



PROGRAMME / MODULE 13 : ALIMENTATION SANTÉ ET MICRONUTRITION

REVISIONS ET MISE A JOUR DES CONNAISSANCES

	JOUR 1 : L'ALIMENTATION SANTE	JOUR 2 : MICRONUTRITION
9H-12H	<ul style="list-style-type: none">▪ Pyramide alimentaire d'inspiration crétoise : rappels<ul style="list-style-type: none">○ Tableau des portions○ Impact de la pyramide : les 7 clés○ Fiches de rééquilibrage et de conseil alimentaire▪ Outils du conseil alimentaire au comptoir<ul style="list-style-type: none">○ Site PNNS, Nutriscore, Yuka, table Ciqual, outils duCespharm, étude Nutrinet Santé, outils cancer (fiches Omédit, site INCA, etc.), autres sites (pédiatriques, grossesse /allaitemment), bibliographie (lectures et émissions)▪ Rappels de biologie nutritionnelle :<ul style="list-style-type: none">○ SPM, bilan lipidique et hépatique, surpoids et obésité, glycémie et diabète, HTA, bilan de prévention à l'officine	<ul style="list-style-type: none">▪ Introduction / Rappels : le conseil au comptoir et individualisé, freins techniques et psychiques à lever, corrélations des troubles fonctionnels▪ Rappels des groupes à risques de déficit et protocoles de complémentation :<ul style="list-style-type: none">○ Enfants / adolescents, Séniors, Femme menstruée – enceinte - allaitante), Sportifs, Pratique d'un régime, Tabagisme, Alcoolisme, Végétarisme/véganisme, Alimentation sucrée grasse, Prise médicamenteuse▪ Rappel des indications des acides gras (oméga 3, 6, cocktails oméga 3/6)▪ Rappel des indications des probiotiques pro TH1 et reg TH2
14H-17H	<ul style="list-style-type: none">▪ Rappels sur les lipides : rééquilibrage à apporter, quizz sur les acides gras et l'inflammation▪ Rappels sur les glucides : Index et charge glucidique▪ Rappels sur les protéines : modifications nécessaires à apporter▪ Neurotransmetteurs : quizz sur le cycle de fabrication, troubles d'hypofonctionnement, conseils alimentaires▪ Intolérances, allergies, SIII, etc. : quizz de vérification des connaissances▪ Chronobiologie alimentaire sur une journée	<ul style="list-style-type: none">▪ Protocoles de micronutrition des cas de comptoir les plus fréquents<ul style="list-style-type: none">○ Fatigue○ Déficit en magnésium○ Déficit en fer○ Troubles neurologiques : stress, mémoire, sommeil, comportement alimentaire○ Troubles digestifs : troubles fonctionnels intestinaux, dyspepsie, IHB○ Troubles féminins : SPM, dysménorrhée, ménopause○ Troubles infectieux : cystite, rhinopharyngite○ Troubles dermatologiques : dermatite atopique,
17H	QCM et discussion	QCM et discussion



Fiche de synthèse - Module 13

Nom du module	Module 13 : Alimentation Santé et micronutrition – Rappels et mise à jour des connaissances
Moyens humains	Nicolas Angelloz-Nicoud, responsable pédagogique et formateur Docteur en Pharmacie d'Officine Directeur de l'organisme de formation A2N Consulting
Contact	A2N Consulting 14 rue de l'ancien champ de Mars 38000 Grenoble Tél. : 04 38 86 41 54 Mob. : 06 33 73 32 39 Mail : a2n-consulting@hotmail.fr https://a2n-consulting.com/
Accessibilité des personnes en situation de handicap	Notre politique d'accessibilité est consultable sur le site https://a2n-consulting.com/ dans la rubrique «Plus d'informations / Politique d'accessibilité des PSH» Les formations A2N sont organisées dans des hôtels dont les normes d'accueil permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre type de handicap, nous contacter afin d'étudier l'adaptation des modalités pédagogiques dans la mesure des ressources disponibles
Durée	2 journées de 7 heures. 14 heures au total
Coût de la formation	804 € TTC
Prérequis	Être pharmacien / pharmacienne titulaire (ou gérant / gérante) Être Pharmacien salarié de la répartition Être salarié de l'officine, en C.D.D ou C.D.I : <ul style="list-style-type: none">• Pharmacien adjoint diplômé, pharmacienne adjointe diplômée• Etudiant, étudiante en pharmacie (6^{ème} année en cours ou validée)• Préparateur, préparatrice• Autre salarié de l'officine Commerciaux des laboratoires de micronutrition Candidat libre : être pharmacien ou préparateur Cette formation est un module de révisions et de rappels. Effectuer les modules 1 et 2 (éventuellement 5/10) avant serait un plus.



Modalités et délai d'accès	<p>Les formations ont lieu en mode présentiel.</p> <p>Pour s'inscrire, créer son compte et passer commande sur le site internet https://a2n-consulting.com/ ou envoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site) par fax ou mail.</p> <p>Délai d'accès à la formation et annulation : une semaine.</p> <p>Contacter A2N Consulting en dehors du délai.</p>
Nombre de stagiaires par session	<p>Minimum : 7</p> <p>Maximum : 30</p>
Objectifs pédagogiques	<p><u>Objectifs de la formation :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Actualiser et consolider les connaissances en alimentation santé✓ Intégrer les repères nutritionnels issus de la pyramide alimentaire d'inspiration crétoise et du tableau des portions.✓ Identifier les bénéfices des clés de l'alimentation santé et les transmettre au comptoir.✓ Utiliser les principaux outils nationaux de référence pour orienter le conseil.• Analyser les situations nutritionnelles au comptoir✓ Mettre en lien alimentation et pathologies courantes : SPM, surpoids, obésité, troubles lipidiques et glycémiques, HTA...✓ Adapter le conseil alimentaire aux profils physiologiques et pathologiques courants.• Identifier les groupes à risque de déficit et proposer des protocoles de complémentation pertinents✓ Réviser des principaux groupes à risque de déficit✓ Sélectionner et argumenter les compléments alimentaires adaptés• Maîtriser les grands repères de rééquilibrage alimentaire✓ Glucides, lipides, protéines, acidose métabolique, chronobiologie✓ Interpréter les bilans courants : glycémie, bilan hépatique, bilan lipidique.• Appliquer les protocoles de micronutrition aux cas de comptoir les plus fréquents <p><u>Acquis de la formation :</u> à l'issue de cette formation, le stagiaire pourra :</p> <ul style="list-style-type: none">• Réaliser un conseil alimentaire structuré et argumenté✓ Incluant repérage des déséquilibres, usage d'outils d'aide au conseil, orientation vers des mesures hygiéno-diététiques personnalisées.• Interpréter les grandes tendances d'un bilan biologique simple✓ Glycémie, bilan lipidique, bilan hépatique, etc.• Identifier un groupe à risque de déficit et proposer une complémentation adaptée• Choisir et expliquer un protocole de micronutrition✓ Pour les situations fréquentes du comptoir : fatigue, stress, troubles digestifs, troubles féminins, immunité, peau, etc.



Méthodes mobilisées	<p>Les formations sont organisées en mode présentiel</p> <p>L'enseignement est délivré sous la forme d'un cours magistral, ponctué d'échanges fréquents avec l'auditoire sous la forme :</p> <ul style="list-style-type: none">• D'interrogations directes de l'auditoire• D'interrogations directes individuelles : questions posées directement• De commentaires de diapositives projetées, individuels ou groupés• De QUIZZ vigilance individuels ou groupés
Moyens mobilisés	<p>Les formations ont lieu dans des salles de conférence adaptées (hôtels, etc.)</p> <p>Le formateur dispose de son propre matériel de formation et du matériel fourni par l'établissement (ordinateur portable, vidéoprojecteur, microphone, amplificateur, enceinte, paper-board, écran, papier, stylos)</p>
Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none">• Etape 1 Auto-évaluation avant la formation• Etape 2 Auto-évaluation en fin de formation• Quizz vigilance et QCM d'évaluation à chaud durant la formation• Questionnaire d'évaluation de la formation• Enquête annuelle