

Nutrition Module 5

Nutriments essentiels et compléments alimentaires

Description/Définition

La qualité d'une alimentation est en grande partie liée aux apports en nutriments essentiels : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, antioxydants...

En cas de déficience, il est possible d'agir en modifiant les habitudes alimentaires et en utilisant, si besoin, des compléments.

Pré-requis/Public

Cette formation spécialisée est réservée aux étudiants ayant suivi les modules de nutrition santé 1 (base fondamentales), 2 (diététique et concepts nutritionnels) et 4 (TFI et intolérances alimentaires), ou aux personnes ayant déjà une formation en nutrition ou naturopathie.

Objectifs du cours

L'objectif de cette formation est de connaître les principales familles de compléments alimentaire, et d'approcher les principes de **nutrithérapie** (alimentation et compléments) pour les situations physio-pathologiques les plus courantes.

Contenu

- Notion de carence et de déficience.
- Principaux nutriments essentiels : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, acides aminés, antioxydants, et usage dans diverses situations physiopathologiques.
- Etude plus approfondie du magnésium, du fer et des AGPI (oméga 3 et 6)
- Stress oxydatif et antioxydants
- Produits destinés à la sphère digestive (antiseptiques intestinaux, pré et probiotiques)

Durée

22,5 heures (3 jours)