



---

## Programme de Formation

---

# Prévenir et accompagner grâce à la micronutrition : stratégies et outils pratiques

---

### Organisation

---

**Durée :** 6 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Diététiciens nutritionnistes

Etudiants en cursus diététique



#### **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre le rôle de la micronutrition dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel.
- Intégrer la micronutrition dans une stratégie globale de prise en charge diététique.
- Utiliser des outils pratiques d'analyse pour évaluer les besoins micronutritionnels des patients.
- Élaborer des conseils personnalisés sur la base d'une évaluation fine : réajustement alimentaire, supplémentation raisonnée.



#### **Description**

##### **Introduction à la micronutrition et son intérêt en diététique**

- Définitions : macronutrition et micronutrition, clarification des concepts.
- Leurs rôles complémentaires dans le maintien de la santé, l'équilibre métabolique, la prévention des pathologies.
- Les liens entre déficits micronutritionnels et troubles de santé courants : fatigue, immunité, troubles digestifs, stress, etc.
- Pourquoi intégrer la micronutrition dans l'accompagnement diététique ? Un levier de prévention et d'éducation à la santé.

##### **Les bases de la micronutrition appliquées à la pratique diététique**

- Panorama des principaux micronutriments :
  - Vitamines liposolubles : A, D, E, K – rôles, sources alimentaires, stockage, risques de déficits ou d'excès.
  - Vitamines hydrosolubles : B, C – fonctions métaboliques, biodisponibilité, interactions.
  - Minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels : focus sur les carences





fréquentes et leurs conséquences.

- Absorption, assimilation, interactions alimentaires : optimiser les apports par l'alimentation.

### Repérer les déséquilibres et déficits micronutritionnels

- Différence entre déficit, carence et déséquilibre fonctionnel.
- Mécanismes de compensation de l'organisme et impacts sur les symptômes.
- Stratégies et outils pratiques de repérage des déficits avec les grilles d'analyse

### Stratégies de correction : alimentation et/ou supplémentation ?

- Privilégier la correction alimentaire : rééquilibrage nutritionnel adapté aux besoins individuels.
- Quand envisager la supplémentation ?
- Critères de choix d'un complément alimentaire (qualité, biodisponibilité, sécurité).
- Principes de la supplémentation raisonnée et sécuritaire en tant que diététicien.
- Précautions, limites et contre-indications : éthique, responsabilité professionnelle

et cadre réglementaire.

### Outils pratiques d'évaluation et de suivi

- Reprises des grilles d'analyse nutritionnelles : comment les utiliser en pratique pour évaluer rapidement les déficits probables.
- Exploitation des résultats pour élaborer un conseil individualisé
- Proposer une stratégie globale : correction alimentaire + conseils hygiène de vie + supplémentation si besoin.

### Études de cas et mises en situation pratiques

- Analyse de cas pratiques rencontrés en consultation diététique
- Utilisation des grilles d'analyse et proposition de stratégies nutritionnelles (ajustements alimentaires + supplémentation éventuelle).
- Travail collaboratif : échanges, retour d'expérience, réflexion collective.

### ★ Prérequis

Aucun

### 📌 Modalités pédagogiques

- Formation 100 % à distance (classe virtuelle interactive).
- Alternance d'apports théoriques, cas pratiques et mises en situation.
- Supports pédagogiques fournis et laissés à disposition 3 mois : vidéos, cours PDF, exercices pratiques.
- Grille d'analyse micronutritionnelle téléchargeable et utilisable dès la fin de la formation.
- Replay de la formation disponible.
- Temps d'échange intégré pour répondre aux questions.



### ***Moyens et supports pédagogiques***

- Supports vidéos
- Cours rédigés version pdf
- Exercices
- Replay de la formation
- Grille d'analyse pratique



### ***Modalités d'évaluation et de suivi***

- Auto-positionnement pré et post formation
- Evaluation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation