



# CATALOGUE FORMATION 2024



## LES FORMATIONS PRIVÉES DU CCMP PAR LE DR ANNE LUCAS PHARMD

LES

PLUS

Créatrice de contenu  
Réseaux Sociaux

Retrouvez  
La Minute Micronut 2.0  
sur Instagram

@drannelucaspharmd

@La Micronutrition 2.0 -  
Dr Anne LUCAS PharmD

www.lamicronutrition2point0.com

### ↳ Son parcours de formation

2024 : DU NMES Nutrition Micronutrition Exercice et Santé, Poitiers

2020/2021 : DU Physionutrition Clinique et biologique  
Faculté de pharmacie de Grenoble

2019/2020 : DU Plantes médicinales et phytothérapie  
Faculté de pharmacie de Lyon

2018/2019 : DU MICROBIOTES ET SANTE  
Faculté de Médecine SORBONE UNIVERSITE

2018/2019 : DIUE MAPS Micronutrition  
Alimentation Prévention Santé – Université  
d'Espagne & faculté de médecine Paris Descartes

2017-2018 : Cycle de formation Nutrihealth,  
Pr Vincent CASTRONOVO MD PhD

2016 à ce jour : Formation en Nutrition  
Comportementale Individualisée par le CMNC  
(Collège Médical pour la Nutrition  
Comportementale)

2016/2017 : DU BSN Biomarqueurs Santé Nutrition  
Faculté de médecine et pharmacie de Dijon

2016/2017 : DU PPCA Psychologie et Pédagogie des  
Comportements Alimentaires,  
Faculté de médecine et pharmacie de Dijon

2016 : Cycle de formation à la consultation de Micronutrition  
IEDM (Institut Européen de Diététique et de Micronutrition)

2013/2014 : DU Nutraceutiques Alimentation Nutrition Santé  
Faculté de médecine et pharmacie de Dijon

2011/2012 : DU Conseils en Micronutrition et Nutrition à l'officine  
Faculté de médecine et pharmacie de Dijon

2009 : Diplôme d'état de DOCTEUR EN PHARMACIE sur le thème de la  
Crénothérapie à la Station Thermale de CILAOIS  
Faculté de pharmacie de Toulouse

Et des centaines  
d'heures de  
formations privées  
dispensées par des  
laboratoires de  
compléments  
alimentaires et  
autres organismes  
de formation en  
micronutrition.

### ↳ Son expérience professionnelle

2020 à ce jour : Formatrice en Micronutrition pour le CHEM  
(Collège des Hautes Etudes en Médecine)

2020 à ce jour : Consultante indépendante et formatrice  
pour différents laboratoires de compléments  
alimentaires

2019 à ce jour : Membre du comité pédagogique et attachée  
d'enseignement au DIUE MAPS  
(Micronutrition Alimentation Prévention Santé)  
Faculté de Médecine Paris Descartes

2019 à ce jour : Créatrice des formations privées du CCM  
Micronutrition et Psychonutrition

2018 à ce jour : Animation d'atelier de pairs et consultante  
et formatrice en biologie d'investigation  
préventive à Laboratoire  
LIMS MB NEXT – Belgique

2015 à ce jour : Consultante en Micronutrition Alimentation  
Prévention Santé à Cabinet Conseil en  
Micronutrition et Psychonutrition (CCMP)  
et téléconsultation

2009-2014 : Pharmacien d'officine  
Mise en place d'entretiens officinaux de Micronutrition



# E-LEARNING

# Sommaire

## LES PACK E-LEARNING

### BIOLOGIE FONCTIONNELLE

LA BIOLOGIE D'INVESTIGATION PRÉVENTIVE AU SERVICE DE LA MÉDECINE NUTRITIONNELLE ET FONCTIONNELLE

06 - 07

### SURPOIDS / OBESITE

• PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE : VOLET THÉORIE + CAS CLINIQUE

08 - 09

• PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE : VOLET APPLICATION PRATIQUE

10 - 11

• PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE VOLET 1

12 - 13

• PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE VOLET 2

14 - 15

### THYROÏDE

PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE DES DYSTHYROÏDIES

16 - 17

### MALADIES CARDIOVASCULAIRES

PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

18 - 19

### TROUBLES FEMININS

PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE DES TROUBLES FÉMININS VOLET 1

20 - 21

### ECOSYSTEME INTESTINAL

PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE DU SIBO NIVEAU 1

22 - 23

## LES PACK OUTILS

### SURPOIDS / OBÉSITÉ

24 - 27

• PACK OUTILS MICRONUTRITION

• PACK OUTILS PSYCHONUTRITION VOLET 1

• PACK OUTILS PSYCHONUTRITION VOLET 2



## LA BIOLOGIE D'INVESTIGATION PREVENTIVE AU SERVICE DE LA MEDECINE NUTRITIONNELLE ET FONCTIONNELLE



**CCMP**  
Cabinet Conseil en  
& Micronutrition  
& Psychonutrition

 **Format E-Learning disponible**

### Objectifs de la formation

- Maîtriser cet outil indispensable à l'élaboration d'un protocole nutritionnel et micronutritionnel personnalisé et précis.
- Quel bilan conseiller en fonction de tel contexte clinique
- Comment prioriser les biomarqueurs à réaliser?
- Comment interpréter les résultats?
- Faire la différence entre valeurs de référence statistique et valeur optimales santé.
- Comment corriger le ou les biomarqueur(s) non optimaux?
- Quand re contrôler le ou les biomarqueur(s) non optimaux?

### Que contient ce Elearning

- Un QUIZZ de 50 QCM à réaliser AVANT et APRES la formation
- Système de notation :
  - 1 bonne réponse +1
  - 1 mauvaise réponse -1
  - pas de réponse "je ne sais pas" 0
- Un support de cours de plus de 230 diapositives
- 16 modules vidéo pour une dizaine d'heures de visionnage

### Public concerné

- Docteur en Médecine (médecin généraliste et spécialiste)
- Docteur en Pharmacie
- Sage-femme
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Diététicienne-nutritionniste
- Préparateur en Pharmacie
- Mais aussi tout professionnel dispensant des conseils en Micronutrition - nutrition - alimentation - santé.

### Prérequis

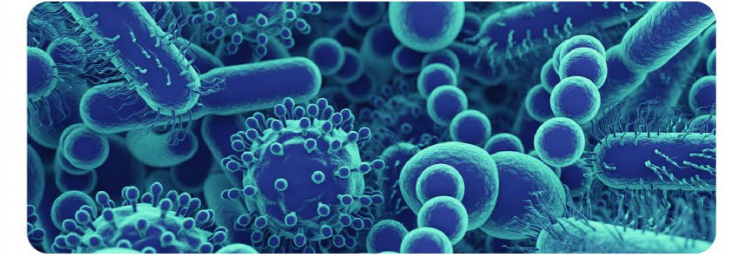
Il n'y a pas de formation de base obligatoire, néanmoins afin de pouvoir comprendre les différentes analyses décrites, il est fortement recommandé d'avoir suivi une formation complète en Micronutrition afin de maîtriser les différents concepts biochimiques et physiologiques qui seront abordés succinctement car considérés comme déjà acquis.

### Plan de la formation

- **Module 1 :** Introduction et QUIZZ pré-formation
- **Module 2 :** La biologie fonctionnelle, généralités
  - Médecine 4P / concept d'individualité
  - Densité micronutritionnelle des aliments / biodisponibilité
  - La biologie d'investigation préventive selon les 7 piliers de la Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle
- **Module 3 :** Le profil d'acides gras érythrocytaires  
Comment interpréter un profil d'acides gras érythrocytaires ?
  - Les recommandations alimentaires
  - La complémentation sur mesure
- **Module 4 :** comment évaluer la fonction « écosystème intestinal » ?
  - Comment évaluer l'équilibre du Microbiote ?
  - Comment évaluer la richesse du Microbiote ?
  - Comment évaluer la perméabilité intestinale ?
  - Comment évaluer la qualité du Mucus intestinal ?
- **Module 5 :** comment évaluer la fonction « inflammation / immunité » ?
- **Module 6 :** Comment évaluer la fonction cardio-métabolique ?
  - Le métabolisme insulino-glucidique au cœur de la problématique
  - L'évaluation de l'anomalie lipidique avancée
  - Les facteurs de risque indépendants
- **Module 7 :** Comment évaluer la fonction mitochondriale ?
- **Module 8 :** Comment évaluer le stress oxydant et nos systèmes de défense ?
  - Les marqueurs de stress oxydant
  - Les acteurs antioxydants
- **Module 9 :** Comment évaluer la fonction détoxication ?
  - Détoxication hépatique
  - Métaux traces toxiques dits métaux lourds
- **Module 10 :** Comment évaluer les statuts en micronutriments : vitamines et minéraux
  - Oligo éléments
  - Vitamines : liposolubles et hydrosolubles
- **Module 11 :** Quelques polymorphismes génétiques d'intérêt
  - Généralités
  - MTHFR
  - DIO2
  - FUT 2
  - ApoE
  - CYP 450 (oestrogènes)
- **Module 12 :** Comment évaluer la fonction hormonale :
  - Thyroïde
  - Surrénales
  - Gonades : Femmes et Hommes
- **Module 13 :** Comment évaluer la fonction cerveau ?
- **Module 14 :** Conclusions
- **Module 15 :** QUIZZ post-formation
- **Module 16 :** Corrigeons ensemble le QUIZZ



**CCMP**  
Cabinet Conseil en  
& Micronutrition  
& Psychonutrition



### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'un eLearning, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances;

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.

### Le petit mot :

La biologie d'investigation préventive, un outil indispensable à la consultation de micronutrition/médecine fonctionnelle  
Précisez et personnalisez vos prises en charges nutritionnelles et micronutritionnelles grâce à la biologie fonctionnelle

Micronutritionnellement vôtre  
**Dr Anne LUCAS PharmD**



### FORMATION THÉORIQUE



## PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE



Format E-Learning disponible

### Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes physiopathologiques qui mènent au surpoids et à l'obésité et/ou qui entraînent des résistances à la perte de poids ainsi qu'une grande difficulté à stabiliser la perte de poids obtenue.
- Apprendre à reconnaître les signes fonctionnels en lien avec des déficits en micronutriments afin de pouvoir corriger et optimiser les différents statuts micronutritionnels en jeu dans le surpoids et l'obésité.
- Savoir s'aider de la biologie d'investigation préventive afin de pouvoir objectiver un ou plusieurs déficits en micronutriments et proposer une complémentation précise.
- Construire un protocole de prise en charge micronutritionnel personnalisé à chacun de vos patients, associant recommandations alimentaires et complémentations



### Public concerné

- Docteur en Médecine (médecin généraliste et spécialiste)
- Docteur en Pharmacie
- Sage-femme
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Diététicienne-nutritionniste
- Préparateur en pharmacie

• Mais aussi tout professionnel étant amené à prendre en charge des individus dans le cadre d'un surpoids/obésité. Néanmoins, il faut savoir que le niveau exigé en biochimie, physiologie est élevé et qu'une formation de base en Micronutrition préalable est souhaitable afin de pouvoir suivre cette formation.



### Plan de la formation

**QUIZZ**  
« Etat des lieux des connaissances pré-formation »

- Le surpoids et l'obésité : une pathologie hormonale
- Glucotoxicité, stress carbonylé
- Hyperinsulinisme & Insulinorésistance
- Le Syndrome Métabolique
- Indice glycémique, charge glycémique et indice insulinaire
- Fibres prébiotiques & effets incrélines
- ZOOM sur les « sucraants » : fructose, polyols ...
- ZOOM sur la leptine
- Quand les neuromédiateurs s'en mêlent

**QUIZZ**  
« États des lieux des connaissances post-formation »

- Quand l'écosystème intestinal s'en mêle
- Du surpoids au foie gras
- Quand les déficits micronutritionnels s'en mêlent
- Hypercorticisme fonctionnel & prise de poids
- Dysthyroïdie & prise de poids
- Troubles du sommeil & prise de poids
- Qu'en est-il réellement de l'activité physique ?
- Etudes de cas cliniques (6 à 7 cas)

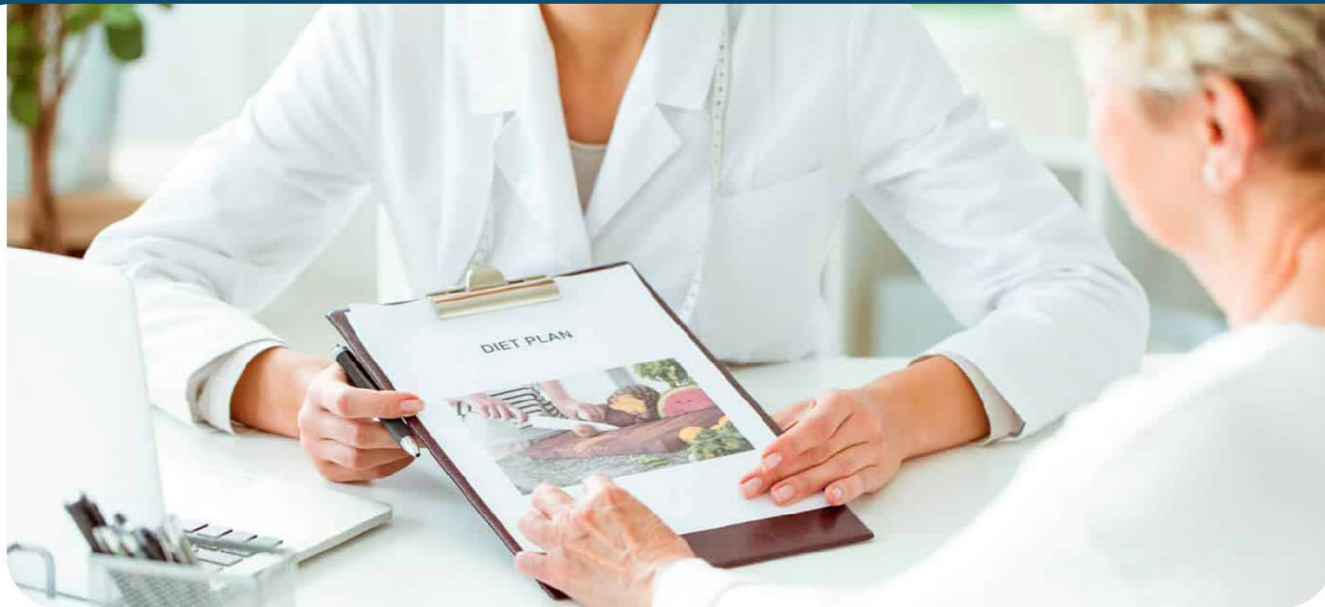


### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée. Il y a dans ce elearning l'équivalent de 2 journées de classe virtuelle.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.



### FORMATION MISE EN PRATIQUE



## PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE



Format E-Learning disponible

### Objectifs de la formation

- Vous faciliter la mise en place de votre consultation de micronutrition dans le cadre d'une prise en charge d'un patient présentant un surpoids ou une obésité grâce à un plan d'action qui vous guidera dans la structuration de vos connaissances.
- Proposer un protocole de prise en charge personnalisé à chacun de vos patients avec des exemples de fiche technique type à leur remettre au cours de votre consultation.



### Public concerné

- Docteur en Médecine (médecin généraliste et spécialiste)
- Docteur en Pharmacie
- Sage-femme
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Diététicienne-nutritionniste
- Préparateur en pharmacie

• Mais aussi tout professionnel étant amené à prendre en charge des individus dans le cadre d'un surpoids/obésité. Néanmoins, il faut savoir que le niveau exigé en biochimie, physiologie est élevé et qu'une formation de base en Micronutrition préalable est souhaitable afin de pouvoir suivre cette formation.

### Prérequis

Avoir réalisé la formation théorique afin d'avoir acquis les bases biochimiques et physiologiques indispensables à la mise en pratique.



### Plan de la formation

- Très court rappels physiologiques et biochimiques
- Aide à la construction et à l'organisation de la consultation
  - Quel questionnaire fonctionnel utiliser ?
  - Quelle biologie d'investigation préventive prescrire ?
  - Quelle complémentation micronutritionnelle conseiller ?
- Les recommandations hygiéno-diététiques générales
- La rythmicité des prises alimentaires : 16/8, OMAD, OMEOD
- La ventilation des macronutriments
  - Quantité de protéines idéale : formule de calcul
  - Quantité de glucides idéale
  - Quantité de lipides idéale
- Les conseils pratico-pratiques à remettre à votre patient
  - Liste d'aliments autorisés / pyramide alimentaire
  - Tableau d'alternatives alimentaires / tableau d'équivalence en macronutriments (protéines, glucides nets)
  - Carnet de recettes
  - Composition d'assiettes en image



### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée, il y a en moyenne 7 à 8h d'enregistrement vidéos découpés en 2 à 4 vidéos.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.



## VOLET 1



## PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE



### Objectifs de la formation

- Accompagner chacun de vos patients dans leurs parcours pour retrouver un comportement alimentaire libre et sain.
- Savoir construire un protocole de prise en charge psychonutritionnelle personnalisé et précis en structurant chacune des séances que vous réaliserez avec vos patients.
- Permettre à chacun de vos patients, par cette approche innovante, de sortir du cercle vicieux des régimes à effet yoyo.
- Faciliter la mise en place des fenêtres de restriction alimentaire abordées dans l'approche micronutritionnelle.
- Maîtriser différents concepts abordés en psychonutrition tels que le poids d'équilibre, la set line point, le poids moyen, la restructuration cognitive, l'alimentation de pleine conscience, les différents types de faim.
- Savoir organiser des séances de dégustation de pleine conscience, de connexion au corps, ...
- Créer des supports pédagogiques à remettre à vos patients à chaque séance afin de les guider dans leur travail et d'optimiser leur prise en charge, en vous inspirant ou en reproduisant à l'identique les supports que j'ai moi-même créé pour ma propre pratique (fiches techniques et enregistrements audio).

### Prérequis

Il n'y a pas de formation de base obligatoire, néanmoins il me semble intéressant pour envisager une prise en charge globale de chacun de vos patients, d'avoir réalisé au préalable le volet « prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité », théorie & cas cliniques, ainsi que l'application pratique.

Format E-Learning disponible

### Public concerné

- Docteur en Médecine (médecin généraliste et spécialiste)
- Docteur en Pharmacie
- Docteur en chirurgie dentaire
- Sage-femme
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Diététicienne-nutritionniste
- Préparateur en pharmacie
- Mais aussi tout professionnel étant amené à prendre en charge des individus dans le cadre d'un surpoids/obésité.



### Plan de la formation

- **Travailler les objectifs et le rapport au poids**
  - Poids d'équilibre / set point / set line point / poids moyen
  - IMC / mensurations
  - Désensibilisation à la pesée / restructuration cognitive / exercice de reformulation / filtres et pensées automatiques
- **Faire de la faim son meilleur allié**
  - Échelle de la faim physique
  - Exercice de mise en pratique : connexion au corps
  - Monitoring de la faim : pour favoriser l'auto-observation de chaque patient
- **L'alimentation de pleine conscience**
  - Exercices de mise en pratique :
  - Se recueillir avant d'agir
  - Ne faire rien que manger
  - Dégustation de pleine conscience,
- **Les différents types de faim**
  - Reconnaître les différents types de faim
  - Apprendre à les satisfaire
  - Exercice de mise en pratique
- **Le comportement du mangeur libre et sain**
  - Les objectifs à atteindre



### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée, il y a en moyenne 7 à 8h d'enregistrement vidéos découpés en 2 à 4 vidéos.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.

### Les + de cette formation privée

Après avoir suivi le DU PPCA (pédagogie et psychologie du comportement alimentaire) à la faculté de Médecine de Dijon, qui aborde différents courants tels que l'ANC, la Mindfulness, le GROS, (approches biopsychosensorielles) l'ACT... et m'être formée en nutrition comportementale au près du CMNC, j'ai souhaité synthétiser les différentes approches afin de concevoir et modéliser un protocole psychonutritionnel personnalisé et adapté à chaque patient. C'est donc un véritable condensé d'informations que je propose dans cette formation, condensé mis en forme pour être applicable en séance avec votre patient/ client.



