

Accompagnement nutritionnel du syndrome premenstruel

NIVEAU 3

THÈME 7

MODULE 1

Présentation de la formation

Cette formation animée par Géraldine Galan traite de façon intégrative de l'alimentation et du mode de vie à recommander chez les femmes souffrant de syndrome prémenstruel (SPM).

À l'issue de ce module, vous connaîtrez les points fondamentaux identifiés à ce jour, caractérisant la physiopathologie complexe de cette pathologie, ainsi que les principaux symptômes caractérisant ce syndrome. Vous serez en mesure d'accompagner les femmes souffrant de SPM en vue d'optimiser leur confort de vie de façon personnalisée et durable. Cet accompagnement intègre la nutrition mais aussi le mode de vie, y compris la question de l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Vous saurez par ailleurs orienter les femmes vers des suppléments nutritionnels ou de phytothérapie quand cela se justifie.



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



Durée

Heures de visionnage : 2h

Estimation visionnage + travail personnel : 4h

Classe virtuelle : 45 min



Prix et modalités

297 €

Accompagnement nutritionnel du syndrome prémenstruel

NIVEAU 3**THÈME 7****MODULE 1**

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principaux mécanismes physiopathologiques du SPM et ses symptômes les plus fréquents, afin de construire un accompagnement nutritionnel et intégratif cohérent et efficace.
- Définir les éléments d'accompagnement nutritionnel et intégratif qui viendront précéder ou compléter et optimiser la prise en charge médicale, en tenant compte des critères diagnostiques et de prise en charge du SPM en médecine conventionnelle.
- Conseiller les femmes souffrant de SPM en termes de mode de vie : alimentation, activité physique, exposition aux perturbateurs endocriniens, soutiens "micronutritionnels" et de phytothérapie, etc.

Compétences visées

- Connaître les symptômes les plus fréquents de ce syndrome et les points fondamentaux identifiés à ce jour, caractérisant la physiopathologie complexe de cet ensemble de troubles.
- Accompagner les femmes souffrant de SPM en vue d'optimiser leur confort de vie de façon personnalisée et durable. Cet accompagnement intègre la nutrition mais aussi le mode de vie, y compris la question de l'exposition aux perturbateurs endocriniens.
- Orienter les femmes, quand cela se justifie, vers des suppléments micronutritionnelles ou de phytothérapie pertinentes et personnalisées.

Accompagnement nutritionnel du syndrome prémenstruel

NIVEAU 3

THÈME 7

MODULE 1

1. CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LE SPM

- **Définition et statistiques**
- **Tableau clinique**
- **Mécanismes physiopathologiques**
 - Principaux mécanismes
 - Implication du BDNF
 - Inflammation et allop régénolone
 - Stress oxydatif
 - Mode de vie et facteurs de risque

2. PRISE EN CHARGE CONVENTIONNELLE

- **Diagnostic**
- **Stratégie de prise en charge**

3. ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL ET INTÉGRATIF

- **Alimentation et compléments**
 - Acides gras polyinsaturés
 - Vitamine D et calcium
 - Zinc
 - Vitamine B6
- **Phytothérapie**
 - Gattilier
 - Millepertuis
 - Safran

- **Activité physique**
- **En pratique**
 - Perturbateurs endocriniens
 - Accompagnement nutritionnel
 - Synthèse pratique
 - Leviers d'accompagnement intégratif