

## Module : M2 - Bases de la Nutrition

<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprenants</li></ul>	<p>Formation destinée aux apprenants du cursus du diplôme fédéral de naturopathie MTE, de naturopathie ASCA et de nutrithérapeute.</p> <p>Tous les apprenants souhaitant se former dans leur cadre professionnel ; pharmaciens, droguistes, infirmières, médecins, coachs sportifs, etc.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aperçu de la formation (Définition)</li></ul>	<p>Connaissances de base des aliments et de leur rôle dans le maintien de la santé.</p> <p>Histoire de la diététique, changements de notre modèle alimentaire.</p> <p>Apprentissage basique des groupes d'aliments, des besoins de l'être humain, des notions de qualité biologique.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervenants</li></ul>	<p>Catherine Chollet, infirmière et naturopathe diplômée fédéral</p> <p>Lida Serrano, thérapeute en nutrition MCO</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs d'apprentissage généraux</li></ul>	<p>Développer la maîtrise des outils pratiques afin d'éviter les gestes dans la vie quotidienne qui pourraient entraîner des carences.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contenu</li></ul>	<p><b>Session 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Macronutriments<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les glucides<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Biochimie</li><li>▪ Sucres simples/complexes</li><li>▪ Rôles</li><li>▪ Recherches de glucides dans l'assiette</li><li>▪ Qualité d'un glucide</li><li>▪ Index glycémique</li></ul></li></ul></li></ul>

- Les protides
  - Biochimie
  - Les acides aminés
  - Rôles
  - Albumine
  - Le facteur limitant
  - Danger des protéines animales
  - Equilibrer son assiette
- Les lipides
  - Bons lipides/mauvais lipides
  - Biochimie
  - AG saturés et insaturés
  - AGE
  - Les huiles végétales
  - Les omégas 9, 6 et 3
  - Métabolisme des AGE
  - Delta-6-désaturase
- Enzymes
  - Définition
  - Rôles
  - Composition
  - Lacto-fermentation
  - Graines germées
  - Modes de cuisson

**Session 2 :**

- Micronutriments
  - Vitamines B
  - Vitamine C
  - Vitamines A, D, E, K
  - Sels minéraux

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Généralité, spécificités, absorption</li> <li>▪ Magnésium</li> <li>▪ Calcium</li> <li>▪ Potassium</li> <li>▪ Sodium</li> <li>▪ Fer</li> <li>▪ Cuivre</li> <li>▪ Manganèse</li> <li>▪ Chrome</li> <li>▪ Sélénium</li> <li>▪ Silicium</li> <li>▪ Zinc</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etude des cas</li> <li>• Questionnaires et Quizz</li> <li>• Les laboratoires</li> </ul>
• Méthodologie	Travail théorique, apprentissage des groupes d'aliments, leur rôle.
• Support	Polycopié
• Pré-requis	Aucun
• Durée	32h de présentiel
• Structure horaire de la formation	Journées de 8h (0900 - 1230 1330 - 1800), soit 2 week-end.
• Evaluation	Examen Théorique à la fin de l'année scolaire

	Pour la reconnaissance à l'EPS : examen global du M2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaissance du module</li> </ul>	Ce module est requis pour l'obtention du diplôme de naturopathe et de nutrithérapeute
<ul style="list-style-type: none"> <li>Disclaimer / Clause d'exonération de responsabilité</li> </ul>	L'IFMV se réserve le droit de modifier tout ou partie du présent document ; cela en tout temps. Il se réserve le droit d'adapter en fonction de l'évolution des directives et des règlements. Il n'a aucune obligation envers les personnes qui consultent le site.

