



Intitulé de la formation :

Diététique et Nutrition de l'adulte - Niveau 1 (14h - 2 jours)

Publics ciblés :

- Professions de la pharmacie : pharmacien titulaire et assistant, préparateur, conseiller en parapharmacie,
- Professions médicales : médecin, sage-femme,
- Professions paramédicales : infirmier, aide-soignant, auxiliaire de puériculture, masseur-kinésithérapeute, pédicure-podologue, diététicien,
- Professions du bien-être : nutritionniste, coach, naturopathe.

Objectifs :

- Perfectionner ou acquérir des compétences en diététique et nutrition en tenant compte de l'évolution des techniques, des connaissances et de la profession,
- Savoir répondre aux demandes de la patientèle en associant un conseil diététique,
- Savoir mettre en place des consultations diététiques.

Maquette du programme :

- **PARTIE 1 : Les nutriments (6 heures)**
 - Connaître les différents nutriments et leurs rôles dans l'organisme : glucides, lipides, protéines,
 - Savoir donner des conseils alimentaires précis pour chaque nutriment,
 - Savoir conseiller les différentes familles d'omégas.
- **PARTIE 2 : Allier nutrition et chronobiologie, l'alimentation idéale (3 heures)**
 - Connaître les interactions entre notre biologie, notre métabolisme et notre alimentation : neuromédiateurs, hormones, enzymes,
 - Savoir conseiller les précurseurs de neuromédiateurs comme la tyrosine et le tryptophane,
 - Savoir établir un plan alimentaire selon les besoins de chaque adulte.
- **PARTIE 3 : Les régimes alimentaires et les protocoles de perte de poids (3 heures)**
 - Connaître les différents régimes alimentaires,
 - Savoir déceler les erreurs alimentaires des comportements actuels,
 - Savoir établir un régime hypocalorique normo-protéiné,
 - Savoir conseiller une diète protéique adaptée à notre mode de vie actuel.

Développement Professionnel continu (DPC) :

- Formation validante DPC pour les pharmaciens et les préparateurs en pharmacie,
- La loi de santé publiée au Journal Officiel le 27 janvier 2016 indique que chaque professionnel de santé (pharmacien titulaire, pharmacien adjoint, préparateur en pharmacie, etc.) doit justifier, sur une période de trois ans, de son engagement dans une démarche de DPC.

Orientations nationales 2016-2018 du DPC des professionnels de santé concernées :

- Orientation nationale n°10 : repérage de l'obésité et prise en charge,
- Orientation nationale n°32 : éducation pour la santé.

Intervenant et concepteur :

- Sarah BREDON, consultante diététique et préparatrice en pharmacie,
- DU diététique, nutrithérapie et nutraceutique et certificat de naturopathie.