

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 3

THÈME 7

MODULE 2

PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

Cette formation animée par Géraldine Galan traite de façon intégrative de l'alimentation et du mode de vie à recommander autour de la périménopause et de la ménopause.

A l'issue de ce module, vous connaîtrez les points fondamentaux caractérisant les modifications hormonales ayant lieu au cours de ces périodes, ainsi que leurs conséquences en termes de symptômes et de risques. Vous serez en mesure d'accompagner les femmes au cours de la ménopause mais aussi au travers des fluctuations qui la précèdent (périménopause), en vue d'optimiser leur confort de vie et leur santé. Cet accompagnement intègre la nutrition mais aussi le mode de vie, y compris la question des phytoœstrogènes et l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Vous saurez par ailleurs orienter les femmes vers des suppléments nutritionnelles ou de phytothérapie quand cela se justifie.

Si elles sont évoqués au cours de la formation, les mesures de prévention des pathologies dont le risque est accru après la ménopause n'y sont pas traitées en détail (ostéoporose, cancers hormonodépendants, maladies cardiovasculaires, troubles thyroïdiens, etc.), ces vastes sujets faisant l'objet de modules spécifiques.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

- Avoir validé le niveau 1
- ou avoir un DU nutrition ou micronutrition
- ou diplôme de diététicien-nutritionniste



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



NOMBRE VIDEOS

51



DURÉE

11H10 Durée totale estimée avec travail personnel
5H10 E-learning de visionnage
45 MIN 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

347€ net de taxe *
*Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les changements hormonaux au cours de la pérимénopause et la ménopause et les corréler à leurs conséquences en termes de troubles et de risques.
- Être en capacité de délivrer une information éclairée aux femmes sur la question du traitement hormonal de la ménopause qui peut être proposé et prescrit par les médecins.
- Conseiller la femme ménopausée ou en pérимénopause de façon globale en termes de mode de vie : nutrition, activité physique, phytoœstrogènes, exposition aux perturbateurs endocriniens, etc.
- Améliorer le confort de vie des femmes ménopausées ou en pérимénopause souffrant de troubles (vasomoteurs, troubles psycho-émotionnels, troubles du sommeil, prise de poids et de graisse abdominale) grâce aux leviers suivants : nutrition, mode de vie, compléments alimentaires, phytothérapie.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de ce module :

- Connaître les points fondamentaux caractérisant les modifications hormonales ayant lieu au cours de la pérимénopause et de la ménopause, ainsi que leurs conséquences en termes de symptômes et de risques.
- Accompagner les femmes au cours de la ménopause mais aussi au travers des fluctuations qui la précèdent (pérимénopause), en vue d'optimiser leur confort de vie et leur santé. Intégrer dans cet accompagnement la nutrition mais aussi le mode de vie, y compris la question des phytoœstrogènes et l'exposition aux perturbateurs endocriniens.
- Orienter les femmes, quand cela se justifie, vers des suppléments micronutritionnelles ou de phytothérapie pertinentes et personnalisées.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

CONTENU DE LA FORMATION

1. (Péri)ménopause, de quoi s'agit-il ?

- Contexte et définitions
- Chiffres
- Pourquoi physiologique

2. Modifications hormonales et conséquences

- Fluctuations hormonales
- Manifestations cliniques

3. Traitement hormonal de la ménopause

- Controverses et évolutions
- Recommandations
- Contre-indications
- En pratique
- Arsenal thérapeutique

4. Accompagnement intégratif - Points clés

- Objectifs
- Vigilance (micro)nutritionnelle
- Place de l'activité physique
- Que penser des phytoœstrogènes ?
- Les perturbateurs endocriniens
- Accompagnement global

5. Troubles vasomoteurs

- Généralités
- Mécanismes
- Phytothérapie
- Equilibre insulinique
- En pratique

6. Équilibre psycho-émotionnel

7. Troubles du sommeil

8. Équilibre pondéral

- Facteurs favorisants
- Quid de la prise de poids ?
- Équilibre œstro-androgénique
- Conséquences et levier
- Biologie fonctionnelle
- Accompagnement en pratique

9. Périménopause

- Physiologie et troubles
- Biologie fonctionnelle
- Apaiser le SPM
- Troubles climatériques précoces

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

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 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



PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

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

- **Indicateur 1** : 22 personnes formées ou en cours de formation
- **Indicateur** : 95 % des personnes sont satisfaites de la formation

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com