



DEVENEZ Conseiller en nutrition

FORMATION TOUS PUBLICS

La Micronutrition est une approche scientifique et holistique dont les buts sont :

- de préserver le capital santé ;
- de lutter contre les facteurs de risque de développement de maladie ;
- d'accompagner la personne malade pour optimiser son métabolisme et compenser les effets de la maladie ou des traitements.

Pour atteindre ces objectifs, la Micronutrition utilise les nutriments, les micronutriments et les phytonutriments à des doses précises et pendant une durée bien définie.



Scanner moi !



OBJECTIF ET APPROCHE DE CE PARCOURS



Connaitre spécifiquement pourquoi et comment les micronutriments agissent afin de les conseiller au mieux.

La force de ce parcours ?

Notre méthode d'apprentissage !
Elle vous permettra de passer plus rapidement et facilement de la théorie à la pratique.



A l'issue de cette formation vous serez donc capable d'utiliser concrètement la micronutrition pour accompagner les déséquilibres les plus courants : physiologiques, oxydatifs, émotionnels et digestifs



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
www.artincelle-formation.com

04.99.02.67.21





Formation sur site en présentiel



Formation en visioconférence

ORGANISATION

Notre parcours est construit autour des échanges et d'une approche la plus pratico-pratique possible.

Il est ouvert à tous (les personnes "novices" en micronutrition devront toutefois suivre un module de mise à niveau, cf programme ci-dessous).

Afin de favoriser les échanges, et vous offrir une parenthèse dans votre quotidien, nous avons choisi de privilégier le présentiel à la formation à distance. Notamment sur les premiers modules.

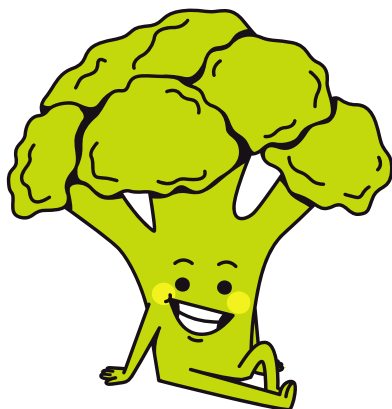
Le format de chaque formation (Présentiel ou à distance en visio) sera signalé par les pictogrammes suivants :

MODULES MISE A NIVEAU :

BIOLOGIE CELLULAIRE ET PHYSIOLOGIE + BASES DE BIOCHIMIE



14H



1. Biomolécules
2. Structures cellulaires
3. Structures et fonction des membranes plasmiques
4. Introduction au métabolisme
5. Respiration cellulaire
6. Photosynthèse
7. Communication cellulaire
8. Reproduction cellulaire
9. Enzymologie
10. Métabolisme des glucides
11. Métabolisme des lipides
12. Métabolisme des protéines

ALIMENTATION

Les grandes bases de la nutrition : pourquoi ? comment ? quoi ? et quand ? : manger et boire le matin le midi le soir



42H



ART'INCELLE
FORMATION

DATES ET LIEUX NOUS CONTACTER
www.artincelle-formation.com

04.99.02.67.21

PRE-REQUIS



PROGRAMME DU PARCOURS

INTRODUCTION A LA MICRONUTRITION



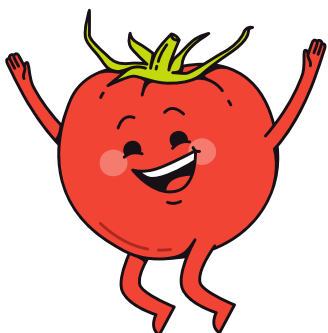
1. Décalages entre alimentation moderne et métabolisme
2. Nouvelles perspectives micro-nutritionnelles : épigénétique, nutrignomique et microbiote intestinal
3. Fondements de la Micronutrition

MICROBIOTE, ÉCOSYSTEME INTESTINAL ET IMMUNITÉ



1. L'insuffisance digestive et l'hyperperméabilité intestinale et ses conséquences
2. Les nutriments qui permettent la « cicatrisation » de l'intestin
3. Microbiote et immunité
4. Rééquilibrage du microbiote intestinal

