



# Micronutrition et prescriptions naturopathiques **Formation continue**

## Programme

### 1. Rappel sur les bases de la micronutrition

- Aliments et compléments alimentaires
- Carences
- Interactions de la complémentation et des médicaments
- Phytothérapie

### 2. Les principes et domaines de prise en charge

- Fatigue chronique, stress et dépression, troubles du sommeil, troubles de la mémoire, diabète, cholestérol et maladies cardio-vasculaires, troubles prémenstruels, grossesse, ménopause et andropause, surcharge pondérale, arthrose et ostéoporose, pathologies de la peau, allergies, troubles thyroïdiens
- La santé des intestins, renforcer le système immunitaire, complémentation du sportif

### 3. Fonctions et apports spécifiques

- Vitamines
- Minéraux
- Acides gras et acides aminés