

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2A **THÈME 2**

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

CONTEXTE

Dans un contexte où les troubles fonctionnels et chroniques sont en constante progression, la micronutrition est aujourd'hui un levier incontournable pour un accompagnement nutritionnel efficace, individualisé et fondé sur la science. Ce thème, composé de 6 modules complémentaires, vous propose une formation rigoureuse, indépendante de tout laboratoire, pour comprendre les mécanismes d'action des micronutriments, apprendre à évaluer les statuts nutritionnels, maîtriser la réglementation des compléments alimentaires et savoir construire des protocoles de supplémentation sûrs et adaptés à chaque situation clinique.

Chaque module s'appuie sur les données scientifiques les plus récentes et alterne apports théoriques et outils pratiques pour une application immédiate dans votre pratique professionnelle.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport : médecins, pharmaciens, diététiciens, naturopathes, kinésithérapeutes, etc.



PRÉREQUIS

Avoir validé le niveau 1 ou avoir un DU nutrition ou micronutrition ou diplôme de diététicien-nutritionniste



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



DURÉE

57H Durée estimée avec travail personnel
25H30 E-learning de visionnage
6 Classes virtuelles

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis.



NOMBRE VIDEOS

293



PRIX ET MODALITÉS

1 490 € net de taxe *
 *Cette formation n'est pas éligible au CPF

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre les fondements scientifiques de la micronutrition et son rôle essentiel dans l'accompagnement des troubles fonctionnels.
2. Évaluer de manière précise les statuts micronutritionnels à l'aide d'outils cliniques et des marqueurs biologiques, en identifiant les déficits et carences.
3. Maîtriser les fonctions physiologiques et les interactions des micronutriments clés : minéraux, vitamines, acides gras, acides aminés, probiotiques, polyphénols...
4. Élaborer des protocoles personnalisés de supplémentation et de recommandations alimentaires, en tenant compte des données scientifiques, de la biodisponibilité et des besoins spécifiques de chaque patient.
5. Pratiquer une micronutrition indépendante, éthique et sécurisée, respectueuse de la réglementation et fondée sur les preuves scientifiques.

INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA MICRONUTRITION

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction

Cours 1 : Qu'est-ce que la micronutrition ?

- Définition
- Le marché des compléments alimentaires
- Suffit-il de manger varié et équilibré ?
- Les limites de l'approche micronutritionnelle
 - Principales limites
 - Absence de considération de la matrice
 - Précautions

Cours 2 : Réglementation

- Définition et cadre réglementaire
- Dosages autorisés
 - Référentiels
 - VNR
 - DJM
- Les allégations
 - Généralités
 - Allégations nutritionnelles
 - Allégations de santé

Cours 3 : Comment intégrer le conseil en micronutrition dans sa pratique professionnelle ?

- L'anamnèse
- Les "indispensables"
- Les critères de choix
- Les outils d'aide à la consultation
 - HoliSané
 - Autres outils

SUPPLÉMENTATION DES PRINCIPAUX MINÉRAUX

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Maîtriser les rôles physiologiques, les sources alimentaires et les interactions des principaux minéraux.
2. Évaluer le statut nutritionnel d'un patient à partir des marqueurs biologiques pertinents et des troubles fonctionnels spécifiques.
3. Identifier les situations cliniques nécessitant une supplémentation.
4. Choisir les compléments alimentaires biodisponibles et sûres, en toute indépendance.
5. Établir des protocoles de supplémentation personnalisés.

COMPETENCES VISEES

À l'issue de la formation, le professionnel aura développé les compétences suivantes :

1. Capacité à analyser les besoins en minéraux à partir du contexte clinique du patient.
2. Recommandation d'aliments riches dans les minéraux ciblés.
3. Maîtrise de l'interprétation des analyses biologiques spécifiques.
4. Aptitude à élaborer un protocole de supplémentation personnalisé.
5. Expertise dans le choix et l'adaptation des formes et dosages des compléments alimentaires.

SUPPLÉMENTATION VITAMINIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Maîtriser les rôles physiologiques, les sources alimentaires et les interactions des principales vitamines.
2. Évaluer le statut nutritionnel d'un patient à partir des marqueurs biologiques pertinents et des troubles fonctionnels spécifiques.
3. Identifier les situations cliniques nécessitant une supplémentation.
4. Choisir les compléments alimentaires biodisponibles et sûres, en toute indépendance.
5. Établir des protocoles de supplémentation personnalisés.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel aura développé les compétences suivantes :

1. Capacité à analyser les besoins en vitamines à partir du contexte clinique du patient.
2. Recommandation d'aliments riches dans les vitamines ciblées.
3. Maîtrise de l'interprétation des analyses biologiques spécifiques.
4. Aptitude à élaborer un protocole de supplémentation personnalisé.
5. Expertise dans le choix et l'adaptation des formes et dosages des compléments alimentaires.

