

# Programme détaillé

(1 jour)



2 formats au choix



## 1. Validation des acquis

Rappel des points essentiels de la micronutrition module 2

## 2. Interface digestive, un système clé

Hyperperméabilité intestinale, causes et conséquences  
Glutamine, posologies, mode d'emploi et recommandations nutritionnelles  
Enzymes digestives pour une digestion optimale

## 3. La migraine

Rappel sur les différents types de migraine  
Causes  
Micronutrition de la migraine  
Recommandations nutritionnelles

## 4. La vitamine D

Sources alimentaires  
Rôle, carences et conséquences  
Recommandations nutritionnelles

## 5. La micronutrition des enfants

Croissance, calcium et vitamine D  
Système immunitaire, zinc et fer  
La concentration, oméga 3, magnésium et autres micronutriments du cerveau  
Recommandations nutritionnelles

## 6. Bilan de micronutrition, questionnaire et interprétation des résultats

Atelier pratique sur les cas les plus souvent rencontrés au comptoir



Gayet-Métrois  
FORMATION