



Stage

## Conseil en micronutrition

### Objectifs

---

- Cerner l'impact de l'alimentation moderne sur l'évolution de certaines pathologies
- Maîtriser les principes fondamentaux de la micronutrition
- Mieux prendre en charge les patients en sachant apporter une solution micronutritionnelle dans les cas fréquemment rencontrés à l'officine (sphère digestive, stress, fatigue, immunité...)

### Durée

---

1 journée (7h)

### Prérequis

---

Aucun

### Public visé

---

Pharmaciens et préparateurs d'officine

### Formateur

---

Agnès Pons, pharmacien formateur

### Programme de la formation

---

**Les horaires sont donnés à titre indicatif.**

**Se référer à la convocation envoyée par CERP Rouen Formation pour connaître les horaires définitifs.**

#### 9h – Accueil

- Présentation des participants et de leurs attentes
- Objectifs de la formation
- Questionnaire d'autoévaluation des connaissances

#### 9h15 – Introduction à la micronutrition

- Définition de la micronutrition
- Les fondamentaux de la micronutrition : sphère digestive / Antioxydants / Cofacteurs / Acides gras / Neurotransmetteurs
- Impact sur les pathologies chroniques

#### 9h45 – Sphère digestive : quelques rappels essentiels

- Bouche - Estomac - Foie - Intestin
- Intestin (Absorption + Barrière) : microbiote / Muqueuse / Système immunitaire intestinal / Mucus
- Écosystème intestinal
- Dysbiose
- Définitions : probiotiques, prébiotiques, porosité intestinale

### **10h15 - pause**

#### **10h30 – Méthodologie et cas de comptoir**

- Écouter les demandes des patients
- Points importants
- Savoir poser les questions et reformuler les réponses
- Proposer un conseil en micronutrition
- Proposer un conseil d'hygiène de vie

#### **11h – Cas de comptoir n°1 : Les problèmes intestinaux**

- Rappel des traitements médicamenteux
- Focus sur le syndrome de l'intestin irritable
- Questions : alimentation, transit
- Conseil : les compléments alimentaires adéquats, leur intérêt, leur posologie
- Cas pratiques pour une mise en situation immédiate

#### **11h30 – Sphère digestive : le foie**

- Détoxification
- Rappel des plantes majeures

#### **12h – Cas de comptoir n°2 : Détoxification hépatique**

- Écouter les demandes du patient
- Point important : différencier un problème stomacal d'un problème hépatique
- Questions : nausées, digestion, RGO, transit...
- Conseils : compléments alimentaires, hygiène de vie

### **12h30 – déjeuner**

#### **13h30 - Le magnésium**

- Rôles
- Symptômes du stress et rôle du Mg dans le stress

#### **14h - Cas de comptoir n°3 : Le magnésium**

- Comment l'organiser ?
- Écouter les demandes du patient
- Focus sur les signes spécifiques de la carence en Mg
- Questions : stress, tension...
- Conseils : compléments alimentaires : dosage, sels de Mg, interférences avec les médicaments, hygiène de vie
- Mise en application

#### **14h30 – Le sommeil**

- Stress et sommeil
- Rôle du Mg dans le stress (adrénaline, cortisol)
- Biosynthèse de la mélatonine (sérotonine, cofacteurs)
- Cycle du sommeil

#### **15h – Cas de comptoir n°4 : Le sommeil**

- Écouter les demandes du patient



- Quelques rappels : endormissement, réveils nocturnes
- Questions : qualité du sommeil et hygiène de vie
- Conseil : phytothérapie, Huiles essentielles, Try, mélatonine, Mg, Vitamine B, Fer...
- Hygiène de vie

#### **15h30 – Pause**

#### **15h45 - Pyramide alimentaire**

- Évolution humaine
- Présentation de la pyramide
- Sel (NaCl, Na, K, PRAL)

#### **16h15 - Cas de comptoir n°5 : Syndrome métabolique (Hypertension, diabète de type2, cholestérol)**

- Points importants : analyse de l'ordonnance
- Questions : alimentation, activité physique
- Conseils : compléments alimentaires
- Hygiène de vie : alimentation, activité physique, sport

#### **16h45- Synthèse de la journée**

- Retour d'impression des stagiaires
- Conclusion et plan d'actions
- Questionnaire d'autoévaluation des connaissances
- Questionnaire d'appréciation de la formation

### **Méthode pédagogique**

---

La formation s'appuie sur les méthodes participatives et interactives qui permettent de capitaliser sur l'expérience et les connaissances des participants en interaction avec le formateur. Elle alterne la présentation d'exposés théoriques et d'exercices pratiques pour favoriser l'amélioration effective et progressive dans la pratique professionnelle des participants.

Les stagiaires sont amenés à réfléchir, en sous-groupes, à des cas pratiques.

En fin de formation, les stagiaires sont invités à faire le bilan de la journée en identifiant les points clés à retenir et les axes d'amélioration à mettre en place au retour à l'officine. Ces points sont écrits par chacun (plan d'action individuel).

Ces méthodes visent l'amélioration progressive des pratiques professionnelles des participants.

### **Moyens pédagogiques**

---

- Présentation de diapositives et de cas pratiques
- Documents remis aux stagiaires : le support projeté contenant les cas pratiques et permettant la prise de notes
- Matériel utilisé : un vidéo projecteur

Présentation des outils d'éducation : index glycémiques des aliments, charge glycémiques, calcul IMC, guides nutrition, teneur en sel des aliments transformés



## **Modalités d'évaluation de la formation**

---

Evaluation des attentes par un tour de table en début de formation

Les stagiaires renseignent, en début de session, un quiz de connaissances qui leur permet de s'auto-évaluer. Ce questionnaire de connaissances est à nouveau renseigné en fin de session et valide l'acquisition des connaissances.

Le formateur qui intervient s'assure régulièrement de l'adéquation du contenu au niveau des stagiaires à l'aide d'exercices réalisés en groupe (cas pratiques, quiz, ...)

Un questionnaire de satisfaction à chaud est rempli par chaque stagiaire en fin de session. Il porte sur l'évaluation du niveau de la formation et de son adéquation aux objectifs individuels; de la qualité du contenu ; des acquisitions transposables dans la pratique ; de l'animation ; du rythme ; des supports, de l'organisation. Les stagiaires sont invités à préciser s'ils recommandent la formation, à la noter sur 5 et à suggérer d'éventuelles améliorations (champs libre). Ces enquêtes font l'objet d'une analyse systématique de la part de CERP Rouen Formation qui, entré dans une démarche qualité (certification « Veriselect, Formation Professionnelle » depuis 2016 puis Qualiopi depuis décembre 2019), s'assure de la mise en place d'un plan d'actions correctif à chaque anomalie rencontrée.

Modalités d'accessibilité aux personnes handicapées : nous contacter par mail à [contactformation@cerprouenformation.fr](mailto:contactformation@cerprouenformation.fr)