

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## NIVEAU 2

### MAÎTRISER LE CONSEIL PROFESSIONNEL EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET SYSTÉMIQUE

#### CONTEXTE

Le niveau 2 est destiné aux personnes souhaitant professionnaliser leurs conseils selon une approche systémique et fonctionnelle de la nutrition. Ce second niveau d'enseignement est organisé en 2 grandes parties.

Le niveau 2A Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de la micronutrition apporte les connaissances fondamentales pour maîtriser le conseil nutritionnel de manière professionnelle à partir des données validées par la littérature scientifique récente :

- Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de l'ensemble des systèmes associés (digestif, endocrinien, immunitaire, oxydant, fonctionnement mitochondrial).
- Maîtriser les fondamentaux de la micronutrition et de la recommandation de compléments alimentaires.
- Développer son esprit critique.

Le niveau 2B Proposer des conseils nutritionnels en nutrition préventive permet de maîtriser les outils indispensables à la réalisation d'un conseil professionnel pour optimiser la santé à titre préventif ou dans le cadre d'objectifs spécifiques : apporte les connaissances fondamentales pour maîtriser le conseil nutritionnel de manière professionnelle à partir des données validées par la littérature scientifique récente :

- Intégrer la biologie nutritionnelle dans sa pratique professionnelle.
- Organiser et mener une consultation en nutrition fonctionnelle et systémique.
- Personnaliser les conseils nutritionnels en fonction des objectifs : pratique sportive, régimes d'éviction, gestion du surpoids, grossesse et allaitement, troubles fonctionnels divers.



#### PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



#### PRÉREQUIS

- Niveau 1 du cursus de formation de la Nutrition Positive
- Ou diplôme universitaire en nutrition ou micronutrition
- Ou diplôme de diététicien-nutritionniste
- Ou acceptation après analyse de la candidature par l'équipe pédagogique



#### MODE D'ORGANISATION

Blended learning



#### DURÉE

**513H** Durée estimée avec travail personnel  
**256H** E-learning de visionnage  
**45H** 43 Classes virtuelles

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.

#### 3 JOURNÉES EN PRÉSENTIEL



#### PRIX ET MODALITÉS

5 990€ net de taxe \*  
 \*Cette formation n'est pas éligible au CPF

# MAÎTRISER LE CONSEIL PROFESSIONNEL EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET SYSTÉMIQUE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### À L'ISSUE DE L'ACTION DE FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de l'ensemble des systèmes associés (digestif, endocrinien, immunitaire, oxydant, fonctionnement mitochondrial).
- Maîtriser les fondamentaux de la micronutrition et de la recommandation de compléments alimentaires.
- Développer son esprit critique.
- Intégrer la biologie nutritionnelle dans sa pratique professionnelle.
- Organiser et mener une consultation en nutrition fonctionnelle et systémique.
- Personnaliser les conseils nutritionnels en fonction des objectifs : pratique sportive, régimes d'éviction, gestion du surpoids, grossesse et allaitement, troubles fonctionnels divers.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

### CONTENU DE LA FORMATION

#### THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

##### MODULE 1 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME DIGESTIF

- Cours 1 : Physiologie digestive
- Cours 2 : L'écosystème intestinal
- Cours 3 : Foie et détoxification hépatique

##### MODULE 2 : MITOCHONDRIES, STRESS OXYDATIF ET METABOLISME ENERGETIQUE

- Cours 1 : Le métabolisme énergétique
- Cours 2 : La régulation oxydative
- Cours 3 : Les mitochondries
- Cours 4 : L'équilibre acido-basique

##### MODULE 3 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME HORMONAL ET DES NEUROMÉDIATEURS

- Cours 1 : Le système hormonal : grands principes
- Cours 2 : La régulation insulínique
- Cours 3 : Métabolisme des neuromédiateurs

##### MODULE 4 : FONDAMENTAUX DE LA REGULATION IMMUNITAIRE

- Cours 1 : Le système hormonal : grands principes
- Cours 2 : La régulation insulínique
- Cours 3 : Métabolisme des neuromédiateurs

##### MODULE 5 : APPRENDRE A INTERPRETER LES ETUDES SCIENTIFIQUES

- Cours 1 : Les différents niveaux de preuve scientifique
- Cours 2 : Méthodologie de lecture d'une étude scientifique
- Cours 3 : Développer son esprit critique

#### THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

##### MODULE 1 : INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA MICRONUTRITION

- Cours 1 : Qu'est-ce que la micronutrition ?
- Cours 2 : Cadre réglementaire des compléments alimentaires et produits diététiques
- Cours 3 : Précautions et contre-indications
- Cours 4 : Comment intégrer le conseil en micronutrition dans sa pratique professionnelle ?

##### MODULE 2 : SUPPLÉMENTATION DES PRINCIPAUX MINÉRAUX

- Cours 1 : Le magnésium
- Cours 2 : Le fer
- Cours 3 : Le zinc
- Cours 4 : Le potassium
- Cours 5 : Le calcium
- Cours 6 : Le silicium
- Cours 7 : Le cuivre
- Cours 8 : Le manganèse

##### MODULE 3 : SUPPLÉMENTATION VITAMINIQUE

- Cours 1 : La vitamine B1
- Cours 2 : La vitamine B2
- Cours 3 : La vitamine B3
- Cours 4 : La vitamine B5
- Cours 5 : La vitamine B6
- Cours 6 : La vitamine B8
- Cours 7 : La vitamine B9
- Cours 8 : La vitamine B12
- Cours 9 : La vitamine C
- Cours 10 : La vitamine A et les caroténoïdes
- Cours 11 : La vitamine D
- Cours 12 : La vitamine E
- Cours 13 : La vitamine K

# MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

## THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

### MODULE 4 : SUPPLÉMENTATION ET SPHÈRE DIGESTIVE

Cours 1 : Les probiotiques

Cours 12: Les prébiotiques

Cours 3 : Autres principes actifs à visée intestinale

Cours 4 : Autres pratiques : la transplantation de matière fécale

### MODULE 5 : SUPPLÉMENTATION ET RÉGULATION OXYDATIVE

Cours 1 : Les polyphénols

Cours 2 : Le resvératrol

Cours 3 : La quercétine

Cours 4 : La berbérine

Cours 5 : L'acide alpha-lipoïque

Cours 6 : Le CoQ10

Cours 7 : La N-acétylcystéine

### MODULE 6 : SUPPLÉMENTATION EN ACIDES GRAS, ACIDES AMINÉS FONCTIONNELS ET PEPTIDES

- Cours 1 : Les oméga 3
- Cours 2 : Les oméga 6
- Cours 3 : La SAM
- Cours 4 : La taurine
- Cours 5 : La carnitine
- Cours 6 : Le L-Tryptophane
- Cours 7 : La L-glutamine
- Cours 8 : La glycine

# PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

## CONTENU DE LA FORMATION

### THÈME 1 : INTEGRER LA BIOLOGIE NUTRITIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

#### MODULE 1 : FONDAMENTAUX DE LA BIOLOGIE FONCTIONNELLE

##### Introduction

##### Cours 1 : Histoire et évolution de la médecine

- Médecine mésopotamienne
- Hippocrate
- Du XVII au XXe siècle
- L'Ayurveda
- La Médecine chinoise
- La Naturopathie

##### Cours 2 : Notion de prise en charge fonctionnelle

- L'iceberg
- L'approche globale
- L'effet domino
- Un exemple

##### Cours 3 : Médecine des 4 P

- Prédictive
- Préventive
- Personnalisée
- Préventive

##### Cours 4 : Médecine conventionnelle versus fonctionnelle

##### Cours 5 : Biologie médicale

- Définition vidéo 11
- Evolution vidéo 12

##### Cours 6 : Biologie fonctionnelle

- Définition
- Piliers fonctionnels

##### Cours 7 : Modalités de réalisation

- La prescription est-elle obligatoire ?
- La consultation est-elle nécessaire ?
- Les laboratoires spécialisés
- Les enjeux

##### Cours 8 : Zoom sur 3 marqueurs de biologie fonctionnelle

- Physiologie des acides gras
- Profil des acides gras
- Les différents acides gras
- L'homocystéine
- La LBP

