Référent Nutrition & Micronutrition

Programme détaillé de formation

Durée	Public cible	Format	Validation
70 heures (63 h d'e-learning + 7 h de tutorat)	Tout professionnel de santé, du sport et du bien-être	100 % à distance · Micro-learning	Certificat de compétence *

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. **Repérer les déficits micronutritionnels** (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels) à partir de l'analyse de l'alimentation réelle, dans le cadre d'une approche nutritionnelle globale.
2. **Prendre en charge les déficits repérés**, par l'optimisation de la densité micronutritionnelle de l'alimentation en priorité et, lorsque l'analyse la justifie, par une complémentation raisonnée.
3. **Prévenir l'installation des déficits** chez les personnes et les populations à risque.
4. **Orienter** vers un professionnel de santé ou une exploration biologique lorsque la situation dépasse le champ du conseil nutritionnel.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. **Expliquer le rôle physiologique des vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides gras essentiels**, ainsi que leurs interdépendances : cofacteurs, synergies, compétitions.
2. **Identifier les sources alimentaires de chaque micronutriment** et les classes d'aliments dont l'absence ou l'insuffisance signale un risque de déficit.
3. **Évaluer la biodisponibilité des micronutriments** selon la forme chimique, la matrice alimentaire, les facteurs favorisants et les facteurs inhibiteurs.
4. **Intégrer l'impact de la conservation, de la transformation et de la cuisson** sur la teneur en micronutriments des aliments.
5. **Conduire une anamnèse alimentaire** et l'analyser à l'aide d'une grille d'analyse micronutritionnelle et de la table Ciqual, pour repérer les déficits potentiels sur des quantités réelles.
6. **Relier les signes cliniques d'alerte aux déficits micronutritionnels**, en tenant compte de leur chronologie d'apparition et des déficits croisés.
7. **Situer les apports par rapport aux références nutritionnelles de l'ANSES** (RNP, AS, LSS) et distinguer un déficit (repérable à l'anamnèse) d'une carence (objectivée par la biologie).
8. **Identifier les populations à risque de déficit** et adapter l'analyse à leurs besoins spécifiques.
9. **Proposer des ajustements alimentaires ciblés** pour corriger les déficits repérés, en tenant compte des combinaisons d'aliments nécessaires à la couverture réelle des besoins.
10. **Conseiller une complémentation raisonnée** : la justifier par l'analyse alimentaire, choisir les formes adaptées, respecter les doses nutritionnelles, prendre en compte les interactions et repérer les usages inappropriés.
11. **Connaître les principaux marqueurs biologiques du statut micronutritionnel**, pour orienter à bon escient et comprendre les résultats transmis.

IFSNM

Contenu de la formation

MODULE 01 — La santé, une équation réussie entre le corps et les aliments

Section 1 — Les bases

- Introduction à la macro et à la micronutrition
- Vocabulaire de la 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 aux macronutriments
- Les protéines
- Les outils d’analyse de la qualité 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 et 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

- Énergie
- Protéines
- Lipides
- Glucides
- Fibres
- Eau

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

- Les viandes, poissons et œufs
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les féculents
- Les corps gras
- Les produits sucrés
- Les boissons
- Les légumineuses
- Les produits ultra-transformés

Section 4 — Les outils de l'analyse alimentaire

- L'anamnèse alimentaire
- L'estimation des quantités consommées
- La table de composition Ciqual

MODULE 03 — La micronutrition

Section 1 — Comprendre la micronutrition

- Qu'est-ce que la micronutrition ? Son histoire
- Vocabulaire : déficit et carence
- Les références nutritionnelles de l'ANSES pour les micronutriments : RNP, AS, LSS
- La biodisponibilité : formes chimiques, matrice alimentaire, facteurs favorisants et inhibiteurs
- Les interdépendances : cofacteurs, synergies, compétitions

Section 2 — Les micronutriments essentiels

- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
- Les minéraux et oligo-éléments (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome)
- Les oméga-3 et leurs rôles spécifiques
- Les polyphénols
- La coenzyme Q10

Pour chaque micronutriment : rôles, sources alimentaires et classes d'alerte associées, déficits croisés, chronologie des signes de déficit et repères de complémentation.

Section 3 — Micronutrition et fonctions de l'organisme

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau et la synthèse des neurotransmetteurs
- L'intestin, le microbiote et sa restauration
- La protection cellulaire
- Les populations à risque

Section 4 — Repérer les déficits micronutritionnels

- La lecture micronutritionnelle des classes d'aliments : les sous-classes
- La grille d'analyse micronutritionnelle
- Les signes d'alerte cliniques
- Les principaux marqueurs biologiques du statut micronutritionnel

IFSNM

MODULE 04

Construire une alimentation équilibrée

Section 1 — Équilibre alimentaire

- Le cracking
- L’équilibre alimentaire
- Les ajustements ciblés pour corriger un déficit
- L’activité physique

Section 2 — Conservation des aliments et impact sur les micronutriments

- 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 et 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 et la DLC
- Les allégations nutritionnelles

Section 4 — Pratique culinaire

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

Section 5 — La complémentation raisonnée

- Quand l’analyse alimentaire la justifie
- Les formes
- Les doses nutritionnelles
- Les interactions
- Les usages inappropriés et la nutrivigilance

Section 6 — Repérer les situations à risque et orienter

- Prédiabète
- Troubles du comportement alimentaire (TCA)
- Sarcopénie
- Obésité

MODULE 05

La nutrition en pratique

Section 1 — Populations et 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 et allaitante
- L’alimentation du jeune enfant
- L’évolution de l’alimentation liée à l’âge
- L’alimentation du sportif

Section 2 — Pratique professionnelle

- La prise de poids : causes et solutions
- L’entretien nutritionnel
- Du repérage rapide à l’accompagnement approfondi
- La mise en place d’ateliers de prévention

---

* Certificat de compétence en nutrition et micronutrition délivré par l’IFSNM, sous réserve d’une moyenne de 12/20 aux évaluations écrites des modules.