



Micronutrition Bilan de prévention

1 jour

Programme détaillé



Formation Distancielle en visio
9h00 à 12h15 // 13h45 à 17h30

Votre formatrice : Isabelle RICOLLEAU, naturopathe

Test de positionnement

Importance de la prévention (alimentation – micronutrition), par tranche d'âge : 18 - 25 ans / 45 - 50 ans / 60 - 65 ans / 70 - 75 ans

Arrêt du tabac

Conseils alimentation

Micronutrition : vitamine C, magnésium, zinc

Addiction (alcool, sucre...)

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, L-glutamine, probiotiques

Hypertension artérielle et risques cardiovasculaires

Conseils alimentation

Micronutrition : co-enzyme Q10, oméga 3, magnésium

Diabète de type 2

Conseils alimentation

Micronutrition : chrome, probiotiques, vitamine D

Troubles hormonaux (syndrome prémenstruel, ménopause)

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, zinc

Stress et angoisse

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, oméga 3

Sommeil

Conseils alimentation

Micronutrition : magnésium, tryptophane

Dénutrition

Conseils alimentation

Micronutrition : protéines en poudre, vitamine D, multivitamines

Arthrose

Conseils alimentation

Micronutrition : vitamine C, glucosamine, chondroïtine

Maladie auto-immunes inflammatoires

Conseils alimentation

Micronutrition : oméga 3, vitamine D, probiotiques

Évaluation des acquis

Public : pharmacien, préparateur en pharmacie

Prérequis :

- Ordinateur + connexion internet stable
- Micro et caméra requis

Objectifs :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Savoir accompagner et conseiller le patient sur des sujets de prévention
- Amener les patients à rééquilibrer leur alimentation et savoir conseiller des compléments alimentaires adaptés aux besoins de chacun
- Associer aux bilans de prévention, des conseils associés nutritionnels et micronutritionnels

Durée : 1 jour (7h00)

Modalités d'accès : dates et inscriptions via

- le site internet
- contact@gayetmetoisformation.fr
- 02 99 05 80 80

Equipe commerciale :

- 06 27 37 35 81 (Agnès Berthon)
- 07 71 92 56 25 (Nicolas Bruxelles)

Tarif : 330,00 € HT/jour et/personne. Possibilité de prise en charge : OPCO, FIF PL

Méthodes mobilisées : alternance de théorie et de pratique, travail sous forme d'atelier, support de cours téléchargeable

Modalité d'évaluation : évaluation des acquis sous forme de questionnaires, enquêtes de satisfaction

Nous sommes à votre écoute, si vous êtes en situation de handicap,

contactez notre Référent Handicap :

- Par téléphone au 02 99 05 80 80
- Par mail à officeformation@gayetmetoisformation.fr

51
stagiaires formés
en 2025

91 % des apprenants
estiment que le contenu
de la formation a
répondu à leurs attentes
(sessions 2025)



Mairie 5 rue de l'Eglise 22570 GOUAREC
02 99 05 80 80 📞

contact@gayetmetoisformation.fr

