

PROGRAMME MICRONUTRITION : **LES ESSENTIELS**

► Objectifs

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

- Acquérir les bases de la nutrition et comprendre les fondements de la micronutrition
- Identifier les principales familles de micronutriments et leurs rôles
- Comprendre l'impact des choix alimentaires sur l'énergie, la qualité de la peau, le sommeil, le stress et la vitalité générale
- Identifier les situations où un soutien micronutritionnel peut être envisagé
- Proposer des conseils hygiéno-diététiques simples et adaptés

PRÉ-REQUIS

CAP ou BP Esthétique,
BP Préparateur en pharmacie,
Diplôme d'État de Docteur en Pharmacie
Infirmière

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentiel

DURÉE

8H

► Contenu pédagogique

MODULE 1 : LES BASES DE LA NUTRITION ET DU FONCTIONNEMENT DU CORPS

- Comprendre "comment fonctionne le corps" sans entrer dans la biologie complexe
- Nutrition : les fondations
- Impact des choix alimentaires

MODULE 2 : LES ESSENTIELS DE LA MICRONUTRITION

- Définition et intérêt
- Les principales familles de micronutriments
- Repérer les signaux faibles
- Mise en pratique courte

MODULE 3 : CONSEILS PRATIQUES, HYGIÈNE DE VIE ET APPLICATION PROFESSIONNELLE

- Les bases d'une assiette équilibrée expliquées simplement
- Environnement de vie
- Compléments alimentaires
- Synthèse générale

► Organisme et lieu de formation

- **NAPPY CORNER** 137 Cours de l'Yser 33800 Bordeaux
Formations disponibles à SMOÛS, MAISON KOTI, SPACES EURATLANTIQUE
Formations accessibles aux personnes à mobilité réduite

PROGRAMME

MICRONUTRITION : LES ESSENTIELS

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
CAP ou BP Esthétique,
BP Préparateur en pharmacie,
Diplôme d'État de Docteur en Pharmacie

CONCEPTEUR DE LA FORMATION

Stéphanie ELISSETCHE

ÉDITEUR DE LA FORMATION

Stéphanie ELISSETCHE

OBJECTIFS

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

- Acquérir les bases de la nutrition et comprendre les fondements de la micronutrition
- Identifier les principales familles de micronutriments et leurs rôles
- Comprendre l'impact des choix alimentaires sur l'énergie, la qualité de la peau, le sommeil, le stress et la vitalité générale
- Identifier les situations où un soutien micronutritionnel peut être envisagé
- Proposer des conseils hygiéno-diététiques simples et adaptés

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.

► Déroulement de la formation

Nos formations ont lieu à l'espace SMOÖS, 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 : LES BASES DE LA NUTRITION ET DU FONCTIONNEMENT DU CORPS - 1H30

- Comprendre "comment fonctionne le corps" sans entrer dans la biologie complexe
- Nutrition : les fondations
- Impact des choix alimentaires

MODULE 2 : LES ESSENTIELS DE LA MICRONUTRITION

- 2H

- Définition et intérêt
- Les principales familles de micronutriments
- Repérer les signaux faibles
- Mise en pratique courte

✦ **ÉTAPE 2 : ENSEIGNEMENT DES CONNAISSANCES**

MODULE 3: CONSEILS PRATIQUES, HYGIÈNE DE VIE & APPLICATION PROFESSIONNELLE- 2H

- Les bases d'une assiette équilibrée expliquées simplement
- Environnement de vie
- Compléments alimentaires
- Synthèse générale

✦ **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 Quiz : 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 Quiz pour valider la formation.