##### Conclusion

#### MODULE 2 : BIOLOGIE ET PILIERS FONCTIONNELS

##### Cours 1 : Métabolisme de l'insuline

##### Cours 2 : Stress oxydatif et protection antioxydante

##### Cours 3 : L'inflammation de bas-grade

##### Cours 4 : Écosystème intestinal

##### Cours 5 : Métabolisme mitochondrial

##### Cours 6 : La détoxification hépatique

##### Cours 7 : Régulation immunitaire

#### MODULE 3 : BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET PATHOLOGIES

##### Cours 1 : Troubles cardiovasculaires

##### Cours 2 : Stress chronique, anxiété et burn out

##### Cours 3 : Troubles de la fertilité

##### Cours 4 : Troubles de la thyroïde

##### Cours 5 : Surpoids et obésité

##### Cours 6 : Dénutrition, perte de poids

##### Cours 7 : SOPK et endométriose

##### Cours 8 : Enfants, adolescents et TDA/H

#### MODULE 4 : BIOLOGIE FONCTIONNELLE ET CAS SPECIFIQUES

##### Cours 1 : Bilan d'optimisation et de prévention de la santé

##### Cours 2 : Biologie du sportif

##### Cours 3 : Biologie du modèle végétal ou végétalien

##### Cours 4 : Biologie de la femme enceinte et allaitante

### THÈME 2 : ORGANISER ET MENER UNE CONSULTATION NUTRITIONNELLE

#### MODULE 1 : METHODOLOGIE DE LA GESTION DE CONSULTATION

##### Cours 1 : Les outils d'aide au conseil nutritionnel

##### Cours 2 : Le déroulement de la consultation

##### Cours 3 : L'anamnèse

##### Cours 4 : La retranscription des conseils

##### Cours 5 : En pratique

#### MODULE 2 : INTEGRATION DE L'APPROCHE COMPORTEMENTALE DE LA NUTRITION EN CONSULTATION

# PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

## CONTENU DE LA FORMATION

### THÈME 3 : FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

#### MODULE 1 : OPTIMISER SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

##### Cours 1 : Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

- Inactivité : état des lieux
- Situation chez les enfants
- Les différents types d'efforts
- Bénéfices sur la santé
  - Bénéfices physiques
  - Bénéfices psycho-émotionnels

##### Cours 2 : Fondamentaux du métabolisme énergétique à l'effort

- Les filières énergétiques
- Le cycle de Krebs
- La chaîne respiratoire mitochondriale
- Métabolisme du glucose et du glycogène
- Métabolisme des acides gras
- Métabolisme des protéines
- Synthèse

##### Cours 3 : Principales adaptations à l'effort

- Les exerkines
- Adaptations générales
- Modulation de l'inflammation et adaptations mitochondriales
- Écosystème intestinal et adaptation à l'effort
  - Le microbiote intestinal
  - Les troubles digestifs à l'effort
  - La muqueuse intestinale

##### Cours 4 : Effets de l'activité physique régulière sur les besoins nutritionnels

- Approche systémique de la nutrition sportive
- Les besoins énergétiques
- Les besoins protéiques
- Effets de l'effort sur le statut hydrique Les besoins micronutritionnels

##### Cours 4 : Adaptation des recommandations alimentaires selon les horaires, le type d'activité et les objectifs

- Optimiser le confort digestif
- Organisation des repas
- Alimentation pendant l'effort
- Récupération
- Adaptation selon les horaires d'entraînement
- Stratégie nutritionnelle cas de reprise d'activité
- Stratégie nutritionnelle en cas d'amaigrissement
- Conclusion

#### MODULE 2 : OPTIMISER SES PERFORMANCES EN ENDURANCE

##### Cours 1 : Place de la nutrition quotidienne dans la performance

- Les facteurs nutritionnels d'adaptation
  - La gestion des apports caloriques
  - La balance oxydative
  - Le statut en glycogène

- La sensibilité à l'insuline
- Le statut en acides gras
- Le statut hydrique
- L'intégrité intestinale
- L'élimination hépatique des xénobiotiques
- Le statut micronutritionnel
- Optimisation de la réponse mitochondriale
  - Hormèse mitochondriale et adaptation à l'effort
  - Polymorphisme ApoE et adaptations nutritionnelles

##### Cours 2 : Récupération et fenêtre métabolique

- Apports glucidiques
- Association glucides et protéines
- Protéines et BCAA
- En pratique

##### Cours 3 : Stratégies pour optimiser les filières énergétiques à l'effort

- Alimentation cétogène
  - Principes
  - Alimentation cétogène et performances
  - Alimentation cétogène et microbiote
  - Les esters de cétone
  - Conclusion
- Alimentation low carb
- Périodisation nutritionnelle
  - Entraînement à jeûn
  - Train-low/ sleep-low
  - Vers une nouvelle périodisation
- Adapter l'intestin ?

#### MODULE 3 : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE DANS LE CADRE D'UNE ÉPREUVE SPORTIVE

##### Cours 1 : Préparation nutritionnelle à l'épreuve

##### Cours 2 : Stratégie nutritionnelle pendant l'effort selon le type de pratique (endurance, ultra-endurance, sports collectifs, sports de force, etc.)

##### Cours 3 : Hydratation : ni trop, ni trop peu

##### Cours 4 : Optimiser la récupération

#### MODULE 4 : OPTIMISER LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

##### Cours 1 : Physiologie de l'effort musculaire

- Anatomie du muscle squelettique
- Contraction de la fibre musculaire
- Type de fibres musculaires
- Les adaptations à l'entraînement de force

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Cours 2 : Optimiser la nutrition

- Une notion de calories seulement ?
- Protéines et anabolisme musculaire
- Points clés et prise de masse en pratique
- Alimentation, micronutrition et hygiène de vie
  - Généralités
  - Pilier acido basique
  - Alcool et prise de masse
  - Mémoire musculaire et épigénétique
  - Voies de signalisation (FoxO, ...)
  - Les BCAA
  - Collagène et glycine
  - Vitamine D
  - En résumé

#### Cours 3 : Les bienfaits de la musculation

#### Cours 4 : Exemple de menu

### MODULE 5 : DE LA PERFORMANCE À LA DÉSADAPTATION DU SPORTIF

#### Cours 1 : Le syndrome RED-S

- Différence TRIADE VS RED-S
- Conséquences sur la santé
- La triade de l'athlète féminine
- La triade de l'athlète masculin
- Conséquences sur les performances
- Prise en charge

#### Cours 2 : Prévention et accompagnement nutritionnel du surentraînement

- Les différents stades de surentraînement
- Mesures nutritionnelles

#### Cours 3 : Les blessures

- Prévalence
- Rôle de l'alimentation dans la guérison

#### Cours 4 : Les tendinopathies

#### Cours 5 : Fragilisation immunitaire

- Inflammation et efforts de longue durée
- De l'adaptation à la désadaptation
- Les organokines

#### Cours 6 : Autres troubles fonctionnels du sportif

### MODULE 6 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DIÉTÉTIQUES DE NUTRITION SPORTIVE

#### Cours 1 : Les boissons de l'effort

#### Cours 2 : Les gels énergétiques

#### Cours 3 : Les barres énergétiques

#### Cours 4 : Les produits de récupération

#### Cours 5 : La L-carnitine

#### Cours 6 : La créatine

#### Cours 7 : La caféine

#### Cours 8 : La $\beta$ -alanine

#### Cours 9 : L'arginine et la citrulline

#### Cours 10 : Le jus de betterave

#### Cours 11 : Le bicarbonate de sodium

#### Cours 12 : Autres compléments alimentaires

### THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

### MODULE 1 : L'ALIMENTATION VÉGANE OU VÉGÉTALIANNE

#### Cours 1 : Principes de l'alimentation végétalienne

#### Cours 2 : Intérêts, limites et précautions de l'alimentation végétalienne

#### Cours 3 : En pratique, comment mettre en place une alimentation végétalienne ?

### MODULE 2 : L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

#### Cours 1 : Principes de l'alimentation cétogène

#### Cours 2 : Intérêts, limites et précautions de l'alimentation cétogène

#### Cours 3 : en pratique, comment mettre en place une alimentation cétogène ?

### MODULE 3 : LES DIFFÉRENTS JEÛNES : PRINCIPES, INTÉRÊTS, LIMITES ET MISE EN PRATIQUE

#### Cours 1 : Le jeûne intermittent ou Alimentation en Temps Restreint

#### Cours 2 : La restriction calorique et le modèle 5/2

#### Cours 3 : Le jeûne long

# PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

## CONTENU DE LA FORMATION

### THÈME 4 : MAÎTRISER LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'ÉVICTION ALIMENTAIRE

#### MODULE 4 : PROGRAMMES NUTRITIONNELS À VISÉE DIGESTIVE

- Cours 1 : L'alimentation d'épargne intestinale
- Cours 2 : L'alimentation anti-reflux gastro-œsophagien
- Cours 3 : L'alimentation pauvre en FODMAP

