



Programme de Formation

Niveau 1 : Apprendre à repérer les déséquilibres

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Diététiciens nutritionnistes

Etudiants en cursus diététique



Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de la micronutrition dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel.
- Intégrer la micronutrition dans une stratégie globale de prise en charge diététique.



Description

Introduction à la micronutrition et son intérêt en diététique

- Définitions : macronutrition et micronutrition, clarification des concepts.
- Leurs rôles complémentaires dans le maintien de la santé, l'équilibre métabolique, la prévention des pathologies.
- Les liens entre déficits micronutritionnels et troubles de santé courants : fatigue, immunité, troubles digestifs, stress, etc.
- Pourquoi intégrer la micronutrition dans l'accompagnement diététique ? Un levier de prévention et d'éducation à la santé.

Les bases de la micronutrition appliquées à la pratique diététique

- Panorama des principaux micronutriments :
- Vitamines liposolubles : A, D, E, K – rôles, sources alimentaires, stockage, risques de déficits ou d'excès.
- Vitamines hydrosolubles : B, C – fonctions métaboliques, biodisponibilité, interactions.
- Minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels : focus sur les carences fréquentes et leurs conséquences.
- Absorption, assimilation, interactions alimentaires : optimiser les apports par l'alimentation.

Repérer les déséquilibres et déficits micronutritionnels

- Différence entre déficit, carence et déséquilibre fonctionnel.
- Mécanismes de compensation de l'organisme et impacts sur les symptômes.
- Stratégies et outils pratiques de repérage des déficits





Études de cas et mises en situation pratiques

- Analyse de cas pratiques rencontrés en consultation diététique
- Travail collaboratif : échanges, retour d'expérience, réflexion collective.

★ **Prérequis**

Aucun

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % à distance (classe virtuelle interactive).
- Alternance d'apports théoriques, cas pratiques et mises en situation.
- Supports pédagogiques fournis et laissés à disposition 3 mois : vidéos, cours PDF, exercices pratiques.
- Replay de la formation disponible.
- Temps d'échange intégré pour répondre aux questions.

Moyens et supports pédagogiques

- Supports vidéos
- Cours rédigés version pdf
- Exercices
- Replay de la formation

Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement pré et post formation
- Evaluation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation