

# FORMATION BASE DE LA NUTRITION

## Optimisez votre capital santé



## OBJECTIFS

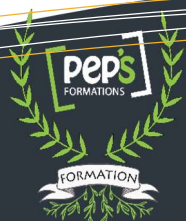
Maîtriser la classification des micronutriments et leurs bienfaits  
Adapter un programme de micronutrition en fonction des besoins

## POUR QUI ?

Ouvert à tout profil

## PROGRAMME

- Les bases de l'alimentation : Les nutriments, les macronutriments, les micronutriments.
  - Le métabolisme des nutriments de base dits les « macronutriments » : les protéines, les lipides et les glucides
  - Les processus métaboliques : digestion et réactions de transformations anabolisme, catabolisme et métabolisme cellulaire
  - Détoxination et équilibre acido-basique
  - Les besoins énergétiques
  - Notions de besoins nutritionnels : vitamines, minéraux et Oligo-minéraux.
  - Les besoins et bases d'une alimentation saine : Variations liées à l'âge, le sexe, l'activité physique.
- \* Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.



Peps Formations – siret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

[contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

## Durée et dates

### FORMATIONS EN PRESENTIEL :

|   |   |   |
|---|---|---|
|  2 Jours 10h50* |  sessions Janvier à Décembre |  410 Euros |
|---|---|---|

\*Dont 3.5 en foad

### FORMATIONS EN VISIO-CONFERENCE :

|  |   |   |
|--|---|---|
|  1.5 Jour 10h50* |  sessions Janvier à Décembre |  360 Euros |
|--|---|---|

\*Dont 3.5 en foad

## Lieux de formation

Notre centre de formation est habilité dans deux départements.

Nous avons une session de formation dans chacun de ces deux départements :

Calvados → CAEN

Seine-Maritime → ROUEN

Occitanie → TOULOUSE

Directrice : Dupont Sandrine

Adresse siège : 7 rue Charles Peguy 1400 Caen

Adresse lieu formation Caen : 8 rue de la folie Caen 1400 Caen

Adresse lieu formation Rouen

Contact : [contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[Formations.peps@gmail.com](mailto:Formations.peps@gmail.com)

 06 59 52 29 05



Peps Formations – siret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

[contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)