

Micro-nutrition

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en distanciel : 14 heures (2 jours)

FORMATEURS :

- David Gerneau
- Sandra Guignot

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules suivants :

- Nutrition – Base
- Nutrition - Équilibre alimentaire

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : DE kinésithérapeute

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Maîtriser la classification des micronutriments et leurs bienfaits
- ✓ Adapter un programme de micro-nutrition en fonction des pathologies et des besoins

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Identifier et qualifier les nutriments, les macronutriments et les micronutriments
- ✓ Définir les notions de calories et de métabolismes énergétiques
- ✓ Comprendre les notions de besoins nutritionnels (vitamines, minéraux et oligo-minéraux)
- ✓ Comprendre les variations liées à l'âge, le sexe et l'activité physique
- ✓ Comprendre le rôle de l'eau et de l'hydratation dans l'organisme
- ✓ Définir la notion d'équilibre alimentaire
- ✓ Comprendre le fonctionnement du système digestif
- ✓ Établir l'importance des facteurs psychologiques
- ✓ Comprendre l'impact de la régulation hormonale

MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Micro-nutrition

Moyens pédagogiques :

En visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...)

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Micro-nutrition

Programme de la formation :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h00-10h30	Tour de table	Définition des objectifs de formation et présentation des stagiaires
10h30-11h	Les bases fondamentales de la nutrition	Présentation des notions de bases
11h-12h	La flore intestinale	Pré et Pro biotiques • Rôle dans l'inflammation - Absorption • Synthèses vitamines • Synthèses enzymatiques
12h-13h	La perméabilité intestinale	• Les facteurs déclencheurs • Les conséquences
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Alimentation source de toxines	Ancienne vs moderne : (les céréales, produits laitiers, pollution alimentaire, aliments carencés)
15h30-16h30	La théorie de l'encrassage	Fonctionnement des cellules Les déchets venus de l'intestin La notion d'encrassage Devenir de la cellule encrassée
16h-17h30	L'équilibre acido-basique	Perturbation tissulaire (tendons, muscles...)
17h-30-18h	Bilan de la journée	Bilan de fin de séance

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Objectifs de séance	Question-réponses sur les points de formation du J1 + présentation des objectifs de séance
10h30-11h	Le stress oxydatif	• Perte d'activité enzymatique • Dégradation cellulaire
11h-12h	L'inflammation et immunité	• Rôle des AGPI
12h-13h	La glycation	
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h30	Focus sur des pathologies	Dégénérescence de la matrice discale - Arthrose

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Micro-nutrition

		<i>La femme enceinte ; ses spécificités La réponse alimentaire ; cas cliniques</i>
17h-18h	Evaluation théorique Bilan de séance	Évaluation formative (QCM) + débrief de fin de formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A