NAPPY CORNER

PROGRAMME

MICRONUTRITION : SANTÉ DE LA FEMME CYCLE MENSTRUEL & TROUBLES ASSOCIÉS

Objectifs

À l'issue de la formation vous serez capable de :

- Comprendre les grands principes de la micronutrition et leur application spécifique à la santé féminine
- Identifier les besoins micronutritionnels de la femme en fonction du cycle menstruel et d'éventuels troubles associés
- Repérer les signes fonctionnels en lien avec des déséquilibres micronutritionnels (fatigue, peau, troubles digestifs, stress, poids, sommeil…)
- Proposer des conseils d'hygiène de vie personnalisés et cohérents intégrant alimentation, gestion du stress et qualité de vie.

PRÉ-REQUIS

CAP ou BP Esthétique, Cosmétique
BP Préparateur en pharmacie,
Diplôme d'État de Docteur en Pharmacie
Infirmière, Socio esthétique
Une connaissance générale du fonctionnement du corps humain est un avantage.

PUBLIC CONCERNÉ

Étudiants ou salariés des entreprises de la branche des Pharmacies d'officine
Pharmacien(ne) titulaire ou adjoint(e)
Préparateur/trice en pharmacie
Dermoconseillère en pharmacie
Chef d'entreprise ou salarié en esthétique,
Infirmières, Socio esthétique

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentiel

DURÉE

8H

Contenu pédagogique

MODULE 1 : FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION ET PHYSIOLOGIE FÉMININE

***DÉFINITION ET CHAMP D'APPLICATION**

- Les grands principes de la micronutrition : définition et rôle des micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, antioxydants)
- Le parcours des micronutriments : Biodisponibilité, digestion, assimilation
- Notion de densité nutritionnelle

***LES PILIERS FONCTIONNEL EN MICRONUTRITION**

- Énergie cellulaire (mitochondries, métabolisme glucides/lipides)
- Gestion de l'inflammation de bas grade
- Équilibre nerveux et stress oxydatif
- Fonctions digestives : perméabilité, microbiote, transit …

MODULE 2 : MICRONUTRITION : CYCLE MENSTRUEL & TROUBLES ASSOCIÉS

- Cycle menstruel & Hormones : définition & propriétés
- Cycle menstruel & Variations : Sensibilité au stress et besoin accru en micronutriments
- Cycle menstruel & Troubles fréquents : Syndrome pré-menstruel, dysménorrhées, rétention hydrique …

MODULE 3 : APPLICATIONS PRATIQUES : TROUBLES FÉMININS FRÉQUENTS & STRATÉGIES MICRONUTRITIONNELLES

- Micronutriments clés & Conseils d'hygiène de vie adaptés
- Recommandations sécurisées et adaptées.
- Détecter les signaux d'alerte pour orienter vers un professionnel de santé : SOPK, endométriose, troubles thyroïdiens

Organisme et lieu de formation

NAPPY CORNER : *Formations disponibles à*
MAISON KOTI 6 Promenades des Forges 33800 Bordeaux,
SPACES EURATLANTIQUE 31 Rue d'Armagnac, 33800 Bordeaux
Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour toutes questions sur les modalités d'accompagnement merci de vous rapprocher du référent handicap : Blandine NGUIMBUS hello@nappycorner.com 0783086813

NAPPY
CORNER

PROGRAMME

MICRONUTRITION : SANTÉ DE LA FEMME
CYCLE MENSTRUEL & TROUBLES ASSOCIÉS

DURÉE
8H soit 1 jour

MODALITÉ
Présentiel

PUBLIC BÉNÉFICIAIRE
Pharmacien(ne) titulaire ou adjoint(e)
Préparateur/trice en pharmacie
Dermoconseillère en pharmacie
Étudiants préparateurs ou pharmacie
Chef d'entreprise ou salarié en esthétique

PRÉ-REQUIS
Être Pharmacien Assistant
Être Préparateur en Pharmacie
Être Conseiller de Vente en pharmacie
Esthétique, Infirmières, Socio esthétique
CAP ou BP Esthétique, Cosmétique
BP Préparateur en pharmacie,
Diplôme d'État de Docteur en Pharmacie

CONCEPTEUR DE LA FORMATION
Stéphanie ELISSETCHE, pharmacienne et formatrice

ÉDITEUR DE LA FORMATION
Blandine NGUIMBUS,pharmacienne, responsable pédagogique et formatrice

OBJECTIFS

À l'issue de la formation vous serez capable de :

- Comprendre les grands principes de la micronutrition et leur application spécifique à la santé féminine
- Identifier les besoins micronutritionnels de la femme en fonction du cycle menstruel et d'éventuels troubles associés
- Repérer les signes fonctionnels en lien avec des déséquilibres micronutritionnels (fatigue, peau, troubles digestifs, stress, poids, sommeil…)
- Proposer des conseils d'hygiène de vie personnalisés et cohérents intégrant alimentation, gestion du stress et qualité de vie.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS :

- Approche cognitive
- Méthodes affirmatives : cours théoriques
- Étude de cas comptoir, cas clinique *(interactif)*
- Mise en situation, exercice pratique

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Questionnaire pré-formation : recueil de connaissances après un tour de table oral
- Questionnaire post-formation

COÛT : 320€ TTC

DÉLAI D'ACCÈS
Inscription selon le calendrier et minimum 10 jours avant le début de la formation.
La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Nous contacter pour toutes demandes particulières.

NAPPY
CORNER

Déroulement de la formation

Nos formations ont lieu à MAISON KOTI ou SPACES EURATLANTIQUE avec un accès rapide au lieu de formation, que ce soit en termes de transport en commun ou de parking si vous venez en voiture. Nous fournissons les stylos et un book pédagogique pour suivre la formation. Une connexion Wifi sera à votre disposition si besoin au cours de la formation.

Déroulement pour chaque journée de formation
Présentiel

- **8h45** : Accueil des stagiaires avec café/thé/viennoiserie
- **9h00** : Début de formation dans salle de formation
- **10h30-10h45** : Pause "café"
- **10h45** : Reprise de la formation
- **13h-14h** : Pause déjeuner libre sur le lieu de la formation ou en extérieur
- **14h** : Reprise de la formation
- **15h30-15h45** : Pause "café"
- **15h45** : Reprise de la formation
- **18h00** : Fin de la formation

Plan détaillé de la formation

Description de la formation
Toutes nos formations sont basées sur des études cliniques et scientifiques

JOUR 1

ÉTAPE 1 : RECUEIL ET ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

DÉBUT DE FORMATION **- 30MIN**

Accueil des stagiaires & Présentation de la formatrice
Évaluation des besoins, des attentes avec un tour de table oral

ÉTAPE 2 : ENSEIGNEMENT DES CONNAISSANCES

MODULE 1 : FONDAMENTAUX DE LA MICRONUTRITION ET PHYSIOLOGIE FÉMININE - 2H30
***DÉFINITION ET CHAMP D'APPLICATION**

- Les grands principes de la micronutrition : définition et rôle des micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, antioxydants)
- Le parcours des micronutriments : Biodisponibilité, digestion, assimilation
- Notion de densité nutritionnelle

***LES PILIERS FONCTIONNEL EN MICRONUTRITION**

- Énergie cellulaire (mitochondries, métabolisme glucides/lipides)
- Gestion de l'inflammation de bas grade
- Équilibre nerveux et stress oxydatif
- Fonctions digestives : perméabilité, microbiote, transit ...

NAPPY
CORNER

✦ ÉTAPE 2 : ENSEIGNEMENT DES CONNAISSANCES

MODULE 2: MICRONUTRITION : CYCLE MENSTRUEL & TROUBLES ASSOCIÉS - 2H

- Cycle menstruel & Hormones : définition & propriétés
- Cycle menstruel & Variations : Sensibilité au stress et besoin accru en micronutriments
- Cycle menstruel & Troubles fréquents : Syndrome pré-menstruel, dysménorrhées, rétention hydrique ...

MODULE 3: APPLICATIONS PRATIQUES : TROUBLES FÉMININS FRÉQUENTS & STRATÉGIES MICRONUTRITIONNELLES - 1H

- Micronutriments clés & Conseils d'hygiène de vie adaptés
- Recommandations sécurisées et adaptées.
- Détecter les signaux d'alerte pour orienter vers un professionnel de santé : SOPK, endométriose, troubles thyroïdiens

✦ ÉTAPE 3 : ANALYSE DE L'IMPACT DE LA FORMATION SUR LES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

PRATIQUE : CAS PRATIQUE - 1H

Jeu de rôle pour mise en pratique des connaissances

FIN DE FORMATION - 45MIN

Auto-évaluation des connaissances avec un Quizz : QCM, cas cliniques
L'évaluation se fait à l'aide de questionnaires à choix simples ou multiples.
Cet examen fait appel aux connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de la formation. Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.

✦ ÉTAPE 4 : QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION - 15 MIN

Questionnaire standard en ligne 15 questions

✦ ÉTAPE 5 : ATTESTATION DE FORMATION

Deux certificats sont délivrés à l'issue de la formation : 10 min

- Un **certificat de réalisation** pour preuve de formation et de présence
- Une **attestation nominative** de réussite de la formation *(sans les résultats)*

60% de bonnes réponses sont requises au Quizz pour valider la formation.