

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2B

THÈME 7

MODULE 9

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

CONTEXTE

Dans un contexte où les migraines représentent une pathologie fréquente, cette formation délivrée par Anthony Berthou vise à renforcer l'expertise scientifique et nutritionnelle des professionnels de santé.

Réalisée à partir d'une revue rigoureuse de la littérature et de la compréhension des mécanismes physiopathologiques, cette formation permet d'établir les liens entre statut nutritionnel, habitudes alimentaires, facteurs de mode de vie et déclenchement des crises migraineuses. L'objectif est d'offrir une démarche structurée d'analyse et d'accompagnement pour réduire les migraines par le mode de vie.

La formation vise à favoriser la mise en pratique des connaissances acquises, notamment via des études de cas. Elle offre aux professionnels les outils nécessaires pour transformer les données scientifiques en stratégies concrètes de prise en charge.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de
l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



DURÉE

5H56 Durée estimée
avec travail personnel
2H58 E-learning
de visionnage
45MIN Classe virtuelle

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage



PRIX ET MODALITÉS

297 € net de taxe *
*Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire les caractéristiques et mécanismes des différentes formes de migraines.
- Identifier les facteurs de mode de vie et les éléments de l'alimentation pouvant influencer l'apparition ou l'intensité des crises.
- Expliquer les principes nutritionnels et les effets du statut nutritionnel impliqués dans la survenue ou la modulation des migraines.
- Reconnaître et analyser les éléments biologiques, alimentaires et comportementaux participant aux mécanismes migraineux.
- Structurer et conduire un accompagnement nutritionnel individualisé pour les personnes souffrant de migraine.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mener une consultation en nutrition systémique adaptée aux personnes souffrant de migraines.
- Analyser les facteurs nutritionnels, biologiques et de mode de vie pouvant favoriser l'apparition des crises.
- Identifier les éléments du statut nutritionnel et de l'alimentation susceptibles d'influencer la fréquence ou l'intensité des migraines.
- Élaborer un accompagnement nutritionnel personnalisé fondé sur les données recueillies.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

CONTENU DE LA FORMATION

1. Les migraines

- Présentation
 - Les différents types de migraines
 - Prévalence
 - Étapes de la crise migraineuse
 - Agendas et questionnaires
- Physiopathologie
- Mécanismes
- Effets du mode de vie
 - Stress
 - Sommeil et rythme circadien
 - Activité physique

2. Nutrition et migraines

- Aliments
 - Boissons alcoolisées
 - Chocolat
 - Café
 - Glace
 - Sel
 - Additifs : monoglutamate, nitrites, édulcorants
 - Tyramine
- Micronutriments
 - Oméga 3
 - Vitamines du groupe B
 - Magnésium
 - Sélénium
 - Zinc
 - Coenzyme Q10
 - Polyphénols

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

CONTENU DE LA FORMATION

- Piliers fonctionnels
 - Écosystème intestinal
 - Troubles digestifs
 - Gluten
 - Microbiote intestinal
 - Hyperperméabilité intestinale
 - Histamine
 - Stress oxydatif
 - Inflammation de bas-grade
 - Résistance à l'insuline
 - Dysfonctions hormonales
- Habitudes alimentaires

3. Prise en charge

- Traitements conventionnels
- Biologie
- Conseils nutritionnels - synthèse

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 45 mn (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifions avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet www.lanutritionsystemique.com aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les classes présentiels optionnelles sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DES MIGRAINES

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@lanutritionssystemique.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionssystemique.com