

PROGRAMME DE FORMATION

« Les bases de la micronutrition en pharmacie » 1 jour

Objectifs de la formation : A la fin du programme, la pharmacie pourra développer ses conseils en micronutrition et trouver des solutions adaptées à ses patients sur des cas courants.

Objectifs pédagogiques :

Savoir : Comprendre les bases de la micro-nutrition et son application dans la gestion de pathologies courantes.

Savoir-faire : Acquérir les connaissances pratiques pour conseiller les patients sur la supplémentation et les choix alimentaires.

Savoir-être : Savoir relier la micro-nutrition à des problématiques de santé spécifiques comme le stress, la fatigue, les troubles digestifs, etc.

Matinée (9h00 - 12h30)

1. Les Probiotiques et la Santé Intestinale

- Définition et rôle des probiotiques dans la digestion et l'immunité.
- L'impact des probiotiques sur les allergies, les troubles digestifs et le microbiote.
- Applications pratiques : Comment intégrer les probiotiques dans la gestion des troubles intestinaux et du stress.

2. Les Acides Gras Essentiels

- Différence entre oméga-3, oméga-6, et acides gras saturés.
- Leur influence sur la santé cardiaque, cérébrale, et l'inflammation.
- Applications pratiques : Comment conseiller sur la supplémentation en oméga-3 pour les douleurs articulaires, l'arthrose et la fatigue.
-

Après-midi (13h30 - 17h00)

3. Les Neurotransmetteurs et la Micro-nutrition

- Rôle des neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et la mélatonine dans la gestion du stress et du sommeil.
- La relation entre les neurotransmetteurs et les micronutriments.
- Applications pratiques : Conseiller sur la gestion du stress, l'amélioration du sommeil et la mémoire à l'aide des bons nutriments.

4. Les Antioxydants et la Prévention des Maladies

- Les principaux antioxydants et leur action protectrice sur les cellules (vitamines C, E, sélénium, flavonoïdes).
- Applications pratiques : Comment intégrer les antioxydants dans la prévention des maladies cardiovasculaires, de l'arthrite et du vieillissement cérébral.

5. Synthèse et Conclusion

Public cible : Pharmacien(ne), Préparateur(trice)
Pré requis : Diplôme de pharmacien ou de préparateur en pharmacie.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Méthodes actives et expérientielles : analyse de situations de travail, partage d'expérience.
- Alternance entre apports théoriques et travaux en sous-groupes à partir de documents

Prix :

- 325 €
- Susceptible d'être pris en charge par les OPCO EP pour les salariés et par le FIF PL pour les titulaires

Durée, date et lieu :

- Durée: Le programme de formation se déroule sur 1 jour soit 7 heures en présentiel
- Date : A définir
- Lieu : Il vous sera communiqué 15 jours avant selon le secteur géographique des pharmacies participantes. Le lieu choisi est en mesure d'accueillir des personnes en situation de handicap.

Suivi et évaluation :

- Emargements
- Mise en situation

Modalités de délai d'accès :

Suite à la demande de formation, le délai d'accès à la formation est de 1 semaine