



# FORMATION PROFESSIONNELLE NUTRITION ET NUTRITHERAPIE 150H SYNCHRONES (PRESENCE OU DISTANCE) – 2500 FRS

## Formation professionnelle à la nutrition et à la nutrithérapie pour :

- Connaître avec précision la manière d'utiliser l'alimentation et les compléments alimentaires :
  - à titre préventif, pour favoriser la santé.
  - comme une solution thérapeutique, pour répondre à un problème de santé
  - pour avoir les outils pour engager un dialogue sérieux avec les médecins
- Devenir un professionnel avec **reconnaissance ASCA et avec label RME.**

**En plus d'une formation à un outil, vous serez formés à un véritable raisonnement global sur la santé et la maladie sous un angle fonctionnel, pour choisir de manière éclairée les bons aliments, bons micro-nutriments, les plantes adaptées...**

**L'acquisition de compétences est une priorité ; le savoir-faire thérapeutique est partagé. L'accent est mis sur l'analyse de cas thérapeutiques concrets et les solutions efficaces**

## Dynamique de formation

**150h de formation avec contact avec le formateur (présentiel à Yverdon ou Distanciel synchrone via zoom)**

**20 VENDREDIS**

- De nombreuses vidéos sur les différents thèmes pour apprendre de manière autonome (travail personnel estimé 80h)
- Un support de cours détaillé (500 pages environ) servant de manuel de référence
- des mises en situations concrètes la plupart des journées de formation
- un suivi post formation et échanges avec ses pairs via un groupe Télégram fermé

## Des cours avec plusieurs niveaux de compréhension

- Une démarche pédagogique progressive pour pouvoir mettre en œuvre des solutions alimentaire et nutrithérapeutique efficaces pour ceux qui débutent
- une compréhension approfondie pour les praticiens qui souhaitent comprendre les détails

## Formation possible en distanciel synchrone via zoom

- Assister aux sessions de formation en direct de chez soi, c'est possible
- Participer et échanger avec le groupe en présentiel à Yverdon, c'est possible
- Possibilité de replay vidéo

## Un formateur confirmé

- Diplôme fédéral de Naturopathe spécialisé en Médecine Naturelle (MTE), Nutrithérapeute
- **Formé ensuite par les leaders d'opinion dans le domaine :**  
**Dr O. Coudron, Dr V. Castro-Novo, Pr J. R. Rapin, Dr B. Donatini, parmi de nombreux autres**
- Diplômé de la Faculté de Pharmacie de Dijon, Université de Bourgogne (DU Nutraceutiques)
- Formateur d'adulte avec Brevet Fédéral ; spécialisé en digital learning FSEA

## **150 heures de formation présentielles ou distancielles synchrones réparties en :**

- 20 vendredis de formation à 7h30 à Yverdon-les-bains (9h-17h30)

+

## **Travail personnel asynchrone sur vidéos 80h**

+

**travaux personnels pour l'obtention du diplôme (70h de travail)**

**230H DE FORMATION + 70H DE TRAVAUX PERSONNELS = 300H AU TOTAL**

## **Agenda de formation**

**Février 2025** : vendredis 14 et 28 février

**Mars 2025** : vendredis 07 et 14 mars

**Avril 2025** : vendredi 25 avril

**Mai 2025** : vendredis 09 et 23 mai

**Juin 2025** : vendredi 20 juin

**Août 2025** : vendredis 22 et 29 août

**Septembre 2025** : vendredis 12 et 26 septembre

**Octobre 2025** : vendredi 24 octobre

**Novembre 2025** : vendredis 07 et 14 novembre

**Décembre 2025** : vendredi 05 décembre

**Janvier 2026** : vendredi 09 et 30 janvier

**Février 2026** : vendredi 06 et 13 février

## **Compétences visées en fin de formation**

On constate depuis de nombreuses années un **besoin grandissant** dans la population de pouvoir **prendre en charge sa santé** (et celle des autres) avec des **moyens naturels**. Cette **formation répond à ce besoin** en utilisant les **aliments** et les **compléments alimentaires** (et au sens plus large, différents remèdes) pour **préserver la santé** et comme **leviers thérapeutiques** pour **accompagner** et même **résoudre les problèmes de santé**.

