

## Les vitamines et l'oligothérapie

### 👉 Objectifs de la formation

- Valoriser le rôle d'acteur de santé en jouant la carte de la prévention
- Enrichir le conseil par une connaissance sur les vitamines et les oligo-éléments
- Fournir des explications lors d'une prescription médicale d'un complément alimentaire

### 👉 Objectifs pédagogiques

- Rappeler les notions élémentaires de diététique
- Connaître les macronutriments et leurs rôles dans le métabolisme de base
- Établir la carte d'identité des vitamines et oligo-éléments
- Ouvrir la communication, lors de la délivrance du médicament, sur un conseil personnalisé
- Élaborer une démarche de conseils axés sur la prévention par une supplémentation adaptée

### 👉 Contenu pédagogique (2 jours)

#### Les rappels de diététique

Macronutriments  
Micronutriments  
Liquides ingérés

#### Le métabolisme de base

Apports quotidiens conseillés  
Dépense énergétique  
Besoins vitaux  
Apports vitaminiques : enquête SUVIMAX

#### Les principales causes de déséquilibre

Alimentation des pays industrialisés  
Modes de cuisson  
Radicaux libres  
Modes de vie

#### Le conseil de l'acteur santé

Enfant et l'adolescent  
Femme et les étapes de la vie  
Supplémentation de la femme enceinte  
Allaitement et l'après grossesse  
Déséquilibre hormonal  
Amaigrissement  
Sportifs  
Personnes âgées  
Beauté de l'intérieur  
Prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers