

FICHE DESCRIPTIVE DE LA 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

E-LEARNING



NOMBRE VIDEOS

51



DURÉE

5H12

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis.



PRIX ET MODALITÉS

347€ net de taxe *

*Cette formation n'est pas éligible au CPF

PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les changements hormonaux au cours de la périménopause et la ménopause et les corrélés 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 périménopause 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 périménopause 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 périménopause 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 (périménopause), 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 micronutritionnels ou de phytothérapie pertinentes et personnalisées.

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 ?
- Equilibre œstro-androgénique
- Conséquences et levier
- Biologie fonctionnelle
- Accompagnement en pratique

9. Périménopause

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