

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

**NIVEAU 2B**

**THÈME 7**

**MODULE 1**

## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

### CONTEXTE

Dans un contexte où la fatigue ponctuelle ou chronique constitue un motif fréquent de consultation, cette formation animée par Anthony Berthou vise à renforcer l'expertise scientifique et clinique des professionnels de santé. Appuyée sur une analyse rigoureuse de la littérature et une compréhension fonctionnelle des mécanismes biologiques, elle permet d'intégrer les piliers nutritionnels, métaboliques et neurophysiologiques impliqués dans la fatigue. Les participants apprendront à identifier les différentes formes de fatigue, à analyser les facteurs de mode de vie impliqués, à interpréter les déséquilibres nutritionnels et micronutritionnels à l'origine de la fatigue en s'appuyant notamment sur les marqueurs biologiques pertinents, ainsi qu'à structurer une démarche d'accompagnement systémique adaptée aux besoins du patient.

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.

**N2B T7 MODULE 1**



### PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport



### PRÉREQUIS

Aucun



### MODE D'ORGANISATION

Blended learning



### DURÉE

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| <b>5H56</b>  | Durée estimée avec travail personnel |
| <b>2H58</b>  | E-learning de visionnage             |
| <b>45MIN</b> | 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 DE LA FATIGUE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire les différentes formes de fatigue (physiologique, pathologique, chronique) et leurs facteurs déclenchants.
- Identifier et analyser les facteurs de mode de vie susceptibles d'aggraver la fatigue.
- Expliquer les principes nutritionnels fondamentaux impliqués dans les mécanismes de la fatigue.
- Reconnaître et interpréter les déficits et carences courants associés aux troubles de la vitalité.
- Recommander et justifier l'usage de compléments adaptés en cas de fatigue, dans le respect de la sécurité d'emploi.
- Structurer et mettre en œuvre une consultation d'accompagnement nutritionnel pour élaborer un programme personnalisé.

### COMPÉTENCES VISÉES

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

- Concevoir une démarche structurée d'accompagnement nutritionnel systémique adaptée aux patients souffrant de fatigue.
- Évaluer les facteurs biologiques et de mode de vie pouvant favoriser la survenue de la fatigue.
- Identifier les déséquilibres nutritionnels et micronutritionnels associés à l'apparition d'une fatigue chronique.
- Construire et adapter un programme personnalisé intégrant alimentation, mode de vie et supplémentation en fonction des besoins identifiés.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 1. Définitions et typologies de fatigue

- La fatigue en quelques chiffres
- Fatigue aigüe et fatigue chronique
- Fatigue mentale
- Fatigue émotionnelle
- Fatigue perçue vs fatigue objective

#### 2. Physiologie et mécanismes de la fatigue

- Impact du mode de vie
  - Rythme circadien et chronobiologie fonctionnelle
  - Sommeil
  - Stress aigüe et stress chronique
  - Activité physique et sédentarité
  - Caféine
  - Conséquence de la fatigue sur le moyen / long terme
  - Impact iatrogène : médicaments et fatigue chronique
- Piliers fonctionnels
  - Stress oxydatif
  - Rôle du microbiote
  - Inflammation chronique
  - Insulinorésistance et variation chronique de la glycémie
  - Immunité / régulation hormonale
  - Mitochondries

#### 3. Statut nutritionnel

- Statut énergétique
  - Surpoids et obésité
  - Déficit énergétique
  - Effets des régimes
- Statut protéique
- Place des lipides
- Hydratation

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 4. Statut micronutritionnel

- Fer
- Magnésium
- Vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12)
- Iode
- Zinc
- Vitamine D
- Coenzyme Q10
- Potassium
- Calcium
- Oméga 3

#### 5. Pratique clinique et accompagnement micronutritionnel

- Anamnèse
- Bilan biologique et bilan hormonal
- Supplémentation
  - Micronutrition
  - Phytothérapie
  - Aromathérapie
- Répartition alimentaire
- Protocoles
  - Fatigue physique
  - Fatigue mentale
  - Fatigue émotionnelle

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL DE LA FATIGUE

### 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](http://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 présentielle 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 DE LA FATIGUE

### ACCESIBILITÉ 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@lanutritionsystemique.com](mailto:info@lanutritionsystemique.com) / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : [info@lanutritionsystemique.com](mailto:info@lanutritionsystemique.com)