



INITIATION A LA NUTRITION ET MICRONUTRITION

BIEN MANGER, BIEN VIVRE ! QUEL EQUILIBRE ALIMENTAIRE AUJOURD'HUI ?

Objectif général de la formation	<p>Savoir atteindre un bon équilibre alimentaire</p> <p>Connaître les familles d'aliments et leurs équivalences</p> <p>Savoir organiser ses repas sur la journée (chronobiologie alimentaire)</p> <p>Connaître les compléments alimentaires intéressants pour le cholestérol, le diabète, les pathologies cardiovasculaires</p> <p>Connaître l'importance d'un bon microbiote intestinal</p>
Compétences à atteindre	<p>Être en mesure de proposer des conseils nutritionnels.</p> <p>Eduquer les patients sur l'importance de préserver un bon microbiote intestinal.</p> <p>Conseiller les compléments alimentaires au comptoir utiles à l'amélioration des pathologies cardiovasculaires.</p> <p>Faire des conseils associés à une ordonnance touchant les pathologies étudiées.</p> <p>Faire de la prévention santé par des conseils associés nutritionnels et micro-nutritionnels.</p>
Public visé	Pharmaciens et préparateurs en pharmacie
Prérequis	Aucun
Programme	<p>9h – 9h15 : Accueil des participants – Présentation et attente – Evaluation initiale</p> <p>9h15 – 12h :</p> <ul style="list-style-type: none">○ L'équilibre alimentaire aujourd'hui○ Les différentes familles alimentaires et leurs équivalences

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le fractionnement des repas et leur importance <p>13h30 – 14h30 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilan mi-journée ○ Le microbiote intestinal et ses différents rôles <ul style="list-style-type: none"> - Digestion – immunité – synthèse de neurotransmetteurs et AG - Percevoir qu’il est en difficulté - Savoir repérer les plaintes les plus courantes et associer un conseil nutritionnel simple ou comportemental ○ L’hyperperméabilité intestinale : la reconnaître et la traiter <p>14h30 – 17h15 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les grandes pathologies et leurs indications nutritionnelles : cholestérol, diabète, HTA... <p>17h15 – 17h30 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Evaluation des connaissances finales ○ Questionnaire de satisfaction
<p>Méthode pédagogique</p>	<p>Démarche pédagogique active, impliquante, rigoureuse, respectueuse.</p> <p>Apports théoriques : power point informatif ludique, quizz pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir poser quelques questions simples au comptoir - Savoir quoi proposer rapidement en complément alimentaire <p>Exercices pratiques de mise en situation à l’officine</p> <p>Echanges, discussions.</p>
<p>Moyens pédagogiques</p>	<p>Salle équipée pour la formation, présentations PowerPoint, vidéoprojecteur, supports de cours, étude de cas pratiques, questionnaires</p>
<p>Modalités d’évaluation</p>	<p>Evaluation initiale : QCM</p> <p>Evaluation des connaissances en fin de formation</p> <p>Questionnaire de satisfaction</p>
<p>Modalités de suivi</p>	<p>Certificat de la formation remise au participant</p>

Nombre maximum de stagiaires	20
Durée	7 heures
Intervenants	Valentine CAPUT – Diététicienne Nutritionniste libérale – Diplômée en Micronutrition Alimentation Santé
Coût de la formation	300 € HT Financements possibles : OPCO-EP, FIF-PL
Dates et lieu	Jeudi 12 octobre 2023 9h-12h / 13h30-17h30 Espace Crusoé – Immeuble le Boréal – 16 rue Madeleine Brès – 25000 Besançon