

Programme détaillé

(2 jours)



2 formats au choix



1. Introduction à la micronutrition

Rappel des bases de la nutrition
Définition et intérêt de la micronutrition à l'officine

2. Cas traités par la micronutrition

Pathologies digestives, les désordres intestinaux
Infections ORL, la gastro-entérite
Arthrose, les tendinites
Stress, fatigue et déprime
Cystites, mycoses

3. Micronutriments enseignés

Probiotiques et prébiotiques
Glucosamine et chondroïtine, MSM
Tyrosine et tryptophane
Oméga 3 et oméga 6
Antioxydants
Vitamine C, fer et magnésium

Définition de ces micronutriments, leurs fonctions, leurs sources
alimentaires et les apports journaliers recommandés



Gayet-Métrois
FORMATION