CERVEAUX, NEUROTRANSMETTEURS ET ÉMOTIONS



1. Rappels sur le système nerveux.
2. Principaux neurotransmetteurs modulant nos émotions et nos comportements.
3. Nutriments et neurotransmetteurs ;
4. Identifier les besoins et rééquilibrer les troubles (sommeil, stress, anxiété, déséquilibre émotionnel)

STRESS OXYDATIF ET PROTECTION CELLULAIRE



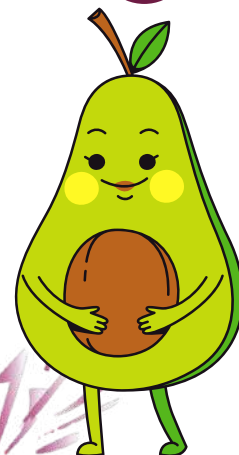
1. Stress oxydant et développement des pathologies chroniques
2. Principaux systèmes de défenses cellulaires
3. Rééquilibrage du stress oxydant

**WEBINAIRE 1H
QUESTIONS/RÉPONSES**

LE SYSTÈME CARDIO-MÉTABOLIQUE : L'INFLAMMATION DE BAS GRADE ET SES CONSÉQUENCES



1. Les types d'inflammation
2. Nutriments permettant de réduire et résoudre l'inflammation.
3. Application à la prévention cardio-métaboliques (prédiabète, surpoids, dyslipidémies...)



**ART'INCELLE
FORMATION**

DATES ET LIEUX NOUS CONTACTER
www.artincelle-formation.com

04.99.02.67.21





ANAMNESE



21H

Echange entre le consultant et le professionnel qui sert à balayer le mode et les habitudes de vie de la personne en question. En effet, l'alimentation, l'activité physique, l'activité professionnelle et l'hygiène de vie globale sont décortiquées ainsi que le passé de la personne

AROMATOLOGIE

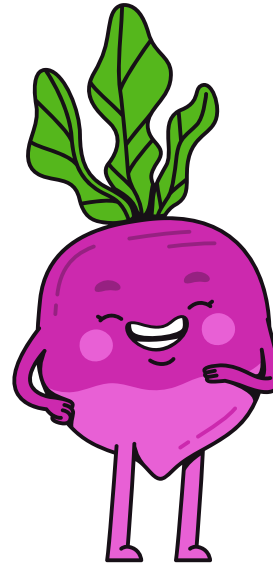
Utilisation sur des données scientifiques de l'essence des plantes, avec principes actifs pour des applications dans le bien-être et la santé globale

PHYTOTHÉRAPIE

Utilisation et connaissance des plantes sous toutes leurs formes : gélules, poudres, tisanes, teintures alcooliques.

FLEURS DE BACH

Méthode d'aide simple, naturelle et efficace les fleurs de Bach aident à mieux gérer les états émotionnels, agissant en douceur pour rétablir l'équilibre et l'harmonie émotionnels



35H



42H



14H

- **CHAQUE FORMATION PEUT ÊTRE SUIVIE DE FACON INDEPENDANTE**
- **EVALUATION A LA FIN DE CHAQUE SESSION**
- **TARIFS - NOUS CONTACTER**

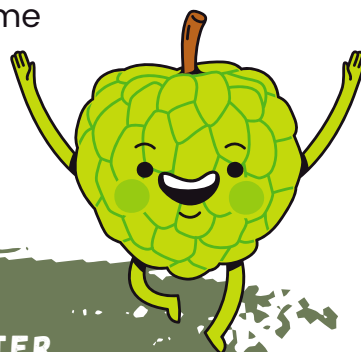
EN COMPLÉMENT...

AUTRES FORMATIONS POSSIBLES :

Prise en charge des troubles ostéo-articulaires
Détox / voies d'élimination dans l'organisme
Inflammation et résolution
...

ET AUSSI...NOS PARCOURS :

Naturopathie
Praticien massage Bien-Être
Réflexologue



DATES ET LIEUX NOUS CONTACTER
www.artincelle-formation.com

04.99.02.67.21

