MICRO-NUTRITION

PRESENTATION ET OBJECTIFS

Les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée ne sont plus à démontrer sur la santé, mais savez-vous que de bons réflexes nutritionnels permettent aussi d'accroître les performances professionnelles ?
Bien s'alimenter est en effet source d'une meilleure concentration, d'une productivité accrue, et d'un équilibre global qui insuffle énergie, santé et bien-être aux collaborateurs. À terme, cela signifie moins d'absentéisme et davantage de motivation dans l'accomplissement des missions professionnelles. C'est un rapport gagnant-gagnant pour l'entreprise comme pour le collaborateur, qui en retire un plus grand épanouissement au quotidien.
L'entreprise d'aujourd'hui, tournée vers l'avenir, a un vrai rôle à jouer dans le bien-être de ses collaborateurs. La santé psychologique a autant d'importance que la santé physique dans le contexte professionnel actuel, qui exige une performance accrue pour répondre aux défis concurrentiels des marchés.
L'amélioration de la performance est une préoccupation majeure au regard des défis d'aujourd'hui: Optimiser les coûts de production ou de service en mettant en place une dynamique d'amélioration continue des ressources humaines est un gage de pérennité.

La nutrition est un outil déterminant pour permettre l'amélioration de l'énergie, du renforcement de la performance physique, créative et émotionnelle, mais également, de la capacité à réagir vite ou à pro-agir, dans des changements d'environnement, en intégrant une meilleure gestion du stress, une réduction de l'irritabilité et de la fatigue.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Sur 4 journées en 2 séminaires de 8h30 à 17h30

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Etre titulaire d'un diplôme d'Etat de masso-kinésithérapie.

CONDITIONS FINANCIERES

400 euros par séminaire. Le tarif comprend 2 repas ; les pauses ; les supports de cours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 au minimum ; 16 au maximum

INTERVENANT

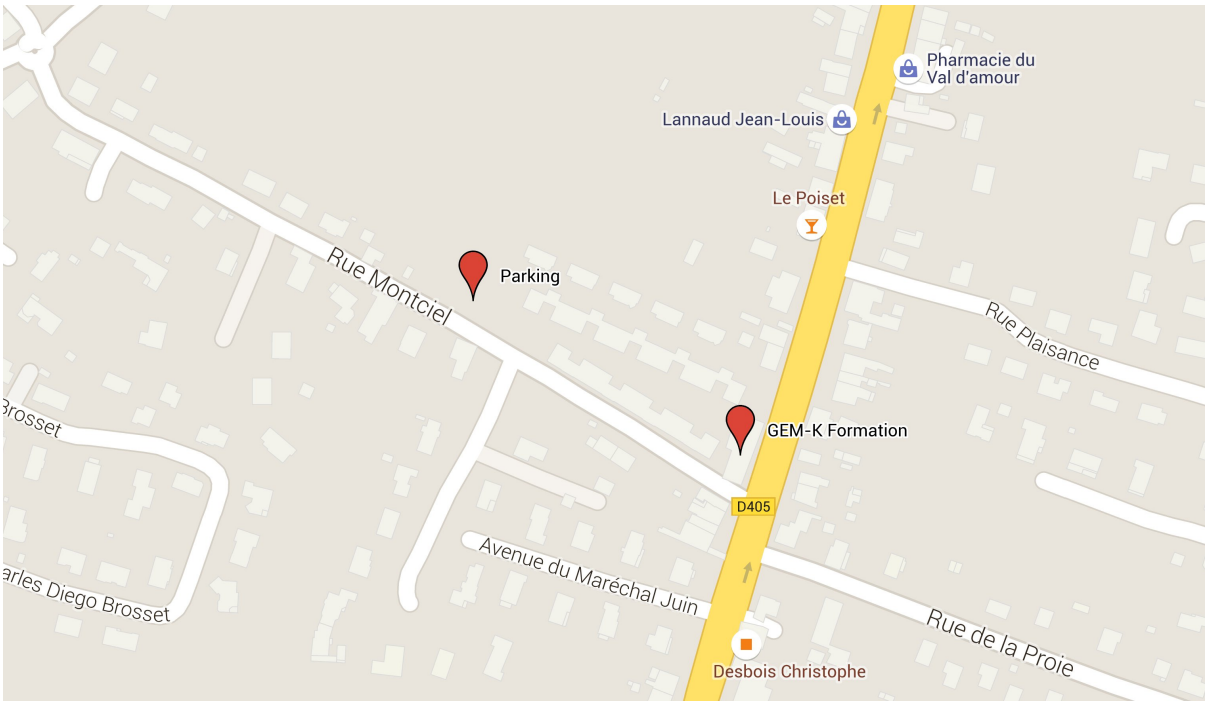
Catherine AGUILAR
Nutritionniste consultante en entreprise
Diététique à L'université de Médecine (Nancy)
Analyses Biologique et Biotechnologies (Université de Dijon)
Diplôme universitaire en Nutraceutiques à l'université de Bourgogne (Dijon)
Licence professionnelle en Essais cliniques et validations – physiologie et micronutriments (Université de Poitiers)
Formatrice agréée PNNS (Plan National Nutrition Santé)

DATE 2017

Séminaire 1 : 6 et 7 juin 2017
Séminaire 2 : 20 et 21 juin 2017

LIEU

Dans notre salle de séminaire située au 369 avenue du Maréchal Juin, 39100 DOLE.
L'entrée se fait à l'arrière du bâtiment en le contournant par la gauche. Des places de parking sont à votre disposition dans la rue du Maréchal Juin ainsi que dans le chemin de Montciel après le lotissement sur la droite.



PROGRAMME

MICRO-NUTRITION

Module 1 : Aliments, Nutriments et tube digestif (1 jour)
- Les bases de la consultation en médecine nutritionnelle et fonctionnelle (ou micronutrition): Les bases de la médecine nutritionnelle et fonctionnelle - Macronutriments et micronutriments)
-L'écosystème intestinal (importance de la digestion - Rôle clé de la barrière intestinale, Le syndrome du « Leaky gut » - Le microbiote intestinal - La candidose - L'hypersensibilité non coeliaque au gluten - La constipation)
- Application pratique

Module 2 : « Equilibre acido-basique - Lipides et santé » (1 jour)
- Les acides gras essentiels (des molécules multifonctionnelles capitales pour la santé de l'organisme. Importance de l'équilibre Oméga 3/ Oméga 6. Le cholestérol
- L'équilibre oxydo-inflammatoire
- L'équilibre acido-basique (L'acidose systémique tissulaire latente : étiologie, détection, correction)

Module 3 : Energie, mitochondrie , stress oxydant (1 jour)
- La mitochondrie / Energie - Stress oxydant
- (Les neurotransmetteurs) ??
- La détoxification

Module 4 : Nutrition, Maladies cardiovasculaires et sport (1 jour)
- Maladies cardiovasculaires (Hypertension artérielle - Hypercholestérolémie - Prévention nutritionnelle de l'infarctus et de la mort subite cardiovasculaire - Prévention de la récidive cardiovasculaire)
- Nutrition, activité physique (Nutrition et activité physique santé - Nutrition du sportif amateur et professionnel)