



PHARMACADE



Micronutrition appliquée aux troubles nerveux en officine : stress, fatigue, anxiété, sommeil et humeur

Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de /d' :

- **Expliquer les principaux mécanismes physiopathologiques des troubles nerveux (stress, fatigue, anxiété, sommeil, humeur).**
- **Maîtriser les rôles des macronutriments et micronutriments impliqués dans le fonctionnement du système nerveux.**
- **Utiliser des outils de repérage validés (questionnaire Manger Bouger, Horn, DASS 21, PSQI, bilan alimentaire, etc.) pour détecter les déséquilibres.**
- **Réaliser un conseil rapide au comptoir ou proposer un entretien ciblé selon la situation.**
- **Proposer les grandes lignes d'un accompagnement alimentaire et micronutritionnel, en tenant compte des habitudes de vie et d'éventuelles interactions médicamenteuses.**
- **Contribuer à l'amélioration continue de la pratique officinale en s'appuyant sur les outils et les supports transmis lors de la formation.**

Labélisation CNP

Présentiel : N° agrément 2026-052-A1.2

Classe Virtuelle : N° agrément 2026-053-A1.2

Public :

Pharmaciens d'officine et Préparateurs en pharmacie

Format :

Présentiel - Classe virtuelle

Durée :

7h (1 jour)

Pré requis

Être titulaire d'un diplôme d'état de pharmacien

Être titulaire d'un diplôme de préparateur en pharmacie

Coût :

Selon barème de prise en charge



L'accueil des personnes en situation de handicap est assuré sur tous nos lieux de formation et vous pouvez nous contacter pour toute demande particulière par téléphone ou par mail.



PHARMACADE

Programme de la formation

Déroulé pédagogique de la formation « Micronutrition appliquée aux troubles nerveux en officine : stress, fatigue, anxiété, sommeil et humeur » 1 journée soit 7h

Durée	Séquence et contenu	Outils pédagogiques
30 min	Procédure d'accueil et présentation des objectifs du jour ○ Tour de table de présentation et identification des attentes et inquiétudes de chacun des stagiaires ○ Check liste des questions à aborder dans la journée. ○ Objectifs et déroulé de la session. ○ Évaluation des connaissances par un quizz pédagogique	- Paper board – lister les attentes et questions - Remise du support papier aux stagiaires - Quizz pédagogiques DEBUT Formation
1h15	Physiopathologie des troubles nerveux ○ Mécanismes du stress, fatigue, anxiété, troubles du sommeil et de l'humeur ○ Introduction aux biomarqueurs et questionnaires (PSQI, DASS-21, chronotype de Horn)	Quizz interactif sur les idées reçues et évolutions récente
1h30	Bases nutritionnelles et micronutrition du système nerveux ○ Macronutriments, vitamines, minéraux ○ Chrononutrition, index glycémique, alimentation méditerranéenne, Nutri-Score ○ Lecture d'étiquettes et conseils "fait maison"	Atelier coconstruit : Fiche modulable récapitulative par familles de nutriments et rôles
1h15	Démarche de conseil à l'officine ○ Conseil rapide au comptoir vs entretien approfondi ○ Analyse d'ordonnances (magnésium, plantes, anxiolytiques, antidépresseurs) ○ Quizz interactif : "Que répondez-vous à... ?" / Ordonnances ciblées ○ Introduction au lien avec le mode de vie, environnement, stress, sommeil	Cas de comptoir et Commentaires d'Ordonnances
1h30	Études de cas pratiques simples et complexes ○ Mise en œuvre complète : repérage des troubles, alimentation, complémentation ○ Utilisation des outils (questionnaire méditerranéen, MangerBouger, DNS, Horn, analyses) ○ Réflexion en binômes sur les freins, leviers et plan d'action personnalisé ○ Application des critères qualité et sécurité des compléments alimentaires	Atelier en binôme
30 min	Evaluation des acquis et clôture ○ Synthèse collective et outils à réutiliser ○ Tableau récapitulatif des compléments ○ Argumentaire de suivi ○ Evaluation de fin de formation	Quizz pédagogique FIN de formation



Méthodes pédagogiques

- Présentation PowerPoint projetée par vidéoprojecteur lors du présentiel
- Utilisation de logiciel de visioconférence avec partage d'écran lors des séances en distanciel
- Remise d'un livret de formation à chaque participant
- Retours d'expériences et études de cas de comptoir en groupe, mises en situation et jeux de rôles pour développer les réflexes professionnels et faciliter la transposition des connaissances à l'exercice professionnel
- Supports pédagogiques variés : vidéos, photos, schémas, fiches pratiques, cas concrets, quiz interactifs

Matériel requis : un ordinateur avec une carte son ou une tablette avec un casque audio(facultatif), une imprimante ou un espace disque suffisant pour archiver les supports pédagogiques, une connexion internet, une adresse mail. Les formations e-learning sont à suivre depuis le navigateur internet Google Chrome

Modalités et moyens d'évaluation

- Evaluation de la formation :
 - En début de formation : Evaluation initiale
 - En cours de formation : Évaluation de la progression par des échanges interactifs, des quiz et des retours d'expérience.
 - Evaluation finale : A l'issue de la fin de la formation : validation des acquis
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction du stagiaire à chaud à la fin de la formation
Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

Concepteur – formateur

Docteur en Pharmacie, Diététicienne-nutritionniste et formatrice en formation professionnelle continue.