

MICRONUTRITION

Contenu pédagogique

Jour 1

Partie I - Introduction et principes de la micronutrition

Comprendre les bases de la micronutrition et son importance pour la santé globale.

Apprendre les principes clés de la supplémentation en micronutriments.

- Définir la micronutrition et expliquer son rôle dans l'équilibre nutritionnel.
- Comprendre les différences entre macronutriments et micronutriments.
- Expliquer l'impact des carences micro nutritionnelles sur la santé.
- Comprendre les critères de qualité et de sécurité des suppléments.

Partie II - Encrassement tissulaire

Expliquer le concept d'encrassement tissulaire et mettre en évidence le rôle essentiel de la détoxification pour maintenir la santé.

- Définir l'encrassement tissulaire et expliquer ses conséquences sur la santé.
- Présenter le concept de détoxification et son rôle dans l'élimination des toxines du corps.
- Mettre en évidence la synergie entre les émonctoires majeurs (foie, rein, poumons, intestin) dans le processus de détoxification.
- Illustrer l'importance de maintenir la santé de ces émonctoires pour favoriser une détoxification efficace.

Partie III - Relancer les principaux métabolismes

Identifier les principaux métabolismes de notre corps et proposer des conseils en micronutrition pour les stimuler et optimiser leur fonctionnement.

- Présenter les différents métabolismes clés tels que le métabolisme énergétique, le métabolisme lipidique et le métabolisme des glucides.
- Expliquer l'impact des déséquilibres métaboliques sur la santé et le bien-être.
- Proposer des conseils en micronutrition pour stimuler ces métabolismes, notamment à travers une alimentation équilibrée et des suppléments adaptés.
- Mettre en évidence l'importance de l'activité physique et d'un mode de vie sain dans le soutien des métabolismes.

▼ OBJECTIF

Conseiller la micronutrition à l'officine

▼ PUBLIC CONCERNÉ

Salariés des entreprises de la branche des Pharmacies d'officine.

▼ PRÉREQUIS

Pharmaciens et toutes personnes autorisées à délivrer des médicaments au public + vendeurs spécialisés

▼ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Avec une mise en œuvre d'une méthode active lors de cette classe virtuelle, le participant est sollicité, il participe personnellement et spontanément dans un processus individuel d'optimisation de ses compétences. • Identification des besoins de for...

▼ DURÉE

Partie IV - Le magnésium au cœur de nos cellules

Identifier différentes causes de la fatigue et présenter des exemples d'actifs micro nutritionnels bénéfiques pour lutter contre la fatigue et retrouver de l'énergie.

- Expliquer les fonctions essentielles du magnésium au niveau cellulaire, telles que la production d'énergie et la régulation des réactions enzymatiques.
- Mettre en évidence les besoins quotidiens recommandés en magnésium et discuter des situations spécifiques nécessitant une attention particulière, comme la grossesse ou le stress.
- Présenter les précautions à prendre en compte lors de la supplémentation en magnésium, notamment en cas d'insuffisance rénale ou de prise concomitante de médicaments.
- Discuter des propriétés générales du magnésium, telles que son rôle dans la relaxation musculaire et la gestion du stress.

Partie V - Les causes de la fatigue et actifs micronutritionnels utiles

Fournir aux pharmaciens les compétences nécessaires pour élaborer des conseils personnalisés en micronutrition pour leurs patients.

- Identifier les causes courantes de la fatigue.
- Examiner les déséquilibres nutritionnels liés à la fatigue.
- Présenter des exemples d'actifs micronutritionnels bénéfiques pour lutter contre la fatigue.
- Expliquer comment ces actifs micronutritionnels agissent pour augmenter l'énergie.
- Donner des recommandations sur les dosages et l'utilisation des actifs micronutritionnels.
- Sensibiliser aux interactions médicamenteuses potentielles.
- Souligner l'importance d'une approche globale pour gérer la fatigue.

Partie VI - Véhiculer les nutriments aux cellules

Expliquer le processus de digestion et les perturbateurs possibles. Mettre en évidence le rôle du microbiote intestinal dans la digestion et discuter de la densité microbienne, des

différents types de microorganismes présents, de leurs fonctions et du concept de stabilité du microbiote. Aborder les perturbateurs de l'équilibre du microbiote et présenter les probiotiques et prébiotiques, en expliquant quand, comment et en quelle quantité les utiliser pour favoriser la santé intestinale.

- Expliquer le processus de digestion et ses étapes clés.
- Identifier les perturbateurs possibles de la digestion tels que l'hyposialorrhée, l'acidité gastrique, les troubles pancréatiques et biliaires, et les inflammations intestinales.
- Mettre en évidence le rôle essentiel du microbiote

intestinal dans la digestion.

- Présenter les différents types de micro-organismes présents dans le microbiote et leurs fonctions.
- Discuter de la densité microbienne et de l'importance de maintenir un microbiote équilibré.
- Aborder les perturbateurs qui peuvent déséquilibrer le microbiote.
- Présenter les probiotiques et prébiotiques comme des solutions pour favoriser la santé intestinale.
- Expliquer quand, comment et en quelle quantité utiliser les probiotiques et prébiotiques pour obtenir des bienfaits pour la santé intestinale.

Partie VII - la construction cellulaire

Présenter les causes des dégénérescences articulaires et les actifs micronutritionnels bénéfiques pour maintenir la santé articulaire.

Informez sur l'importance des nutriments avant, pendant et après la grossesse pour la santé maternelle et le développement du fœtus.

- Expliquer les facteurs contribuant aux dégénérescences articulaires : Aborder les causes courantes telles que l'usure liée à l'âge, les traumatismes, l'inflammation et l'acidité du terrain.
- Présenter les actifs micronutritionnels pour les articulations : Mettre en évidence l'importance de certains nutriments tels que la glucosamine, la chondroïtine, le MSM et d'autres substances bénéfiques pour soutenir la santé articulaire.
- Présenter les nutriments essentiels avant la conception : Mettre l'accent sur des nutriments clés tels que l'acide folique pour préparer le corps à la grossesse.
- Discuter des nutriments nécessaires pendant la vie fœtale : Aborder des nutriments tels que le calcium, le fer, le magnésium, l'iode, les oméga-3 et leur rôle dans le développement sain du fœtus.
- Expliquer les nutriments importants pendant l'allaitement : Mettre en évidence des nutriments spécifiques tels que le DHA (acide docosahexaénoïque) et les acides aminés essentiels pour soutenir la lactation et le développement du nourrisson.

Partie VIII - Élimination cellulaire

Expliquer les notions de minceur et les trois profils en causes, ainsi que l'importance de l'élimination hépatique et rénale dans le processus d'élimination des toxines.

Présenter les règles hygiéno-diététiques de base du PNNS (Programme National Nutrition Santé) pour soutenir l'élimination cellulaire et favoriser une meilleure santé.

- Introduire les notions de minceur : Expliquer les différents profils en causes de la prise de poids, y compris l'insulinorésistance, la leptinorésistance et le stress, et leur impact sur l'élimination cellulaire.
- Mettre en évidence les nutriments bénéfiques pour

l'insulinorésistance : Présenter des nutriments tels que le chrome et la cannelle, qui peuvent aider à améliorer la sensibilité à l'insuline et à favoriser l'élimination des toxines.

- Discuter des nutriments bénéfiques pour la leptinorésistance : Aborder des nutriments tels que les oméga 3, les curcuminoïdes et d'autres substances qui peuvent soutenir la régulation de l'hormone leptine et favoriser l'élimination cellulaire.

- Expliquer l'importance du magnésium pour gérer le stress : Mettre en évidence le rôle du magnésium dans la gestion du stress, son impact sur l'élimination cellulaire et présenter des sources alimentaires riches en magnésium.

- Présenter l'élimination hépatique et rénale : Expliquer le rôle essentiel du foie et des reins dans l'élimination des toxines, ainsi que des conseils pour soutenir la santé de ces

organes, tels que l'hydratation adéquate et une alimentation équilibrée.

- Aborder les règles hygiéno-diététiques du PNNS :

Présenter les bases du PNNS, y compris les recommandations en matière d'alimentation équilibrée, d'activité physique, de gestion du stress et de maintien d'un poids santé, qui contribuent à une meilleure élimination cellulaire.

Partie IX - Les échanges cellulaires au niveau de la peau et des phanères

Présenter les échanges cellulaires spécifiques qui se produisent au niveau de la peau et des phanères, en mettant l'accent sur des problèmes dermatologiques courants tels que l'acné, la prévention solaire, les ongles et les cheveux, ainsi que d'autres dermatoses telles que le psoriasis et la dermatite séborrhéique. Expliquer les nutriments bénéfiques associés à chaque condition.

- Aborder l'acné : Expliquer les mécanismes de l'acné et présenter les nutriments bénéfiques tels que le zinc, la vitamine A et la vitamine B3, qui peuvent aider à améliorer la

santé de la peau et réduire les symptômes de l'acné.

- Discuter de la prévention solaire : Mettre en évidence l'importance de la protection solaire et présenter des nutriments tels que les caroténoïdes, qui peuvent aider à protéger la peau des dommages causés par les rayons ultraviolets du soleil.

- Présenter les nutriments pour les ongles et les cheveux : Mettre en évidence des nutriments tels que la cystéine, la vitamine B6 et d'autres acides aminés qui jouent un rôle dans

la santé et la croissance des ongles et des cheveux.

- Aborder d'autres dermatoses : Expliquer les caractéristiques du psoriasis et de la dermatite séborrhéique, et présenter des nutriments bénéfiques pour soutenir la santé de la peau dans ces conditions spécifiques.

Jour 2

Partie I - Les désordres métaboliques, conséquences et conseils en officine

Analyser les conséquences des désordres métaboliques courants et relier les aux pathologies et traitements associés.

Développer les compétences pour poser les bonnes questions à l'officine.

