

Comprendre et appliquer la micronutrition

Programme détaillé de formation

Durée	Public cible	Format	Validation
35 heures	Diététiciens et toute personne pouvant justifier d'un cursus en nutrition	100 % à distance · e-learning et tutorat individuel en visioconférence	Certificat de compétence *

Objectifs de la formation

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

1. Repérer les situations à risque de déficit micronutritionnel à partir de l'analyse de l'alimentation et des signes d'alerte.
2. Construire une prise en charge cohérente, fondée d'abord sur l'alimentation puis, si besoin, sur une complémentation raisonnée.

Objectifs pédagogiques

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

1. **Définir** le vocabulaire de la micronutrition (déficit, carence, stades des déficits) et **expliquer** les causes des déficits et les mécanismes de compensation de l'organisme.
2. **Utiliser** les classes d'alerte et les classes de substitution pour repérer un risque de déficit dans une alimentation.
3. **Citer**, pour chaque vitamine, minéral, oligo-élément et acide gras essentiel, ses rôles, ses apports recommandés, ses principales sources alimentaires et les signes évocateurs d'un déficit.
4. **Expliquer** le rôle des polyphénols, de la coenzyme Q10 et des oméga-3 dans la protection cellulaire.
5. **Relier** les micronutriments aux grandes fonctions de l'organisme : sphère cérébrale (neurotransmetteurs, mémoire, sommeil), intestin et microbiote, fonction thyroïdienne, systèmes cardio-métabolique, immunitaire et musculo-squelettique.
6. **Utiliser** les grilles micronutritionnelles et les résultats des tests fonctionnels et de l'impédancemétrie pour orienter la prise en charge.
7. **Adapter** la prise en charge aux populations à risque, notamment la femme enceinte, et à des situations spécifiques comme l'arthrose.
8. **Justifier** le recours à un complément alimentaire, **choisir** une forme et une dose adaptées, **repérer** les associations à éviter et **identifier** ses limites.

Contenu de la formation

MODULE 01

Les fondamentaux de la micronutrition et les vitamines

- Qu'est-ce que la micronutrition ? Son histoire, son vocabulaire
- Les causes des déficits et les mécanismes de compensation de l'organisme
- Les stades des déficits
- Nutrition fonctionnelle et références nutritionnelles de l'ANSES
- Les classes d'alerte et les classes de substitution
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) : apports recommandés, signes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) : apports recommandés, signes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Les polyphénols et la coenzyme Q10
- Tableau de synthèse des vitamines et cours récapitulatif

- Les minéraux et oligo-éléments (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome) : apports recommandés, signes de déficit, sources alimentaires, supplémentation
- Tableau de synthèse des minéraux
- Les oméga-3 et leurs rôles spécifiques
- Les suppléments à ne pas associer en même temps
- La micronutrition en pratique et cours global

- Les piliers de la micronutrition et la concurrence des acides aminés
- La sphère cérébrale : le cerveau, la synthèse des neurotransmetteurs, la mémoire, le sommeil
- L'intestin : les nutriments essentiels à l'intestin, le microbiote et sa restauration
- La protection cellulaire, l'indice ORAC et la communication cellulaire
- La sphère cardio-métabolique
- La sphère immunitaire
- La sphère musculo-squelettique : la prise en charge nutritionnelle de l'arthrose
- La thyroïde
- Les populations à risque et la femme enceinte : la micronutrition pendant la grossesse
- Les tests fonctionnels, l'impédancemétrie et l'utilisation de la grille d'analyse
- Les compléments alimentaires
- La micronutrition en pratique et conclusion générale

Évaluation

Auto-évaluation d'entrée et de sortie, QCM à la fin de chaque module, entretien de tutorat à la fin de chaque module, étude de cas finale.

* Certificat de compétence en nutrition délivré par l'IFSNM, sous réserve d'obtenir une moyenne générale d'au moins 12/20 aux évaluations écrites des modules.