



## PROGRAMME DE FORMATION

### ALIMENTATION SANTÉ, MICRONUTRITION ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

#### Les objectifs de la formation sont:

- Acquérir les connaissances en alimentation et en micronutrition en vue d'améliorer l'état de Santé et du Bien-être du patient en officine
- Approfondir sa connaissance de la composition en micronutriment et phytothérapie des produits référencés en officine.

**Publics visé :** Pharmaciens titulaires et salariés, préparateurs en pharmacie, salariés d'officine, diététiciens.

**Pré-requis :** Aucun

#### Moyens Pédagogiques:

**Moyens pédagogiques** : En cas de question pédagogique le formateur répondra immédiatement au besoin du stagiaire

- Ressources pédagogiques fournies au stagiaire en entrée de formation
- Cas de comptoir
- QCM en entrée et sortie de formation
- Apports théoriques interactifs

**Moyens techniques** : Ordinateur, Cours



**Référent pédagogique et technique** : OHAYON Gabriel

contact@groupe-academy.com

01 89 70 64 04

Délai de réponse: sous 48 heures

Horaires: Du Lundi au Vendredi de 9h00 à 19h00

## **Evaluation:**

**Suivi de l'exécution** : Le candidat sera évalué par un QCM puis une Attestation d'assiduité sera signées

**Sanction** : Une Attestation de formation lui sera délivrée

**Évaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation** : Quiz

## **Formateur:**

Cette formation est animée par un pharmacien expérimenté, ayant accompagné de nombreuses équipes dans le développement de leurs compétences. Il partage des cas pratiques issus de son expérience et favorise une approche interactive et pragmatique pour faciliter la mise en application des acquis.

Nom du formateur : Gabriel OHAYON

## **Durée et modalités de déroulement:**

**Durée totale de la formation** : 21 heures

**Rythme** : en continue

**Modalité de déroulement** : Classe virtuelle

**Délai d'accès** : Sous 7 jours

L'ACADEMY

37 Rue Collange 92300 Levallois Perret

Siret : 918 560 970 00025 – Naf : 8559A

SASU au capital de 1000 €

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 11922668292 auprès du préfet de la région Ile de France



## **Détail du programme de formation:**

### **I/ Les Bases du plan alimentaire santé**

- Rôles et recommandations des macronutriments : Glucides, lipides, protéines
- Savoir donner des conseils et recommandations alimentaires précis pour chaque aliment
- Savoir proposer un plan alimentaire : La chronobiologie appliquée à la nutrition

### **II/ Intégrer le conseil des compléments de micronutrition pour la santé du patient**

#### Les micronutriments enseignés

- Les neurotransmetteurs protéiques : tryptophane, tyrosine, phénylalanine, Mélatonine
- Les Acides Gras Essentiels : Oméga 3 EPA, DHA, Oméga 6....
- Le Magnésium (les différents sels et recommandations)
- Les Probiotiques, La Glutamine : Dysbiose et hyperperméabilité intestinales
- Les antioxydants, les vitamines
- Phytothérapie du stress, du sommeil, du système hépatique, de l'inflammation....
- Autres acides aminés : Arginine, Taurine, lysine...

#### Savoir adapter les posologies des compléments alimentaires selon les situations

- Comprendre les étiquetages et allégations des compléments alimentaires :
  - Notion d' AJR
  - Notion de VNR
  - Notion d' ANC.

L'ACADEMY  
37 Rue Collange 92300 Levallois Perret  
Siret : 918 560 970 00025 – Naf : 8559A  
SASU au capital de 1000 €

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 11922668292 auprès du préfet de la région Ile de France



### **III/ Associer conseil alimentaire et conseil compléments alimentaires selon les pathologies**

- Diabète Type 2 et prévenir le diabète insulino dépendant
- Douleur, Arthrose, Inflammation, Tendinite.
- Digestif, Transit, MICI, Colopathie.
- Stress, Sommeil, énergie, épuisement.
- Troubles cardiovasculaires, hypertension, hypercholestérolémie.
- Surpoids, obésité, syndrome métabolique.

### **IV/ Elaboration de fiche conseil pharmacie**

- Pour chacune des pathologies seront abordés les conseils alimentaires et des conseils de compléments alimentaires.
- Réponses produits référencés en pharmacie :  
Cible  
Fonction  
Prise