

Formation à la nutrition fonctionnelle et environnementale

Cette formation s'adresse à des pharmaciens titulaires ou adjoints et aux préparateurs (trices) éprouvant le besoin de se perfectionner en micro nutrition.

OBJECTIFS:

Cette formation apportera les compétences nécessaires pour :

- Avoir une idée claire sur les apports alimentaires et les déséquilibres qui en découlent
- Prévenir, traiter et corriger les erreurs alimentaires
- Décrypter, comprendre et savoir répondre à tous les cas de comptoirs s'y afférant
- Appliquer les concepts de la micro nutrition aux grandes pathologies du siècle

PUBLIC CONCERNE :

Les personnes en charge du rayon nutrition, phytothérapie dans les pharmacies HPi.

PREREQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ACCES A LA FORMATION

- Questionnaire de niveau en début de formation pour connaître le niveau des stagiaires

CONTENU DU PROGRAMME JOUR 1

1. Présentation

- 1.1. Généralité sur l'alimentation, son évolution
- 1.2. Le rôle de l'écosystème intestinal
- 1.3. Le rôle du foie, organe majeur de santé
- 1.4. Mise en pratique de la micro nutrition : cas de comptoir, discussions thématiques

2. Comprendre le fonctionnement intestinal

- Généralités sur l'alimentation, son évolution au cours des siècles :
PNNS, alimentation santé = nutrition optimale

Rôle des protéines, des lipides et des glucides
Notion d'index glycémique
Les vitamines et oligo-éléments, les fibres
La pyramide alimentaire, le régime crétois

- Ecosystème intestinal
Mécanisme de la digestion
Définition d'un probiotique et d'un prébiotique
Le déséquilibre de l'écosystème : dysbiose, hyperperméabilité intestinale (action du stress, du sport intensif)
Définition du leaky-gut, causes et conséquences, ses pathologies.
Allergie, inflammation, maladies auto-immunes : protocole micro nutritionnel
- [Quizz sur la compréhension](#)

CONTENU DU PROGRAMME JOUR 2

3. Comprendre le fonctionnement hépatique

- 3.1. Comprendre le fonctionnement hépatique : différentes fonctions, liens avec la vésicule biliaire, notion de xénobiotique
- 3.2. Comprendre les déséquilibres hépatiques :
Rôle des cytochromes, les réactions chimiques dans le foie
Proposition d'un protocole nutritionnel avec l'aide de la phytothérapie, des oligo-éléments et des acides gras
Quels produits pour quelle situation ?

4. Les pathologies liées à l'hyperperméabilité intestinale

- 4.1. L'équilibre acido-basique, sa régulation
- 4.2. L'inflammation à bas bruit
- 4.3. Les maladies de l'inflammation
- 4.4. Les maladies qui découlent de l'inflammation
- 4.5. Cas de comptoir
[Quizz sur la compréhension](#)

CONTENU DU PROGRAMME JOUR 3

5. Prévenir, traiter et corriger par la micro nutrition

- 5.1. Rappel du protocole nutritionnel établi/ exercices pratiques
- 5.2. Les causes d'un déficit
- 5.3. Les sources d'oméga 3 / oméga 6
- 5.4. L'intérêt d'un apport, les causes d'un déficit complémentaire
- 5.5. [Etude de cas](#)

6. Pathologies les plus fréquentes

- 6.1 Troubles digestifs
- 6.2 Allergies
- 6.3 Obésité
- 6.4 Mal de dos

PROGRAMME DE FORMATION

DUREE DE LA FORMATION :

3 journées de 7 heures

PROFIL DES INTERVENANTS

- Docteur en pharmacie et spécialistes de la nutrition

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

De 8 à 12 participants

DATE et LIEU DE LA FORMATION :

La date et le lieu de la formation sont communiqués dans l'agenda électronique d'HPi et dans les conventions et/ou convocations à la formation qui vous sont transmises.

SUPPORTS DE FORMATION et MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apport théorique sur présentation Power Point
- Dossier pédagogique à disposition de chaque stagiaire à l'issue de chaque journée de formation

Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur
- Paperboard

COUT DE LA FORMATION

A titre indicatif, le prix à la journée est de 230€ HT/ jours. A valider avec le client

FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

Une attestation de fin de formation sera délivrée dans le cas où le stagiaire aura suivi l'ensemble de la formation. En cas de suivi partiel, une attestation de présence vous sera transmise