



Chronobiologie

1 jour

Programme détaillé



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

Votre formatrice : Isabelle RICOLLEAU, nutritionniste

Test de positionnement

Découverte de la chronobiologie

Définition

Rythmes de l'organisme

Chronobiologie des maladies métaboliques

Diabète

Cholestérol

Surpoids

Chronobiologie des neuromédiateurs et des hormones

Perturbateurs des rythmes quotidiens

Conséquences d'un déséquilibre chronobiologique, troubles alimentaires, de l'humeur et du sommeil

Chronobiologie nutritionnelle

Organisation des repas selon la chronobiologie

Chronobiologie des médicaments

Optimisation de la prise médicamenteuse, choisir l'horaire le plus adapté

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 :

- Comprendre ce qu'est la chronobiologie
- Adapter les prises de médicaments au moment optimal de la journée
- Donner des conseils nutritionnels aux patients dans le cadre des dyslipidémies, du diabète et de la perte de poids
- Prendre en charge les patients dans le cadre de la fatigue, de troubles du sommeil, de l'humeur...

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, quiz, 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

29
stagiaires formés
en 2025

100 % 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

