

## Micro-nutrition

## Cadre pédagogique de la formation :

## DURÉE :

**14 heures de formation au total dont :**

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

## FORMATEURS :

- David Germeau
- 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 &amp; 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 MODALITES 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](mailto: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](mailto: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 Probiotiques • Rôle dans l'inflammation - Absorption • Synthèses vitamines • Synthèses enzymatiques
12h-13h	La perméabilité intestinale	• Les facteurs déclenchants • 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'encrassement	Fonctionnement des cellules Les déchets venus de l'intestin La notion d'encrassement Devenir de la cellule encrassée
16h-17h30	L'équilibre acido-basique	Perturbation tissulaire (tendons, muscles...)
17h-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](mailto:contact@leaderfit.com)  
 RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

**Micro-nutrition**

		<i>La femme enceinte ; ses spécificités</i> <i>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](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A