#### MODULE 5 : PROGRAMMES NUTRITIONNELS DE MODULATION IMMUNITAIRE

- Cours 1 : L'alimentation sans gluten
- Cours 2 : L'alimentation sans caséines laitières
- Cours 3 : L'alimentation pauvre en histamine

### THÈME 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

#### MODULE 1 : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

- Cours 1 : Pourquoi grossit-on ?
- Cours 2 : L'obésité est une maladie inflammatoire chronique
- Cours 3 : Les différentes stratégies nutritionnelles pour mincir
- Cours 4 : Conserver son poids de forme

#### MODULE 2 : APPROCHES COMPLÉMENTAIRES POUR OPTIMISER L'AMINCISSEMENT

- Cours 1 : Approche psycho-comportementale du surpoids
- Cours 2 : Adapter son activité physique pour mincir et réguler son poids
- Cours 3 : Autres approches complémentaires

### THÈME 6 : MAÎTRISER LE CONSEIL NUTRITIONNEL POUR LA FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT

#### MODULE 1 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA GROSSESSE

- Cours 1 : Les besoins nutritionnels liés à la grossesse
- Cours 2 : Les besoins micronutritionnels liés à la grossesse
- Cours 3 : Les points de précaution
- Cours 4 : Protocole nutritionnel pendant la grossesse

#### MODULE 2 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ALLAITEMENT

- Cours 1 : Les besoins nutritionnels liés à l'allaitement
- Cours 2 : Les besoins micronutritionnels liés à l'allaitement
- Cours 3 : Les points de précaution
- Cours 4 : Protocole nutritionnel pendant l'allaitement

#### MODULE 3 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT

- Cours 1 : Les besoins nutritionnels du nourrisson
- Cours 2 : L'alimentation du nourrisson en pratique
- Cours 3 : Les besoins nutritionnels du jeune enfant
- Cours 4 : L'alimentation du jeune enfant en pratique

#### MODULE 4 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ENFANT

- Cours 1 : Les besoins nutritionnels de l'enfant
- Cours 2 : L'alimentation de l'enfant en pratique
- Cours 3 : Les besoins nutritionnels de l'enfant
- Cours 4 : L'alimentation de l'enfant en pratique

#### MODULE 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ADOLESCENT

- Cours 1 : Les besoins nutritionnels de l'adolescent
- Cours 2 : L'alimentation de l'adolescent en pratique
- Cours 3 : Les besoins nutritionnels de l'adolescent
- Cours 4 : L'alimentation de l'adolescent en pratique



# PROPOSER DES CONSEILS NUTRITIONNELS EN NUTRITION PREVENTIVE

## CONTENU DE LA FORMATION

### THÈME 7 : ACCOMPAGNER DIVERS TROUBLES FONCTIONNELS PAR LA NUTRITION

#### MODULE 1 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

Cours 1 : Différentes origines de la fatigue  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 2 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ALLAITEMENT

Cours 1 : Mécanismes du stress et de l'apparition de troubles de l'humeur  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 3 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DU SOMMEIL

Cours 1 : Origines des troubles du sommeil  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 4 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ARTHROSE

Cours 1 : Mécanismes de l'arthrose  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 5 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DE L'OSTÉOPOROSE

Cours 1 : Mécanismes de l'ostéoporose  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 6 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES TROUBLES DES TROUBLES TENDINEUX

Cours 1 : Mécanismes des troubles tendineux  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 7 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES DOULEURS CHRONIQUES

Cours 1 : Origines des douleurs chroniques  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 8 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE L'ANÉMIE

Cours 1 : Origines de l'anémie  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 9 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

Cours 1 : Origines des migraines  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

#### MODULE 10 : ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA DIFFICULTÉ À LA PRISE DE POIDS

Cours 1 : Origines de la difficulté à prendre du poids  
Cours 2 : Les solutions nutritionnelles  
Cours 3 : Les autres solutions de mode de vie

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## MAÎTRISER LE CONSEIL PROFESSIONNEL EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET SYSTÉMIQUE

### 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](http://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

Une attestation de formation est délivrée pour chaque module.

La validation du niveau est conditionnée à l'obtention de la moyenne à chaque évaluation de module et au suivi des participations aux classes virtuelles.

#### 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

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## MAÎTRISER LE CONSEIL PROFESSIONNEL EN NUTRITION FONCTIONNELLE ET SYSTÉMIQUE

### 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** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

### CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com) / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com)