



MODULE 1 : ALIMENTATION SANTÉ

	JOUR 1 : PRINCIPES DE L'ALIMENTATION SANTE	JOUR 2 : BASES DE L'ALIMENTATION SANTE
9H-12H	▪ INTRODUCTION : alimentation et pharmacie d'officine ▪ GENERALITES ✓ Historique du lien santé / alimentation = la transition nutritionnelle ○ Offre alimentaire courante ○ Conséquences sur notre santé ○ Le PNNS ✓ Déterminants actuels du lien santé/alimentation : économiques, scientifiques, socio culturels ▪ EPIDEMIOLOGIE : VERS LE MODELE CRETOIS ✓ Enquêtes d'observation : Données paléo pathologiques, Sociétés NUNIS, Etude des 7 Pays ✓ Enquêtes d'intervention : Etude de Lyon, Etude finlandaise	▪ L'équilibre nutritionnel ✓ Notion de Calorie ✓ Ré équilibrage des protéines ✓ Glucides : charge et index glycémique ✓ Lipides : évolution des consommations ✓ Fibres et constipation / Cholestérol ✓ Conseils pratiques à l'officine ▪ La densité nutritionnelle ✓ Conseils simples au comptoir ▪ Equilibre acido basique : ✓ Physiologie et dépistage ✓ PRAL des aliments ✓ Conséquences pathologiques ▪ Le rapport sodium/potassium ✓ Sel /potassium : gestion de la tension ✓ Dépistage des aliments salés ✓ Etudes nutritionnelles : DASH, Asherio
14H-17H	▪ Les points faibles de l'organisme ✓ Fragilité intestinale ○ Microbiote intestinal perturbé ○ Hyperperméabilité intestinale ○ Aliments sants des intestins ✓ Fragilité cellulaire ○ Cellule et stress oxydatif ○ Importance des végétaux ✓ Fragilité membranaire ○ Rôle majeur des acides gras ✓ Fragilité cérébrale ○ Précurseurs et cofacteurs alimentaires des neurotransmetteurs ○ Dysfonctionnements et dérivations métaboliques	▪ Toxicité alimentaire ✓ Aliments toxiques à éviter ○ Aflatoxines, HAP, pesticides, dioxines, PCB, etc. ✓ Recommandations du FMRC ▪ Tolérance alimentaire : ✓ Irritation intestinale ✓ Intolérance au lactose ✓ Gluten : MC et hypersensibilité ✓ Allergies fréquentes, etc. ▪ Chronobiologie nutritionnelle ✓ Définition ✓ Protéines, glucides, lipides ✓ Journée type
17H	QCM et discussion	QCM et discussion



A2N Consulting

Fiche de synthèse Module 1 Alimentation Santé

Nom du module	Module 1 : Alimentation Santé, principes et bases fondamentales
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 bases fondamentales. Effectuer ce module avant tous les autres 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 Contacter A2N Consulting 06 33 73 32 39 en dehors du délai
Nombre de stagiaires par session	Minimum : 7 Maximum : 30
Objectifs pédagogiques	Objectif de la formation : Être capable de donner des conseils de ré équilibrage alimentaire auprès de la clientèle officinale. Acquis de la formation : à l'issue de cette formation, le stagiaire : Aura acquis des connaissances générales de prévention nutritionnelle : • Impact de l'offre alimentaire courante sur le contenu de nos assiettes • Critères biologiques du syndrome métabolique • Pyramide alimentaire crétoise et portions recommandées • Acides gras et leur impact sur l'inflammation • Recommandations d'huiles végétales Sera en mesure de détecter et de corriger les déséquilibres alimentaires auprès de sa clientèle, en lien avec les niveaux de fragilité suivants : • Fragilité intestinale : conseils d'aliments probiotiques • Fragilité cérébrale : correction des troubles des neurotransmetteurs Sera en mesure d'apporter des conseils alimentaires précis concernant les thèmes suivants : • Conseils de chronobiologie nutritionnelle • Conseils autour de l'index glycémiques des aliments • Conseils autour de l'acidose métabolique, du modèle DASH (hypertension), de l'intolérance au lactose et du gluten

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 ou par tirage au sort par le biais d'une enveloppe contenant les noms des stagiaires. • 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, centres de congrès). 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 durant la formation (QCM d'évaluation à chaud) • QCM à froid et réponses • Etape 3 Evaluation de l'amélioration des pratiques • Questionnaire d'évaluation de la formation • Enquête annuelle