

Comprendre et appliquer la micronutrition

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171494F — Mise à jour : 3 juin 2025

Organisme responsable : **IFSNM**

Contenu

Objectifs

- Maîtriser les recommandations en vitamines et minéraux et l'impact des déficits
- Maîtriser les différents axes de prise en charge lors d'une consultation micronutritionnelle
- Choisir les outils d'analyse adaptés en fonction de la situation de son interlocuteur
- Appréhender l'utilisation pertinente des compléments alimentaires et comprendre leurs limites

Programme

Partie 1

- Qu'est ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome)

Partie 2

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Les populations à risque
- L'intestin
- La protection cellulaire
- L'indice ORAC
- La communication cellulaire
- Le système cardio-métabolique
- Les tests fonctionnels
- L'impédancemétrie
- Utilisation des grilles micronutritionnelles
- Les compléments alimentaires
- La mémoire
- Le sommeil
- Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose

- Le système immunitaire
- La micronutrition pendant la grossesse

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Sans niveau spécifique	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
--	---

Métiers associés

J1402 — Diététique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2009687	À distance	—	02/06/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25171494F