

PROGRAMME / MODULE 13 : ALIMENTATION SANTÉ ET MICRONUTRITION

REVISIONS ET MISE A JOUR DES CONNAISSANCES

	JOUR 1 : L'ALIMENTATION SANTE	JOUR 2 : MICRONUTRITION
9H-12H	▪ Outils du conseil alimentaire au comptoir ○ Site PNNS, Nutriscore, Yuka, table Ciqua, outils duCespharm, étude Nutrinet Santé, outils cancer (fiches Omédit, site INCA, etc.), autres sites (pédiatriques, grossesse /allaitement), bibliographie ▪ Pyramide alimentaire d'inspiration crétoise : rappels ○ Tableau des portions ○ Impact de la pyramide : les 7 clés ○ Fiches de rééquilibrage et de conseil alimentaire ▪ Rappels de biologie nutritionnelle : ○ SPM, surpoids et obésité, HTA, glycémie, bilan lipidique	▪ 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 : ○ Enfants / adolescents, seniors, femme enceinte, sportifs, pratique d'un régime, tabagisme, végétarisme/véganisme, 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	▪ 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	▪ Protocoles de micronutrition des cas de comptoir les plus fréquents ○ Fatigue ○ Déficit en magnésium ○ Déficit en fer ○ Troubles neurologiques : chute dopamine / sérotonine, mémoire, sommeil, stress ○ Troubles digestifs : troubles fonctionnels intestinaux, dyspepsie, IHB ○ Syndrome prémenstruel ○ Cystite ○ Pré/post opératoire ○ Dermate 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 : • 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	Les formations ont lieu en mode présentiel. 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 mail. Délai d'accès : voir le calendrier sur notre site Délai d'inscription : une semaine avant la date de la session Contactez A2N Consulting 06 33 73 32 39 en dehors du délai.
Nombre de stagiaires par session	Minimum : 7 Maximum : 30
Objectifs pédagogiques	<u>Objectifs de la formation :</u> • Actualiser et consolider les connaissances en alimentation santé ✓ Utiliser les principaux outils nationaux de référence pour orienter le conseil : PNNS, Nutriscore, CIQUAL, etc. ✓ 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. • Analyser les situations nutritionnelles au comptoir ✓ Mettre en lien alimentation et pathologies courantes : syndrome métabolique, surpoids, HTA, troubles glycémiques et lipidiques ✓ Adapter le conseil alimentaire aux profils physiologiques et pathologiques courants. • Maîtriser les grands repères de rééquilibrage alimentaire ✓ Glucides, lipides, protéines, intolérances alimentaires, chronobiologie ✓ Interpréter les bilans courants : surpoids, HTA, glycémie, bilan lipidique. • 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 • Appliquer les protocoles de micronutrition aux cas de comptoir les plus fréquents <u>Acquis de la formation :</u> à l'issue de cette formation, le stagiaire pourra : • 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 ✓ Surpoids, HTA, glycémie, bilan lipidique, 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, déficit en fer/magnésium, troubles neurologiques (chute de dopamine/sérotonine, mémoire, sommeil, stress) troubles digestifs (TFI, dyspepsie, IHB), SPM, cystite, opération, dermatite

Méthodes mobilisées	Les formations sont organisées en mode présentiel L'enseignement est délivré sous la forme d'un cours magistral, ponctué d'échanges fréquents avec l'auditoire sous la forme : • 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	Les formations ont lieu dans des salles de conférence adaptées (hôtels, etc.) 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)
Modalités d'évaluation	• 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