

## Programme de formation

### N° AFREITAS-001

| <b>Intitulé de la formation :</b><br><br><b>Micronutrition : les bases fondamentales et la pratique officinale.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Entrepreneur et coordonnées :</b><br><b>Alexandra FREITAS</b><br><b>06 25 49 63 04</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Informations pratiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Objectifs pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les principes fondamentaux de la micronutrition et leurs implications physiologiques.</li> <li>- Identifier les déséquilibres micronutritionnels les plus fréquents.</li> <li>- Analyser et comparer les formules de compléments alimentaires (composition, qualité, dosage, galénique, biodisponibilité) afin d'exercer un regard critique et de sélectionner la formule la plus adaptée.</li> <li>- Proposer un conseil micronutritionnel cohérent, adapté au profil et aux besoins.</li> <li>- Intégrer la démarche micronutritionnelle dans la pratique officinale.</li> </ul> <p><b>Compétences visées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser des connaissances actualisées en physiologie et en micronutrition fonctionnelle.</li> <li>- Identifier les besoins fonctionnels du patient à partir de ses ressentis et de ses habitudes de vie.</li> <li>- Évaluer la qualité, la pertinence et la sécurité d'une formule de complément alimentaire.</li> <li>- Argumenter le choix d'un complément ou d'un conseil hygiéno-diététique.</li> <li>- Valoriser le rôle de l'équipe comme acteur de prévention et d'éducation.</li> </ul> <p><b>Programme de la formation</b></p> <p><b>Introduction à la micronutrition (2h)</b><br/> <i>Objectif : Comprendre les principes fondamentaux de la micronutrition</i><br/>         Définition et place de la micronutrition dans la santé<br/>         Différence entre nutrition et micronutrition<br/>         Impact des déficits micronutritionnels sur l'organisme</p> <p><b>Partie 1 : Les micronutriments essentiels et leurs rôles (3h)</b><br/> <i>Objectif : Connaître les micronutriments clés, leurs fonctions physiologiques et leurs principales sources alimentaires, afin de comprendre leur rôle dans la santé globale et la prévention des déséquilibres fonctionnels.</i><br/>         Les vitamines<br/>         Les minéraux et oligo-éléments</p> | <p><b>Public visé</b><br/>Salarié de l'officine</p> <p><b>Pré-requis</b><br/>Avoir des connaissances de base en physiologie</p> <p><b>Dates :</b> sur demande</p> <p><b>Durée :</b><br/>14h</p> <p><b>Tarifs :</b> 790 €</p> <p><b>Accessibilité handicap :</b><br/>accessible aux personnes en situation de handicap – contactez le formateur</p> <p><b>Modalités et délai d'accès</b><br/>Inscription auprès du formateur</p> <p><b>Lieu de formation :</b><br/>Sur demande</p> <p><b>Informations pratiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repas compris</li> <li>- Hébergement et transport à la charge du stagiaire : possible prise en charge OPCO selon structure de l'officine.</li> </ul> |

## Partie 2 : les principaux systèmes physiologiques en micronutrition (5h30)

*Objectif : Comprendre comment chaque système physiologique contribue à l'équilibre global de l'organisme afin d'identifier, en micronutrition, les leviers d'action pertinents pour optimiser leurs fonctions et prévenir les déséquilibres.*

- ◇ Le système digestif ; l'écosystème intestinal et hépato-biliaire
- ◇ La communication cellulaire ; stress oxydatif et inflammation
- ◇ Le système nerveux et les principaux neurotransmetteurs

→ Pour chaque système, nous verrons : rappel physiologique et acteurs micronutritionnels principaux, dernières études scientifiques, arbre décisionnel et application au comptoir.

## Partie 3 : Cas pratiques et mises en application (3h30)

*Objectif : Savoir proposer un conseil en micronutrition cohérent, sécuritaire et personnalisé selon les situations courantes observées à l'officine.*

- Technique de communication : les grandes étapes
- Attitude et positionnement déontologique
- 10 cas concrets : adaptation de la posture de conseil de l'équipe, choix pertinents en regard de la littérature
- Critère de choix de CPAL : tendance du marché et analyse

→ Toutes les parties seront illustrées par des cas/exemple pratique

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Apports théoriques illustrés et validés scientifiquement.

- En présentiel (vidéoprojecteur, paperboard)
- Quizz interactifs
- Supports pédagogiques remis aux participants (PDF ou papier).
- Formation animée et encadrée par **Alexandra Freitas, Docteur en Pharmacie, diplômée en micronutrition fonctionnelle et santé préventive.**

## Modalités d'évaluation

Une évaluation de la formation sera complétée par le stagiaire au terme de la session

- Le formateur évaluera les acquis des stagiaires tout au long de la formation par des exercices pratiques.

## Statistiques ( au 31/12/2025 ):

Nombre de stagiaires : 5

Taux de satisfaction :



**Règlement intérieur :** Disponible sur <https://caebourgogne.fr/organisme-de-formation>