

## Programme de formation

### Acquérir les bases en micronutrition et physionutrition en officine (22H)

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Pharmacien
- Etudiant Pharmacie 6<sup>ème</sup> année
- Préparateur
- Apprenti

#### PRÉ-REQUIS

---

- Aucun

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

---

- Fidéliser le client en préconisant un conseil ciblé dans le domaine du complément alimentaire
- Conseiller le(s) complément(s) alimentaires adaptés aux besoins du patient
- Repérer les potentiels interactions entre les médicaments et la prise de compléments alimentaires
- Savoir associer le(s) complément(s) alimentaires adaptés en fonction de l'ordonnance médicamenteuse prescrite

#### PROGRAMME DETAILLE

---

##### Module 1 : La Micronutrition & le physionutrition en pratique (2H)

- Définition et concept de base
- Place de la micronutrition en officine
- L'importance des mitochondries
- Zoom sur l'inflammation de bas grade
- L'équilibre acido-basique
- La détox hépato-digestive

##### Module 2 : Le descriptif détaillé des micronutriments et des composés bioactifs (2H)

- Rôles et effets physiologiques des vitamines
- Rôles et effets physiologiques des minéraux et oligo-éléments
- Effets physiologiques des composés bioactifs (Glutathion, CoQ10, Resvératrol ...)
- Les acides gras
- Les acides aminés

##### Module 3 : L'interface digestive (2H)

- L'écosystème intestinal (barrière digestive, flore intestinale ...)
- Zoom sur la notion de « Perméabilité intestinale »
- Rôles et intérêts des Probiotiques et Prébiotiques
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec le déséquilibre de la flore intestinale (intolérances alimentaires, constipation, diarrhées, troubles du transit, ballonnements, digestion difficile, reflux gastro-œsophagiens ...)

##### Module 4 : Le système nerveux (2H)

- Zoom sur les neurotransmetteurs (Sérotonine, Dopamine ...)
- La Psycho-nutrition (Axe Intestins-Cerveau)
- Impacts du stress chronique sur la santé
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec le système nerveux (dépression, burnout, déprime saisonnière, stress, anxiété ...)

### **Module 5 : Le système endocrinien (2H)**

- Zoom sur les différentes hormones
- La thyroïde : chef d'orchestre de notre corps
- Micronutriments et composés bioactifs de chaque hormone
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec les déséquilibres hormonaux (hypothyroïdie, ménopause)

### **Module 6 : Le système ostéo-articulaire (2H)**

- Les acteurs de l'équilibre ostéoarticulaire (collagène, acide hyaluronique, vitamine D, Vitamine K2 ...)
- L'importance de l'équilibre oxydatif, inflammatoire, acido-basique, flore intestinale et hormonal
- Les composés bioactifs du système ostéoarticulaire (chondroïtine, MSM, Silicium, Curcuma ...)

### **Module 7 : Le système cutané (2H)**

- L'équilibre cutané (Microbiote cutané)
- Facteurs et conséquences d'un déséquilibre de la flore cutané
- Les composés bioactifs de la peau (oméga 3, 6, 7, 9 ...)
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec les déséquilibres de la flore cutané (eczéma, psoriasis, acné ...)

### **Module 8 : Le système immunitaire (2H)**

- Immunité innée et immunité adaptative
- Origines et conséquences du dysfonctionnement du système immunitaire
- Axe intestin-cerveau
- Les micronutriments clés de l'immunité
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec la baisse du système immunitaire (fatigue chronique, baisse de l'immunité, allergies ...)

### **Module 9 : Le système cardio-vasculaire (2H)**

- Le système cardiovasculaire en détails
- Zoom sur les micronutriments du système cardio-vasculaire (CoQ10, Oméga 3, Vitamine D, K2 ...)
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec le système cardio-vasculaire (artériosclérose, hypertension artérielle, hypercholestérolémie ...)

### **Module 10 : Le système reproducteur (2H)**

- Description du système reproducteur féminin et masculin
- L'équilibre des hormones sexuelles
- Les micronutriments du système reproducteur
- Prise en charge des différentes pathologies en lien avec le système reproducteur (infertilité, syndrome des ovaires polykystiques, endométriose ...)

### **Module 11 : Les compléments alimentaires (2H)**

- Définition et place des compléments alimentaires en officine
- Types de compléments alimentaires à recommander
- Tableau de synthèse en fonction des différents systèmes (formes à privilégier, interactions possibles, durée de complémentation ...)
- Zoom sur la phytothérapie

## **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Formation en présentiel ou en classe virtuelle
- Apports théoriques de concepts et échanges sur les pratiques des participants
- Méthode participative, échanges d'expériences, mises en situation et jeux de rôle
- Observation et feedback

- Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'exercices de validation des connaissances, de mises en situation et de quizz.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Attestation individuelle de fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

## MODALITÉS D'ACCÈS

---

- Durée : totale de 22H
- Horaires : A définir
- Lieu : A définir
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- 1 à 12 Personnes
- Dates : A définir
- Délai d'accès : sous un mois maximum

## TARIF

---

- Intra-entreprise nous contacter pour devis
- Inter-entreprise, pour un minimum de 6 personnes 770 € HT/Personne

## INTERVENANTE

---

**La formation sera assurée par Alexia Matalone,**

Diététicienne-nutritionniste, micro nutritionniste et nutritionniste du Sport

- **Contact :** [m.soubrenie@synopsis-management.fr](mailto:m.soubrenie@synopsis-management.fr)- Tel. :06 87 21 55 11

## LES + DE SYNOPSIS MANAGEMENT

---

- Un accompagnement personnalisé et sur-mesure tout au long du parcours de formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine