

Alimentation et micronutrition : fertilité, pré-conceptionnel et grossesse

Formation proposée par Guénaelle ABEGUILE, kinésithérapeute et consultante en nutrition et micro-nutrition, diplômée en nutrition/micronutrition

Cette formation de 3 jours donne aux participants des connaissances suffisantes en fertilité naturelle et en nutrition et micro nutrition pour donner aux femmes/couples des notions essentielles en terme d'alimentation du couple en pré-conceptionnel et aux femmes enceintes. Elle permettra aussi aux professionnels de santé d'acquérir des compétences en prise en charge nutritionnelle et micro nutritionnelle des femmes atteintes de troubles gynécologiques (Syndrome pré-menstruel, insuffisance lutéale) et de pathologies gynécologiques (endométriose, Syndrome des ovaires poly kystiques).

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- sage femme
- Medecin
- Pharmacien
- Infirmier
- kinésithérapeute
- naturopathe

Prérequis

- Etudes médicales ou paramédicales
- Cette formation est destinée aux professionnels de santé ayant suivi le niveau 1 "Physiologie de la fertilité, de la ménarche à la ménopause", avec Marion VALLET

Objectifs pédagogiques

- Etape 1 : Comprendre l'importance de l'épigénétique en péri-conception, l'évaluer et l'optimiser.
- Etape 2 : Comprendre l'impact de l'alimentation et de l'environnement sur la fertilité, sur le bon déroulement de la grossesse, la santé du bébé à venir et de sa descendance.
- Etape 3 : Comprendre le lien entre la thyroïde, les mitochondries et les hormones sexuelles. Comprendre leur importance pour la fertilité et le bon déroulement de la grossesse- Evaluer leur fonctionnement et l'optimiser.
- Etape 4 : Comprendre la physiologie du cycle menstruel. Savoir identifier et comprendre son dysfonctionnement. Proposer des solutions nutritionnelles pour l'optimiser.
- Etape 5 : Comprendre et identifier les principales causes fonctionnelles d'infertilité chez l'homme et chez la femme. Proposer une prise en charge individualisée.
- Etape 6 : Comprendre que le bon déroulement de la grossesse se prépare en amont. Diminuer les risques de fausses couches, de dépression du post-partum, de diabète gestationnel.
- Etape 7 : Savoir proposer une assiette optimale en péri-conception. L'assiette doit répondre aux besoins de Maman, de bébé et du microbiote intestinal.

Contenu de la formation

- Rappels physiologiques de la fertilité - Vérifier l'acquisition des bases
 - Revoir la gamétogenèse
 - Comprendre la physiologie du système endocrinien
 - Comprendre le mode d'action des hormones
 - Comprendre le rôle des Hormones sexuelles et thyroïdiennes dans la fertilité
- Comprendre l'importance de l'épigénétique en péri-conception, l'évaluer et l'optimiser.
 - Comprendre le rôle de la génétique dans la fertilité et la santé de l'enfant à naître
 - Comprendre le rôle de l'épigénétique dans la fertilité et dans la santé de l'enfant à naître
 - Comprendre l'impact du mode de vie des parents sur la santé des générations à venir
- Comprendre et identifier les principales causes fonctionnelles d'infertilité chez l'homme et chez la femme. Proposer une prise en charge individualisée.
 - Comprendre et Connaître les causes de l'infertilité masculine et féminine
 - Savoir évaluer les causes d'infertilité présentes chez le patient
 - Savoir individualiser les conseils nutritionnels et micronutritionnels afin d'optimiser la fertilité de son patient
 - Savoir prendre en charge en nutrition/micronutrition le syndrome des ovaires poly kystiques
 - Savoir prendre en charge en nutrition/micronutrition l'endométriose
- Comprendre que le bon déroulement de la grossesse se prépare en amont. Diminuer les risques de fausses couches, de dépression du post-partum, de diabète gestationnel.
 - Comprendre et connaître les causes de fausses couches
 - Savoir évaluer les causes de fausses couches présentes chez son patient
 - Savoir individualiser les conseils nutritionnels de micronutritionnels afin de minimiser les risques de fausses couches
 - Comprendre l'impact du microbiote maternel sur la santé de l'enfant à naître
 - Comprendre les causes des maux de grossesse
 - Savoir conseiller la patiente sur une alimentation et une complémentation adaptée afin de diminuer les maux de grossesse et leurs conséquences
 - Comprendre l'impact de l'alimentation et de l'équilibre nutritionnel sur les risques de développer une dépression du post partum
- Savoir proposer une assiette optimale en péri-conception. L'assiette doit répondre aux besoins de Maman, de bébé et du microbiote intestinal.
 - Assiette à forte densité nutritionnelle
 - Assiette anti-oxydante
 - Assiette chronobiologique
 - Assiette anti-inflammatoire
 - Assiette à faible charge glycémique

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formation animée par Guénaelle ABEGUILE, kinésithérapeute et consultante/formatrice en nutrition et micronutrition.

Diplôme de médecine nutritionnelle et fonctionnelle, DU pratiques paramédicales en nutrition et micronutrition, DU aromathérapie et DU de nutraceutique.

Marion VALLET, sage femme et formatrice

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

M2M Formation

30 rue Jean Jaurès

59700 MARCQ EN BAROEUL

Email: m2mformation@gmail.com

Tel: 0698832415



- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.