## **3 étapes successives et de complexité croissante ; L'apprenant sera capable de :**

- 1- Proposer une alimentation qui fait la promotion de santé
- 2- Associer aux grandes étapes de l'histoire de santé et de maladie d'une personne, des dysfonctions et des solutions thérapeutiques (alimentation, remèdes) ciblées

3- Conduire une démarche thérapeutique globale qui prend en compte toutes les interactions entre les étapes de l'histoire d'une personne et qui intègre une vision thérapeutique dans le temps

A l'issue de la formation, l'apprenant sera **capable de conduire une consultation en nutrition et nutrithérapie**

### **Zoom sur certains objectifs majeurs de formation**

**Pratiquer les situations concrètes pour acquérir une compétence concrète en fin de formation**

**Intégrer la dimension psychosomatique dans l'évaluation des problèmes digestifs**

**Dans les dynamiques addictives (tension pulsionnelle) et de stress, proposer des techniques simples pour entrer en relation avec les émotions.**

### **Programme des cours**

- L'impact de l'industrie chimique et agroalimentaire sur l'environnement et la santé
- L'alimentation vivante et favorable à la santé
- Les différents modèles alimentaires et leurs intérêts respectifs
- La digestion et les enzymes digestives
- La flore et les muqueuses intestinales
- L'hyperperméabilité intestinale, la détoxification hépatique et l'immunité intestinale
- Les intolérances alimentaires enzymatiques et immunitaires
- La lecture des étiquettes et les aliments qui font débat (café, sucre, produits laitiers, sel, conservateurs, gluten, glutamate...)
- Le Magnésium
- Le Fer
- Autres substances en nutrithérapie (iode, potassium, calcium, CQ10, Bromélaïne, HSP...)
- Les vitamines
- Les acides gras
- Les acides aminés
- Introduction à l'énergie cellulaire et l'importance de l'iode
- Le stress oxydatif et les antioxydants
- Les métabolismes spécifiques du stress oxydatif
- Les neurotransmetteurs
- Les problématiques addictives
- Les troubles psychosomatiques associés aux troubles digestifs
- Le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique)
- Le stress
- L'inflammation chronique dite « de bas grade »

- La candidose et les perturbations de la santé sur lesquelles il se développe (un Candida alb. n'est jamais seul)
- L'anamnèse en nutrithérapie. Théorie et applications pratiques (identification et interprétation biologique des signes cliniques exprimés par la personne qui consulte).
- Modification de l'apparence corporelle et la stabilisation du poids
- Les problèmes cardio-métaboliques (syndrome métabolique, maladies cardiovasculaires, diabète)
- Les problèmes hormonaux féminins et masculins
- La fatigue chronique (les pistes incontournables à investiguer et traiter)
- Les problématiques articulaires
- Approches spécifiques du sportif
- Les maladies auto-immunes et les maladies chroniques
- La nutrition et les besoins de la femme enceinte et du nourrisson
- Les bilans biologiques de médecine fonctionnelle (acides gras, métabolites organiques urinaires (état de la flore intestinale), stress oxydatif, cardio-vasculaire, neurotransmetteurs). Des bilans de cas réels sont analysés et interprétés. Les informations de plusieurs bilans pour une même personne sont croisés
- Approches psycho-somatiques en lien avec les problèmes digestifs
- Etudes de cas pratiques (cas réels en présentiel et situations réelles de cabinet).
- Techniques simples pour rentrer en relation avec les émotions.

#### **Pré-requis :**

- Le cours de base en médecine académique cycle 1 (en cours, terminé ou équivalent).

Il est possible toutefois de commencer la formation en nutrition et nutrithérapie en prévoyant la formation en médecine académique ultérieurement.

- **Sans formation officielle en médecine académique, un fort intérêt pour la nutrition et l'approche de la nutrithérapie peut suffire pour suivre le premier niveau de lecture de la formation en nutrition et nutrithérapie.**

#### **Prix : 2500 frs.**

Paiement avant le 1<sup>er</sup> février 2025. Il est possible d'un paiement en plusieurs mensualités selon un accord négocié. Un acompte de 350 frs est demandé à l'inscription. Cet acompte est dû et ne sera pas restitué en cas de désistement.

Les conditions de désistement sont précisées dans le contrat de formation.

#### **Validation de la formation**

##### **La formation est validée par :**

- Une présence à 80% des cours.
- La remise d'un dossier de 20 pages environ sur un thème choisi par l'apprenant (20 heures de travail)
- La rédaction d'un dossier attestant de 30 heures de pratique, avec 2 dossiers thérapeutiques (3 à 6 séances de suivi pour chaque dossier). Un 3<sup>ème</sup> cas sera traité pendant la formation et présenté à la dernière soirée.
- La remise d'une auto-évaluation de 3 pages sur le parcours de formation
- Une année après la fin du dernier cours est laissée pour valider les cas thérapeutiques et obtenir le diplôme. Le dossier sur un thème sera remis d'ici la fin octobre qui suit la fin de la formation avec l'auto-évaluation sur le parcours de formation

