

CFAP Ecole Supérieure de Santé  
60 Rue de Narvik  
07500 Guilherand Granges

Siret : 790 853 766 00018  
DA 82 07 00708 07



## PROGRAMME DE FORMATION

### Thème : La micronutrition et son application au comptoir

#### 1. OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Dépister les insuffisances de notre assiette, traquer nos petites douleurs, les états de fatigue, les digestions difficiles, vérifier notre équilibre biologique par quelques dosages soigneusement choisis, font partie du quotidien des professionnels de santé, qui aujourd'hui utilisent la micronutrition pour améliorer notre état de santé.

L'intérêt de la micronutrition est de plus en plus évoqué pour aider les bébés et les enfants à mieux se soigner. Le programme des 1000 premiers jours en est un véritable exemple.

Améliorer ses défenses, garder la forme tout l'hiver, favoriser un sommeil reposant, c'est également possible des tout-petits et tout au long de notre vie.

La micronutrition est une approche de la santé qui s'intéresse plus particulièrement aux micronutriments et à leurs rôles dans le développement et le fonctionnement de notre organisme.

Dans l'assiette, on va retrouver 2 grandes familles de nutriments :

- ⇒ Les macronutriments : protéines, glucides, lipides qui vont nous apporter de l'énergie.
- ⇒ Les micronutriments : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, acides aminés... ne nous apporteront pas d'énergie mais ils sont essentiels pour le bon fonctionnement de nos cellules.

Certains de ces micronutriments ne sont pas fabriqués ou en quantité insuffisante par notre organisme, et ceux-ci malgré une alimentation saine et équilibrée, c'est pourquoi une complémentation peut être nécessaire afin de combler d'éventuels manques.

La prise de traitements sur certains symptômes ou maladies installées est nécessaire mais cela peut stresser, perturber notre organisme, et la micronutrition peut alors intervenir afin de répondre aux agents stressants auxquels notre organisme est confronté.

A l'issue de la formation, les préparateurs et préparatrices connaîtront les bases de la nutrition, et micronutrition. La micronutrition pouvant prendre en charge tous les maux de la vie quotidienne (fatigue, stress, immunité, troubles digestifs...), les préparateurs et préparatrices seront en mesure de faire un conseil à l'officine qui sera individualisé en fonction des problèmes de chaque patient.

Le but de la formation est de développer les connaissances et compétences autour de la micronutrition, de poser les bonnes questions afin d'individualisé au mieux le conseil, de faire du conseil au comptoir associé ou non à l'ordonnance.

A l'issue de cette formation, les préparateurs et préparatrices doivent :

- Savoir détecter les déséquilibres alimentaires afin de les corriger que ce soit au niveau intestinal, au niveau du cerveau, de la communication cellulaire.
- Etre capable de développer le conseil en micronutrition de supplémentation associé aux troubles de la sphère digestive, du système nerveux.
- Etre capable d'individualisé le conseil.

## **2. PUBLIC VISE :**

Cette formation s'adresse aux préparateurs(trices) en pharmacie souhaitant acquérir des connaissances en micronutrition.

## **3. LES PREREQUIS :**

Etre salarié de l'officine :

- Préparatrice, préparateur en pharmacie

## **4. LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

La formation sera dispensée en présentiel, l'enseignement est délivré sous forme de cours magistral, ponctué d'échanges.

Mise en situation tout au long de la formation.

## **5. LES MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Le formateur dispose de son propre matériel et du matériel fourni par le CFA (ordinateur, vidéoprojecteur, support papier).

- Diaporama projeté sur écran.
- Support pédagogique papier pour les stagiaires.
- Fiche conseil

## **6. L'ATTESTATION DE SUIVI DE FORMATION**

l'attestation de participation sera délivrée par le CFA à la fin de la formation

## **7. MODALITES D'EVALUATION**

QCM de pré formation

QCM de post formation

Un questionnaire de satisfaction est remis par le CFA, ainsi qu'une attestation de participation.

## **8. DESCRIPTIF DÉTAILLE DE LA FORMATION**

### **Matin (9h-12h30) :**

Accueil et présentation des stagiaires (15min)

QCM de pré formation (15min)

Introduction à la nutrition : (1h15)

- Base de l'alimentation : nutriments et composition
- IMC et index glycémique
- Pyramide alimentaire
- Equilibre quantitatif et qualitatif
- Quantités et fréquences de consommations des aliments

Micronutrition : (45min)

- Contexte actuel
- Définition
- Conseil au comptoir et/ou individualisé pourquoi ?
- Intérêt de la complémentation
- Classe à risque de déficit (végan, végétarien...)

Sphère intestinale : (1h15)

- Rôle du microbiote intestinal
- Probiotiques, prébiotiques, symbiotiques
- Qu'est-ce que la glutamine ? son rôle ?
- Cas de comptoir

### **Après midi (13h30-17h00) :**

Fonction cerveau : les neurotransmetteurs (1h)

- Définition + rôle
- Zoom sur les acides aminés précurseurs : tyrosine, tryptophane
- Conseil au comptoir : demande spontanée ou ordonnance

Communication cellulaire (1h) :

- Les membranes : composition, rôle
- Les causes de l'inflammation chronique
- Les acides gras
- Conseil au comptoir : peau, système nerveux, cardiovasculaire

Fatigue et immunité (45min) :

- Vitamines
- Minéraux
- Focus sur le magnésium

Echanges/ questions (15min)

QCM post formation (15min)

Questionnaire satisfaction (15min)

## **9. DURÉE TOTALE DE LA FORMATION :**

1 journée de 7h de formation

## **10. LE NOMBRE MAXIMAL de STAGIAIRES**

Le nombre maximal est de 15 stagiaires par session

## **11. QUALITÉ DU FORMATEUR**

Anne Sophie TOMMASINI, conseillère en nutrition et micronutrition formée par l'IEDM et Youschool

## **12. COÛT DE LA JOURNÉE DE FORMATION**

245 € par personne sur 7 heures

## **13. DELAI D'ACCES**

Les inscriptions doivent être réalisées au plus tard 48h avant le début de la formation

## **14. LIEU DE LA FORMATION**

**CFA de Guilherand Granges** 60 rue de Narvik  
07500 Guilherand Granges

## **15. CONTACT**

**Mylène COVRE** ou **Isabelle HISLEUR**

Par tél : 04-75-44-12-25

Par mail : [contact@cfa-pharmacie-drome-ardeche.com](mailto:contact@cfa-pharmacie-drome-ardeche.com)

## **16. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation