



## MODULE 1 : ALIMENTATION SANTÉ

	JOUR 1 : PRINCIPES DE L'ALIMENTATION SANTE	JOUR 2 : BASES DE L'ALIMENTATION SANTE
9H-12H	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>INTRODUCTION</b> : alimentation et pharmacie d'officine</li> <li>▪ <b>GENERALITES</b></li> <li>✓ <b>Historique du lien santé / alimentation = la transition nutritionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offre alimentaire courante</li> <li>○ Conséquences sur notre santé</li> <li>○ Le PNNS</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Déterminants actuels du lien santé/alimentation</b> : économiques, scientifiques, socio culturels</li> <li>▪ <b>EPIDEMIOLOGIE: VERS LE MODELE CRETOIS</b></li> <li>✓ Enquêtes d'observation : Données paléo pathologiques, Sociétés NUNIS, Etude des 7 Pays</li> <li>✓ Enquêtes d'intervention : Etude de Lyon, Etude finlandaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>L'équilibre nutritionnel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Notion de Calorie</li> <li>✓ Ré équilibrage des protéines</li> <li>✓ Glucides : charge et index glycémique</li> <li>✓ Lipides : évolution des consommations</li> <li>✓ Fibres et constipation / Cholestérol</li> <li>✓ Conseils pratiques à l'officine</li> </ul> </li> <li>▪ <b>La densité nutritionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conseils simples au comptoir</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Equilibre acido basique</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Physiologie et dépistage</li> <li>✓ PRAL des aliments</li> <li>✓ Conséquences pathologiques</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Le rapport sodium/potassium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sel /potassium : gestion de la tension</li> <li>✓ Dépistage des aliments salés</li> <li>✓ Etudes nutritionnelles : DASH, Asherio</li> </ul> </li> </ul>
14H-17H	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Les points faibles de l'organisme</b></li> <li>✓ <b>Fragilité intestinale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Microbiote intestinal perturbé</li> <li>○ Hyperperméabilité intestinale</li> <li>○ Aliments santé des intestins</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Fragilité cellulaire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cellule et stress oxydatif</li> <li>○ Importance des végétaux</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Fragilité membranaire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rôle majeur des acides gras</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Fragilité cérébrale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ précurseurs et cofacteurs alimentaires des neurotransmetteurs</li> <li>○ Dysfonctionnements et dérivations métaboliques</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Toxicité alimentaire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aliments toxiques à éviter <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aflatoxines, HAP, pesticides, dioxines, PCB, etc.</li> </ul> </li> <li>✓ Recommandations du FMRC</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Tolérance alimentaire</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Irritation intestinale</li> <li>✓ Intolérance au lactose</li> <li>✓ Gluten : MC et hypersensibilité</li> <li>✓ allergies fréquentes, etc.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Chronobiologie nutritionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définition</li> <li>✓ Protéines, glucides, lipides</li> <li>✓ Journée type</li> </ul> </li> </ul>
17H	QCM et discussion	QCM et discussion

## Fiche de synthèse Module 1 Alimentation Santé

<b>Nom du module</b>	<b>Module 1 : Alimentation Santé, principes et bases fondamentales</b>
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 : <a href="mailto:a2n-consulting@hotmail.fr">a2n-consulting@hotmail.fr</a> <a href="https://a2n-consulting.com/">https://a2n-consulting.com/</a>
Lieu de formation et accessibilité aux personnes handicapées	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	720€ TTC
Prérequis	Etre pharmacien / pharmacienne titulaire (ou gérant / gérante) Etre salarié de l'officine, en C.D.D ou C.D.I : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pharmacien adjoint diplômé, pharmacienne adjointe diplômée</li> <li>• Etudiant, étudiante en pharmacie (6<sup>ème</sup> année en cours ou validée)</li> <li>• Préparateur, préparatrice</li> <li>• Autre salarié de l'officine</li> </ul> Commerciaux des laboratoires de micronutrition Cette formation est un module de bases fondamentales. Il est recommandé d'effectuer ce module avant tous les autres modules (éventuellement après le module 2).
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 <a href="https://a2n-consulting.com/">https://a2n-consulting.com/</a> ou envoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site) par fax ou mail. Délai d'accès à la formation et annulation : une semaine. Contacter A2N Consulting en dehors du délai.

<p>Nombre de stagiaires par session</p>	<p>Minimum : 7 Maximum : 30</p>
<p>Objectifs pédagogiques</p>	<p><b>Objectif de la formation :</b></p> <p>Etre capable de donner des conseils de ré équilibrage alimentaire auprès de la clientèle officinale.</p> <p><b>Acquis de la formation :</b> à l'issue de cette formation, le stagiaire :</p> <p>Aura acquis des connaissances générales de prévention nutritionnelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epidémiologie du modèle méditerranéen crétois</li> <li>• Impact de la pyramide alimentaire crétoise sur la santé</li> <li>• Enjeux du programme national nutrition santé (PNNS)</li> </ul> <p>Sera en mesure de détecter et de corriger les déséquilibres alimentaires auprès de sa clientèle, en lien avec les 4 niveaux de fragilité suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragilité intestinale : correction de la dysbiose intestinale et du risque de perméabilité</li> <li>• Fragilité cellulaire : correction du stress oxydatif</li> <li>• Fragilité membranaire : correction de l'apport en acides gras essentiels</li> <li>• Fragilité cérébrale : correction des troubles des neurotransmetteurs</li> </ul> <p>Sera en mesure d'apporter des conseils alimentaires précis concernant les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre nutritionnel des protéines, glucides, lipides et fibres</li> <li>• Equilibre acido basique</li> <li>• Contrôle du sel dans l'alimentation</li> <li>• Modes de cuisson, contrôle des risques de pollution, détoxification hépatique</li> <li>• Intolérances et allergies alimentaires</li> <li>• Chronobiologie nutritionnelle</li> </ul>
<p>Méthodes mobilisées</p>	<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"> <li>• D'interrogations directes de l'auditoire</li> <li>• D'interrogations directes individuelles : questions posées directement ou par tirage au sort par le biais d'une enveloppe contenant les noms des stagiaires.</li> <li>• De commentaires de diapositives projetées, individuels ou groupés</li> <li>• De QUIZZ vigilance individuels ou groupés</li> </ul>
<p>Moyens mobilisés</p>	<p>Les formations ont lieu dans des salles de conférence adaptées (hôtels, centres de congrès).</p> <p>Le formateur dispose de son propre matériel de formation et du matériel fourni par l'établissement (ordinateur portable, vidéoprojecteur,</p>

	microphone, amplificateur, enceinte, paper-board, écran, papier, stylos)
Modalités d'évaluation	<p>Etape 1 Auto-évaluation avant la formation</p> <p>Etape 2 Auto-évaluation en fin de formation</p> <p>Questions-réponses pour vérifier l'acquisition des connaissances et QCM durant la formation (QCM d'évaluation à chaud)</p> <p>Etape 3 Evaluation de l'amélioration des pratiques</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la formation</p> <p>Enquête annuelle</p>