

## Alimentation et micronutrition appliquées à l'officine (3 jours)

### Objectifs :

- Acquérir les connaissances en alimentation et en micronutrition indispensables à la pratique officinale
- Savoir identifier les représentations nutritionnelles du client, ses idées reçues et ses freins
- Cibler et proposer la complémentation adaptée à la situation du client
- Etre capable de proposer des changements alimentaires en vue d'améliorer la santé du client

### Programme :

#### *Jour 1 :*

- Positionnement du conseil en alimentation et en micronutrition au sein de la pratique officinale
- Notions d'AJR, d'ANC – compréhension des étiquetages
- Information nutritionnelle selon le PNNS / Intérêt de l'approche micronutritionnelle
- Acides gras – index glycémique et acides aminés
- Dynamisme, humeur, et sérénité par l'alimentation et la micronutrition
- Aspect physiologique de l'intestin (dysbiose, hyperperméabilité et immunité)
- Implication du gluten et ses conséquences. Les réponses en situation de troubles fonctionnels intestinaux ou de MICI
- Probiotiques et autres stratégies
- Conseils en situation de péristaltisme intestinal altéré.
- Conseil en cas de troubles gastriques

#### *Jour 2 :*

- Accompagnement de la perte de poids : identifier les facteurs en cause de prise de poids
- Relever les habitudes alimentaires et repérer les 3 modifications prioritaires dans la démarche
- Proposer un modèle alimentaire journalier et une complémentation ciblée.
- Equilibre acido-basique : troubles fonctionnels associés à une acidification tissulaire
- Décryptage des compléments nutritionnels proposés pour alcaliniser – comparaisons de formules
- Réponses alimentaires pratiques en cas de troubles ostéo-musculo-tendineux

#### *Jour 3 :*

- Détoxification hépatique - physiologie
- Ménopause et préménopause : maux ressentis
- Caractéristiques physiologiques de ces périodes hormonales – incidences
- Démarche méthodique pour évaluer les déficits micronutritionnels à corriger
- Initier des orientations alimentaires bénéfiques
- Finaliser le conseil global transmis à la cliente en situation de changement hormonal
- Stress oxydatif, santé et rôle de l'équipe officinale
- Indice ORAC des aliments – formules antioxydantes

**Méthodes pédagogiques :**

- Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique
- Mises en situations, jeux de rôles, études de cas, quizz
- Echanges et partage des expériences de chacun

**Public concerné :** pharmaciens titulaires et assistants, préparateurs diplômés

**Pré-requis :** aucun

Nombre de participants maximum: 16 /jour

Validation : attestation de participation

**Durée :** 3 jours

*Organisation type de la journée de formation : de 9h00 à 17h30 (7 heures)*

**Intervenant :** de la société PRAXIPHARM

**Dates et lieu du stage :** selon calendrier établi

**Les  de cette formation :**

Cette formation permet de :

- Détecter rapidement les erreurs alimentaires du client par rapport à sa situation de santé
- Finaliser une répartition alimentaire journalière d'après les besoins et les attentes du client
- Acquérir un regard éclairé sur les caractéristiques des différentes gammes de micronutrition
- Construire une proposition de complémentation personnalisée contre les troubles fonctionnels
- Construire une proposition de complémentation personnalisée en situation de pathologie