



Programme de Formation

Les classes d'aliments : les fondamentaux revisités par la micronutrition

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Diététiciens nutritionnistes

Etudiants en cursus diététique



Objectifs pédagogiques

- Expliquer les limites de la classification classique des aliments (glucides, lipides, protéides) dans une approche nutritionnelle globale.
- Identifier les principaux micronutriments d'intérêt pour chaque grande classe d'aliments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, antioxydants, polyphénols...).
- Intégrer une grille de lecture micronutritionnelle dans l'analyse de l'alimentation d'un patient.
- Utiliser des repères concrets pour enrichir un conseil diététique en fonction des besoins micronutritionnels.
- Adapter les conseils alimentaires en tenant compte de la densité nutritionnelle, du terrain, et de l'inflammation silencieuse.
- Élaborer des propositions alimentaires incluant une diversité fonctionnelle d'aliments à haute valeur micronutritionnelle.



Description

Introduction : Pourquoi revisiter les classes d'aliments ?

1. Les fruits et légumes : au-delà des fibres et vitamines

Focus : comparaison micronutritionnelle entre fruits rouges, crucifères, légumes racines...

2. Les produits animaux : protéines, mais aussi cofacteurs enzymatiques

Focus : oeuf, foie, sardines — champions micronutritionnels ?

3. Les céréales et légumineuses : rôle dans la régulation glycémique et le microbiote

- Intérêts et limites des céréales complètes
 - Lectines, phytates, acide phytique : effets bénéfiques et controverses
 - Intérêt micronutritionnel des légumineuses et des céréales complètes : magnésium, B9, fibres fermentescibles
- Focus : gestion des index glycémiques

SAS IFSNM au capital social de 20000 euros – 7 RUE DES FONTAINES, 22250 TREMEUR – 06 73 46 82 67 – contact@ifsnm.fr – <https://www.ifsnm.fr>

SIRET : 908 813 090 00010 – RCS Saint Malo – Code APE 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 532 209 122 22 auprès du préfet de Bretagne

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat





4. Les oléagineux et huiles : lipides, mais aussi antioxydants majeurs

- Acides gras essentiels et modulation de l'inflammation
- Acides gras saturés à chaîne courte
- Vitamine E, polyphénols lipophiles
- Quelle huile pour quel effet santé ?

Focus : élaboration d'une « trousse à huiles » et « top 5 » oléagineux

5. Les aliments plaisir : que dit la micronutrition ?

- Chocolat noir, thé vert, café : pièges et vertus
- Intégration raisonnée dans l'alimentation

6 – Les produits laitiers : équilibre entre apports et controverses

- Intérêts micronutritionnels : calcium, phosphopeptides, vitamine D (lorsqu'enrichis), iode
- Variabilité selon l'origine, le type (lait cru, fermenté, affinage...) et le traitement industriel
- Controverses autour de la perméabilité intestinale, de l'inflammation de bas grade et des intolérances
- Alternatives végétales : comparatif en termes de densité micronutritionnelle

7 – Les produits ultra-transformés (UPFs) : le versant invisible de l'alimentation

- Définition selon la classification NOVA
- Impacts sur la biodisponibilité des micronutriments et l'axe intestin-cerveau

8. Synthèse : repenser ses conseils diététiques avec une grille micronutritionnelle

- Lecture croisée des classes d'aliments selon la densité micronutritionnelle
- Mise en pratique sur cas cliniques
- Repères concrets pour les consultations



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