# Comprendre et appliquer la micronutrition

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25171494F — Mise à jour : 3 juin 2025

Organisme responsable : **IFSNM**

## Présentation de la formation

### Objectifs

Maîtriser les recommandations en vitamines et minéraux et l'impact des déficits
Maîtriser les différents axes de prise en charge lors d'une consultation micronutritionnelle
Choisir les outils d'analyse adaptés en fonction de la situation de son interlocuteur
Appréhender l'utilisation pertinente des compléments alimentaires et comprendre leurs limites

### Programme

**Partie 1**

- Qu'est ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre, chrome)

**Partie 2**

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Les populations à risque
- L'intestin
- La protection cellulaire
- L'indice ORAC
- La communication cellulaire
- Le système cardio-métabolique
- Les tests fonctionnels
- L'impédancemétrie
- Utilisation des grilles micronutritionnelles
- Les compléments alimentaires
- La mémoire
- Le sommeil
- Prise en charge nutritionnelle de l'arthrose

- Le système immunitaire
- La micronutrition pendant la grossesse

## Certifications préparées et métiers visés

| Niveau d'entrée | Niveau de sortie |
|---|---|
| **Sans niveau spécifique** | **Sans niveau spécifique** |

**Métiers associés**

**J1402** — Diététique

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2009687S | À distance | — | 03/06/2025 | 31/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #25171494F