

## 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

24 heures (3 jours)