NAPPY CORNER

PROGRAMME

MICRONUTRITION : SANTÉ DE LA FEMME - MÉNOPAUSE

Objectifs

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

- Comprendre les différentes étapes de la transition ménopausique et les principaux changements hormonaux.
- Expliquer les conséquences potentielles de ces changements sur le sommeil, l'humeur, la composition corporelle, la peau, les os et la santé métabolique..
- Comprendre le rôle des macronutriments et des micronutriments et identifier les principaux enjeux nutritionnels de cette période de la vie
- Comprendre les indications potentielles et les limites des compléments alimentaires pendant la ménopause.
- Repérer les situations nécessitant une orientation vers un professionnel de santé.

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 : COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE ET LES BOULEVERSEMENTS HORMONAUX

- Comprendre les différentes étapes de la vie hormonale féminine et les modifications hormonales
- Identifier les principales conséquences physiologiques

MODULE 2 : NUTRITION ET MICRONUTRITION : QUELS BESOINS PENDANT LA MÉNOPAUSE ?

- Métabolisme énergétique et composition corporelle
- Santé osseuse, cardiovasculaire et métabolique, fatigue, stress et sommeil
- Comprendre le vieillissement cutané autour de la ménopause

MODULE 3 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET ACCOMPAGNEMENT PRATIQUE DE LA FEMME MÉNOPAUSÉE

- Les principales familles de compléments alimentaires

Vitamines et minéraux
Phytoœstrogènes et Plantes utilisées pendant la ménopause

- Mise en pratique

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 - MÉNOPAUSE

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 différentes étapes de la transition ménopausique et les principaux changements hormonaux.
- Expliquer les conséquences potentielles de ces changements sur le sommeil, l'humeur, la composition corporelle, la peau, les os et la santé métabolique..
- Comprendre le rôle des macronutriments et des micronutriments et identifier les principaux enjeux nutritionnels de cette période de la vie
- Comprendre les indications potentielles et les limites des compléments alimentaires pendant la ménopause.
- Repérer les situations nécessitant une orientation vers un professionnel de santé.

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 : COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE ET LES BOULEVERSEMENTS HORMONAUX - 2H

- Comprendre les différentes étapes de la vie hormonale féminine et les modifications hormonales
- Identifier les principales conséquences physiologiques

MODULE 2: NUTRITION ET MICRONUTRITION : QUELS BESOINS PENDANT LA MÉNOPAUSE ? - 2H30

- Métabolisme énergétique et composition corporelle
- Santé osseuse, cardiovasculaire et métabolique, fatigue, stress et sommeil
- Comprendre le vieillissement cutané autour de la ménopause

NAPPY
CORNER

✦ ÉTAPE 2 : ENSEIGNEMENT DES CONNAISSANCES

MODULE 3: COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET ACCOMPAGNEMENT PRATIQUE DE LA FEMME MÉNOPAUSÉE - 1H

- Les principales familles de compléments alimentaires

Vitamines et minéraux
Phytoœstrogènes et Plantes utilisées pendant la ménopause

- Mise en pratique

✦ 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.