



## Nutrition Orthomoléculaire®

### Niveau I

**Type de formation :** Formation intensive en présentiel

**Volume horaire :** 14 heures

**Certification :** Certificat de Praticien en Nutrition Orthomoléculaire®

**Droits d'accès :** 389 €

**Lieux de la formation :** Paris

#### Public cible :

- Professionnels de la santé (médecins, pharmaciens, nutritionnistes, diététiciens, infirmiers, biologistes...)
- Praticiens en médecines douces (naturopathes, nutrithérapeutes, micronutritionnistes phytothérapeutes...)
- Professionnels du sport (coaches sportifs, préparateurs physiques, nutritionnistes du sport...)

#### Objectifs de la formation :

A l'issue de ce premier niveau :

- Acquérir, approfondir et/ou perfectionner des connaissances en Nutrition Orthomoléculaire® et en biochimie orthomoléculaire.
- Comprendre les principes et les fondements de la science orthomoléculaire.
- Savoir conseiller des micronutriments selon leurs utilisations et leurs propriétés en se basant sur les principes de la biochimie et la Nutrition Orthomoléculaire®.
- Savoir apporter une aide complémentaire à n'importe quelle situation physiologique particulière.
- Être en mesure de réaliser des combinaisons micronutritionnelles et orthomoléculaires justifiables biochimiquement et orthomoléculairement.
- Avoir les prérequis nécessaire pour prétendre au deuxième niveau qui comportera des enseignements pratiques approfondis par spécialité.

## Programme de la formation :

**1<sup>er</sup> Jour** : 7 heures de formation effective

### 1. Introduction à la Nutrition Orthomoléculaire®

### 2. Introduction aux substances orthomoléculaires

- 2.1. Vitamines
- 2.2. Minéraux
- 2.3. Oligoéléments
- 2.4. Acides aminés
- 2.5. Acides gras
- 2.6. Enzymes
- 2.7. Substances phyto-thérapeutiques
- 2.8. Principes actifs
- 2.9. Hormones
- 2.10. Produits du métabolisme

### 3. Biochimie métabolique et filières énergétiques

### 4. Voies métaboliques

- 4.1. Gène
- 4.2. Enzyme
- 4.3. Réactions biochimiques
- 4.4. Cofacteurs
- 4.5. Effets biologiques

### 5. Nutriginétique

- 5.1. Notions de base sur la variabilité génétique
- 5.2. Exemples de polymorphismes génétiques mono-nucléotides

### 6. Biofonctionnalité des substances

- 6.1. Biodisponibilité
- 6.2. Bioactivité
- 6.3. Biofonctionnalité

**Jour 2** : 7 heures de formation effective

### 7. Vitamines

- 7.1. Vitamine A
- 7.2. Vitamines et pseudo-vitamines du complexe B (B1 - B20)
- 7.3. Vitamine C
- 7.4. Vitamine D
- 7.5. Vitamine E
- 7.6. Vitamine K1, K2, K3
- 7.7. Vitamine PQQ
- 7.8. Vitamine P

### 8. Minéraux

- 8.1. Calcium
- 8.2. Magnésium
- 8.3. Phosphore
- 8.4. Sodium
- 8.5. Potassium

### 9. Oligoéléments

- 9.1. Cuivre
- 9.2. Zinc
- 9.3. Sélénium
- 9.4. Manganèse
- 9.5. Fluor
- 9.6. Iode
- 9.7. Fer
- 9.8. Soufre

### Métaux lourds & toxiques

- 10.1. Aluminium
- 10.2. Mercure
- 10.3. Argent
- 10.4. Cadmium
- 10.5. Nickel
- 10.6. Plomb

### Formateur :

**Amin Gasmi, MSc, Dipl., RHN, PT**

*Biologiste & physiologiste de l'exercice*

*Formateur-Expert en Nutrition Orthomoléculaire®*

*Nutritionniste holistique*

*Kinésithérapeute diplômé d'état*



## Modalités de paiement :

La participation à la formation est soumise au règlement des droits de formation. Les droits de formation sont fixés à 389€. Le paiement peut être réglé par :

- Carte bancaire en suivant ce lien :

<https://www.orthodiet.org/orthodiet/trainings/buy/10>

- Chèque à l'ordre de Amin Gasmi

- Virement bancaire à l'ordre de :

Amin Gasmi

IBAN: FR20 2004 1000 0163 8355 9G02 064

BIC: PSSTFRPPPAR

Banque : La Banque Postale

Dès réception de votre paiement, nous prendrons contact avec vous afin de vous donner toutes les infos pratiques nécessaires pour le bon déroulement de la formation.

