie

Pratique professionnelle

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

Version 2026

IFS NM