SUPPLÉMENTATION ET SPHÈRE DIGESTIVE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Maîtriser les principaux rôles des composés de soutien de l'écosystème intestinal :
 - Identifier les fonctions et mécanismes d'actions des prébiotiques, probiotiques, symbiotiques, postbiotiques et principaux micronutriments impliqués dans l'équilibre de l'écosystème intestinal
2. Établir un protocole de supplémentation adaptée et sécurisée :
 - Développer les principes de la supplémentation pour chaque composé, y compris les doses cibles, la durée, les interactions potentielles et les précautions d'usage.
 - Identifier les populations spécifiques ayant un bénéfice à recourir à une supplémentation ciblée.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel sera capable de :

- Analyser de manière critique la littérature scientifique sur les suppléments relatifs à l'écosystème intestinal pour une pratique basée sur les preuves
- Construire des stratégies de supplémentation adaptées aux besoins spécifiques de chaque patient
- Maîtriser des critères de sélection des compléments alimentaires selon leur qualité et leur pertinence clinique

SUPPLÉMENTATION ET RÉGULATION OXYDATIVE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Maîtriser les principaux rôles des composés à visée régulatrice du stress oxydatif (hors vitamines et minéraux) :
 - Identifier les fonctions biologiques des principaux polyphénols, de la berbérine, de l'acide alpha-lipoïque, du Co-Q10 et de la N-acétylcystéine dans la régulation oxydative.
 - Relier ces molécules à des processus spécifiques, tels que la modulation de l'inflammation, le soutien mitochondrial et la détoxification hépatique.
2. Recommander les principales sources alimentaires :
 - Lister les principales sources alimentaires naturelles pour chaque composé étudié.
 - Comprendre comment des choix alimentaires spécifiques peuvent contribuer à réguler le stress oxydatif.
3. Analyser la biodisponibilité des compléments alimentaires disponibles :
 - Décrire les étapes clés de l'absorption, du métabolisme et de l'excrétion de chaque substance.
 - Identifier les facteurs influençant leur biodisponibilité et proposer des solutions pour l'améliorer.
4. Établir un protocole de supplémentation adaptée et sécurisée :
 - Développer les principes de la supplémentation pour chaque molécule, y compris les doses cibles, la durée, les interactions potentielles et les précautions d'usage.
 - Identifier les populations spécifiques ayant un bénéfice à recourir à une supplémentation ciblée.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel sera capable de :

- Développer une expertise dans l'utilisation des composés visant à réguler le stress oxydatif.
- Maîtriser les aspects scientifiques et pratiques liés à la supplémentation en antioxydants pour une approche personnalisée et efficace.
- Établir des protocoles de supplémentation sécurisés et individualisés.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



SUPPLÉMENTATION EN ACIDES GRAS, ACIDES AMINÉS FONCTIONNELS ET PEPTIDES

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Maîtriser les rôles physiologiques, les sources alimentaires et les interactions des principaux acides gras et acides aminés fonctionnels.
2. Évaluer le statut nutritionnel d'un patient à partir des troubles fonctionnels spécifiques.
3. Identifier les situations cliniques nécessitant une supplémentation.
4. Choisir les compléments alimentaires biodisponibles et sûres, en toute indépendance.
5. Établir des protocoles de supplémentation personnalisés.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel aura développé les compétences suivantes :

- Capacité à analyser les besoins en acides gras et acides aminés fonctionnels à partir du contexte clinique du patient.
- Recommandation d'aliments riches en acides gras et en acides aminés fonctionnels.
- Maîtrise de l'interprétation des analyses biologiques spécifiques.
- Aptitude à élaborer un protocole de supplémentation personnalisé.
- Expertise dans le choix et l'adaptation des formes et dosages des compléments alimentaires.

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 45 mn (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifions avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet www.lanutritionpositive.com aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les classes présentielles optionnelles sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **Indicateur 1** : 22 Nombre de personnes formées
- **Indicateur 2** : 95 % satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com