



Contenu de la formation

Micro-Nutrition-Santé

2025

Public :

Tout public, avec des notions en biochimie et en anatomie.

Intervenant :

Philippe Vassal

Docteur en Pharmacie - Faculté de Pharmacie de l'Université de Paris-Saclay

Diplôme universitaire en Aromathérapie, et en Alimentation Santé & Micronutrition - Université de Bourgogne (Dijon)

Enseignant à l'Ecole des Plantes de Paris, Fédération française des écoles d'herboristerie.

Pharmacien d'officine.

Ce que vous aurez acquis après la formation :

- la connaissance pour comprendre les fondamentaux de la nutrition
- la compréhension des conseils donnés en nutrition dans la prévention ou la prise en charge des pathologies chroniques*
- un esprit critique sur les complexes de vitamines, minéraux et oligo-éléments proposés dans le commerce ou par d'autres personnes donnant des conseils en nutrition

* diagnostiquées par un professionnel de santé, dans le respect de la prescription et des interactions médicamenteuses et contre-indications avec les compléments alimentaires

Organisation pédagogique :

Méthode :

- étude théorique des nutriments et micronutriments, leur rôle fonctionnel dans la prévention des troubles physiologiques, où les trouver dans l'alimentation, et les dosages recommandés sous forme de compléments alimentaires.
- étude des troubles physiologiques : comprendre succinctement la physiopathologie, et la réponse nutritionnelle et micronutritionnelle à ces troubles pour les prévenir et accompagner leur correction.
- Cas cliniques : réviser les connaissances théoriques à travers des cas pratiques de prise en charge de personnes ayant une pathologie où la nutrition peut jouer un rôle.

Programmation :

24 heures de formation et une journée de cas pratiques (avec participation des élèves) en 9 cours de 2 heures* abordant la pratique de la nutrition santé et les principaux nutriments (lipides, glucides, protides, vitamines & oligo-éléments), et 6 heures de travaux dirigés en fin de formation, et pendant lesquels des groupes d'élèves présentent un cas pratique, corrigé par la suite.

Formation en direct, à distance (via ZOOM), enregistrée.

* Ce temps prend en compte les questions des participants. Les questions posées par mail après visionnage du cours enregistré sont abordées au cours suivant.

Sessions	Thème	Jours & horaires
1	La nutrition pour être en bonne santé	J1 en soirée
2	Lipides	J2 en soirée
3	Lipides & troubles physiologiques	J3 en soirée
4	Glucides & Ecosystème intestinal	J4 en soirée
5	Glucides, dysbiose & troubles physiologiques	J5 en soirée
6	Protides (Protéines & Acides aminés)	J6 en soirée
7	Protides & troubles physiologiques	J7 en soirée
8	Vitamines, minéraux et oligo-éléments & déficits	J8 en soirée
9	Bilan et conseils nutritionnels - Q&R	J9 en soirée
10	Cas cliniques	Un jour de week-end 10h-12h // 13h-17h

Supports :

- Avant le début des cours :
 - diaporama de l'ensemble du prochain chapitre abordé vous sera envoyé quelques jours avant le début du cours (sous format pdf).
- Après le cours abordé :
 - enregistrement du cours en vidéo consultable jusqu'à la fin de la formation,
 - méthode et corrections des cas cliniques étudiés par les groupes d'élèves.

Contenu :

Cours 1 - La nutrition pour être en bonne santé

Définition des nutriments :

- Les macronutriments (protides, lipides, glucides) : rôle structural et nutritionnel
- Les micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides aminés, oméga 3-6-9, probiotiques, fibres, etc) : rôle fonctionnel

Comprendre les grands concepts des équilibres physiologiques

- Equilibre nutritionnel
- Principaux déficits
- Rapport sodium (Na) / potassium (K)
- Equilibre acido-basique
- Stress oxydant (versus antioxydants)
- Equilibre oméga-3 / oméga-6
- Inflammation de bas grade
- Ecosystème nutritionnel
- Neurotransmetteurs
- Système immunitaire

Cours 2 & 3 - Les Lipides

Leur rôle, les sources, notre consommation :

- Le cholestérol
- Acides gras saturés et acides gras trans industriels
- Acides gras monoinsaturés : oméga-7 et oméga-9
- Acides gras polyinsaturés : oméga-6 et oméga-3

Troubles physiologiques liés aux lipides et conseils nutritionnels :

- Inflammation
- Troubles cardiovasculaires : angor & athérothrombose, hypercholestérolémie, hypertension artérielle
- Troubles gynécologiques : syndrome prémenstruel, nutrition pré- et péri-conceptionnelle, ménopause
- Troubles dermatologiques : acné, psoriasis

Cours 4 & 5 - Les Glucides et l'écosystème intestinal

La glycémie, les fibres mais aussi les prébiotiques, les probiotiques.

Le microbiote (flore intestinale), centre de notre écosystème, qui se nourrit de glucides : son rôle de défense, dans le métabolisme et la dysbiose.

Troubles physiologiques liés aux glucides et la flore intestinale, et conseils nutritionnels :

- Le diabète de type 2
- Troubles en gastro-entérologie: intolérance au gluten et au lactose, reflux gastro oesophagien, syndrome de l'intestin hyperperméable, syndrome de l'intestin irritable
- Troubles en urologie : infection urinaire, prostatite chronique
- Les effets des antibiotiques sur notre flore

Cours 6 & 7 - Les Protides

Les Protéines : les besoins, teneur en protéine des aliments, les apports.

Les Acides aminés : Arginine, Lysine, Isoleucine/Valine/Leucine, (N-Acetyl)Cystéine, Glutamine, Tyrosine, Tryptophane.

Troubles physiologiques liés aux protides et conseils nutritionnels :

- Troubles psychiatriques : compulsions glucidiques, insomnies, syndrome dépressif
- Troubles rhumatologiques - Arthrose
- Troubles du senior - Sarcopénie
- Sevrage tabagique

Cours 8 - Les vitamines, minéraux et oligo-éléments

Revue des principaux micronutriments :

- Vitamines B, C, D, E, K
- Oligo-éléments : Magnésium, Zinc, Sélénium, Fer, Chrome
- mais aussi le Calcium, le Coenzyme Q10 et l'Acide alpha-lipoïque

Troubles liés aux déficits en micronutriments :

- Fatigue psychique (asthénie)
- Système immunitaire affaibli

Cours 9 - Bilan et conseils nutritionnels / Questions & Réponses sur l'ensemble des cours

Faire un bilan et donner des conseils nutritionnels :

- Recommandation d'un modèle adapté
- Réponses nutritionnelles à des plaintes
- Accompagnement des traitements médicamenteux
- Conseils adaptés et personnalisés

Journée de travaux dirigés - Cas pratiques

Groupes d'élèves réduits (2-3 personnes*) qui proposent un conseil nutritionnel pour corriger les troubles physiologiques (vu lors des sessions précédentes) d'un cas clinique proposé.

Présentation, discussion et correction du cas par l'intervenant, qui proposera des méthodes pour identifier et comprendre la physiopathologie du cas.

* *Le travail de groupe se fait via les salons de discussion de la plateforme de vidéoconférence ZOOM, animé par l'intervenant qui participe à la recherche de chacun des groupes.*

A l'issue de la formation :

Obtention d'une attestation de fin de formation si le ou la participant(e) a assisté(e) à tous les cours (enregistrés ou non), et s'il ou elle a obtenu une mention favorable lors de la présentation de son cas pratique lors de la dernière journée de formation.



PHI-SANTÉ

📞 06 76 34 87 94
conseil@phisante.fr
www.phisante.fr