

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2A

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

CONTEXTE

Le niveau 2A Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de la micronutrition apporte les connaissances fondamentales pour maîtriser le conseil nutritionnel de manière professionnelle à partir des données validées par la littérature scientifique récente :

- Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de l'ensemble des systèmes associés (digestif, endocrinien, immunitaire, oxydant, fonctionnement mitochondrial).
 - Maîtriser les fondamentaux de la micronutrition et de la recommandation de compléments alimentaires.
- Développer son esprit critique.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



DURÉE

73H Durée estimée avec travail personnel
55H E-learning de visionnage
11H 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.



PRÉREQUIS

- Niveau 1 du cursus de formation de la Nutrition Positive
- Ou diplôme universitaire en nutrition ou micronutrition
- Ou diplôme de diététicien-nutritionniste
- Ou acceptation après analyse de la candidature par l'équipe pédagogique

1 JOURNÉE EN PRÉSENTIEL

1er février 2025



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



PRIX ET MODALITÉS

2 490€ net de taxe *
*Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A L'ISSUE DE L'ACTION DE FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Maîtriser les fondamentaux de la nutrition fonctionnelle et de l'ensemble des systèmes associés (digestif, endocrinien, immunitaire, oxydant, fonctionnement mitochondrial).
- Maîtriser les fondamentaux de la micronutrition et de la recommandation de compléments alimentaires.
- Développer son esprit critique.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

CONTENU DE LA FORMATION

THÈME 1 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE

MODULE 1 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME DIGESTIF

- Cours 1 : Physiologie digestive
- Cours 2 : L'écosystème intestinal
- Cours 3 : Foie et détoxification hépatique

MODULE 2 : MITOCHONDRIES, STRESS OXYDATIF ET METABOLISME ENERGETIQUE

- Cours 1 : Le métabolisme énergétique
- Cours 2 : La régulation oxydative
- Cours 3 : Les mitochondries
- Cours 4 : L'équilibre acido-basique

MODULE 3 : FONDAMENTAUX NUTRITIONNELS DU SYSTÈME HORMONAL ET DES NEUROMEDIEURS

- Cours 1 : Le système hormonal : grands principes
- Cours 2 : La régulation insulínique
- Cours 3 : Métabolisme des neuromédiateurs

MODULE 4 : FONDAMENTAUX DE LA REGULATION IMMUNITAIRE

- Cours 1 : Le système hormonal : grands principes
- Cours 2 : La régulation insulínique
- Cours 3 : Métabolisme des neuromédiateurs

MODULE 5 : APPRENDRE A INTERPRETER LES ETUDES SCIENTIFIQUES

- Cours 1 : Les différents niveaux de preuve scientifique
- Cours 2 : Méthodologie de lecture d'une étude scientifique
- Cours 3 : Développer son esprit critique

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 1 : INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA MICRONUTRITION

- Cours 1 : Qu'est-ce que la micronutrition ?
- Cours 2 : Cadre réglementaire des compléments alimentaires et produits diététiques
- Cours 3 : Précautions et contre-indications
- Cours 4 : Comment intégrer le conseil en micronutrition dans sa pratique professionnelle ?

MODULE 2 : SUPPLÉMENTATION DES PRINCIPAUX MINÉRAUX

- Cours 1 : Le magnésium
- Cours 2 : Le fer
- Cours 3 : Le zinc
- Cours 4 : Le potassium
- Cours 5 : Le calcium
- Cours 6 : Le silicium
- Cours 7 : Le cuivre
- Cours 8 : Le manganèse

MODULE 3 : SUPPLÉMENTATION VITAMINIQUE

- Cours 1 : La vitamine B1
- Cours 2 : La vitamine B2
- Cours 3 : La vitamine B3
- Cours 4 : La vitamine B5
- Cours 5 : La vitamine B6
- Cours 6 : La vitamine B8
- Cours 7 : La vitamine B9
- Cours 8 : La vitamine B12
- Cours 9 : La vitamine C
- Cours 10 : La vitamine A et les caroténoïdes
- Cours 11 : La vitamine D
- Cours 12 : La vitamine E
- Cours 13 : La vitamine K

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

THÈME 2 : MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION

MODULE 4 : SUPPLÉMENTATION ET SPHÈRE DIGESTIVE

Cours 1 : Les probiotiques

Cours 12: Les prébiotiques

Cours 3 : Autres principes actifs à visée intestinale

Cours 4 : Autres pratiques : la transplantation de matière fécale

MODULE 5 : SUPPLÉMENTATION ET RÉGULATION OXYDATIVE

Cours 1 : Les polyphénols

Cours 2 : Le resvératrol

Cours 3 : La quercétine

Cours 4 : La berbérine

Cours 5 : L'acide alpha-lipoïque

Cours 6 : Le CoQ10

Cours 7 : La N-acétylcystéine

MODULE 6 : SUPPLÉMENTATION EN ACIDES GRAS, ACIDES AMINÉS FONCTIONNELS ET PEPTIDES

- Cours 1 : Les oméga 3
- Cours 2 : Les oméga 6
- Cours 3 : La SAM
- Cours 4 : La taurine
- Cours 5 : La carnitine
- Cours 6 : Le L-Tryptophane
- Cours 7 : La L-glutamine
- Cours 8 : La glycine

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

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.lanutritionpositive.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 présentielles 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

Une attestation de formation est délivrée pour chaque module.

La validation du niveau est conditionnée à l'obtention de la moyenne à chaque évaluation de module et au suivi des participations aux classes virtuelles.

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

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION FONCTIONNELLE ET DE LA MICRONUTRITION

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 (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **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@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com