Évaluer les priorités en fonction des facteurs de risque et des troubles associés.

Fournir des conseils pour aider à rétablir de meilleurs équilibres métaboliques

- Décryptage des déséquilibres en acides gras impact sur les pathologies. Conseils associés aux traitements.
- Analyse des perturbations glucidiques et conseils pour établir un meilleur équilibre.
- Compréhension du stress oxydatif excessif et conseils pour réduire son impact métabolique.
- Évaluation du déséquilibre de la balance acido-basique et conseils pour rétablir l'équilibre.
- Analyse du dysfonctionnement des microbiomes et conseils pour rétablir l'équilibre microbiomique.
- Compréhension des facteurs neurodystoniques et conseils pour réduire leur impact métabolique.
- Analyse de l'exposition à un environnement toxique et conseils pour minimiser les risques.
- Développer des compétences de communication pour transmettre efficacement les conseils aux patients, en les aidant à tendre vers de meilleurs équilibres de santé.
- Intégrer une approche globale de la santé en considérant les dimensions physiques, nutritionnelles, émotionnelles et environnementales dans l'évaluation des priorités et la formulation des conseils.

Partie II - Impact des médicaments sur le conseil en micronutrition

Identifier les médicaments ou classes médicamenteuses pouvant influencer les conseils en micronutrition.

- Examiner les médicaments et les classes médicamenteuses spécifiques qui peuvent nécessiter une adaptation ou une attention particulière en matière de conseils en micronutrition.
- Évaluer l'impact de ces médicaments sur le métabolisme et les besoins nutritionnels.
- Déterminer les conseils et les stratégies micronutritionnelles adaptés en tenant compte des médicaments pris par le patient.
- Fournir des recommandations claires pour ajuster les conseils en micronutrition en fonction des médicaments ou des classes médicamenteuses identifiés.

Partie III - Micronutrition et santé globale, conseils associés à l'ordonnance

Développer les compétences nécessaires pour intégrer la micronutrition dans la pratique pharmaceutique en conseillant des substances micronutritionnelles appropriées en complément des traitements médicamenteux.

- Comprendre l'impact de la micronutrition sur la santé globale en abordant les sphères cardiovasculaire, métabolique, cérébrale, endocrinologique, infectiologie, gastroentérologie, douleur et inflammation, allergies, chirurgie bariatrique, Gingivopathies, cicatrisation et prescription de fer, et identifier les approches micronutritionnelles pour favoriser un équilibre optimal dans ces différentes sphères.
- Ordonnance HTA : Mg, Oméga 3, Polyphénols vasculoprotecteurs ...
- Ordonnance insuffisance cardiaque : CoQ10
- Ordonnance DMLA : Acide DocosaHexaénoïque (DHA), Lutéine, Se et Antioxydants
- Ordonnance DNID (Diabète Non Insulino Dépendant) : Chrome, Polyphénols, Gymnema sylvestris,
- Ordonnance contre le cholestérol : Hydroxytyrosol, Levure de riz rouge, Ex. de Grenade, CoQ10
- Ordonnance contre urique : Basifiant, drainage rénal et hépatique
- Ordonnance Lévothyroxine : Se, Mg, Iode...
- Ordonnance contraception oestroprogestative : Équilibre acides gras et détoxification hépatique
- Ordonnance anxiolytique : Mg, tryptophane, tyrosine...
- Ordonnance hypnotique : Sevrage progressif (Mélatonine, Nicotinamide, Mg...)
- Ordonnance Herpès ou Zona : Vitamine C, N Acétylcystéine, Lysine...
- Prescription vaccination antigrippale : Augmenter le statut immunitaire
- Antibiothérapie vs Cystalgies : PAC de Cranberry ou Cannelle, D Mannose...
- Ordonnance RGO/Ulcères : Anti acides (Mg, K, Ca), Ac Gamma Linoléique (GLA), caroténoïdes...
- Ordonnance Diarrhées Constipation : Pro et prébiotiques, glutamine...
- Ordonnance « Côlon irritable » : Glutamine, Curcumine, GLA...
- Ordonnance anti-Migraines : Mg et Taurine, Polyphénols, Tryptophane...
- Ordonnance contre Tendinites : Équilibre acidobasique, Acides Aminés Branchés (AAB ou BCAA en anglais), Spiruline, Glucosamine...
- Ordonnance contre arthrose : Glucosamine, Chondroïtine, MSM, Proline et Hydroxy Proline
- Ordonnance contre Lombalgies : Mg +++
- Ordonnance Ostéoporose : Calcium, Vit. D + K2...
- Allergies : Quercétine et GLA
- Prescription de Fer médicamenteux : Vitamine C, probiotiques, Curcuma...
- Chirurgie bariatrique : Statut en B12, Ca, Mg, Vit. D3...

- Gingivopathies : Acérola, CoQ10, GLA
- Cicatrisation : Fer, Vit. B, acides gras essentiels, Zinc...
- Alopécies : Cystéine, B6, Spiruline...