## VOLET 2



## PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE



### Objectifs de la formation

- Accompagner chacun de vos patients/clients dans leurs parcours pour retrouver un comportement alimentaire libre, sain et serein.
- Savoir construire un protocole de prise en charge psychonutritionnelle personnalisé et précis, adapté à chacun de vos patients selon ses problématiques et difficultés rencontrées lors de la mise en place du modèle micronutritionnel que vous lui aurez préalablement proposé. Cela en structurant chacune de vos séances avec des thèmes et des outils spécifiques à utiliser
- Permettre à chacun de vos patients, par cette approche globale et personnalisée basée sur l'écoute et l'empathie mais aussi sur des outils validés scientifiquement, de sortir du cercle vicieux des régimes à effet yoyo
- Après avoir appris à votre patient quand commencer à manger grâce aux outils développés lors du **volet 1**, lui permettre à présent de savoir quand s'arrêter de manger par le biais de différents exercices.
- Être capable d'accompagner vos patients qui présentent une alimentation émotionnelle en leur proposant différents outils et exercices pour leur permettre de mieux vivre ces envies de manger émotionnelle.
- Savoir organiser et construire plusieurs séances de psychonutrition autour des notions de satiété et d'alimentation émotionnelle
- Créer vos propres supports pédagogiques à remettre à vos patients à chaque séance afin de les guider dans leur travail et d'optimiser leur prise en charge, en vous inspirant ou en reproduisant à l'identique les supports que j'ai moi-même créé pour ma propre pratique (fiches techniques et enregistrement audio)
- Découvrir et maîtriser des notions de base concernant différentes approches utilisées en psychonutrition : restructuration cognitive, défusion cognitive, gestion des modes mentaux, alimentation de pleine conscience, ACT Therapy

Format E-Learning disponible

### Public concerné

Tout professionnel de santé (médical / paramédical) mais aussi tout praticien/thérapeute étant amené à prendre en charge des individus dans le cadre d'un surpoids/obésité lorsque la démarche micronutritionnelle préalable n'a pas été suffisante.

### Prérequis

Il n'y a pas de formation de base obligatoire, néanmoins il me semble intéressant pour envisager une prise en charge globale de chacun de vos patients, de réaliser avant ou après le volet « prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité », théorie & cas cliniques, ainsi que l'application pratique.



### Plan de la formation

#### Partie 1 : quelques rappels

Alimentation contrôlée VS alimentation intuitive  
Travail sur la restriction cognitive et la dédramatisation des aliments  
Jeu de rôle et exercices à mettre en place en séance

#### Partie 2 : quels outils utilisés pour apprendre à vos patients / clients à manger la juste quantité ?

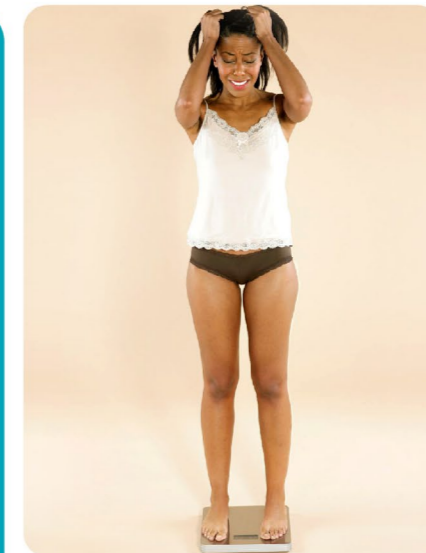
Rassasiement global  
Notions de satiété / rassasiement / rassasiement sensoriel spécifique sans oublier l'alimentation de pleine conscience  
Jeu de rôle et exercices à mettre en place en séance

#### Partie 3 : quels outils utiliser pour apprendre à vos patients / clients à satisfaire de manière optimale leur alimentation émotionnelle ?

Comprendre la véritable problématique : l'hypercontrôle alimentaire et le trouble du réconfort

Plusieurs stratégies possibles :  
• Apaiser l'alimentation émotionnelle sans manger : approche neurocognitive et comportementale / restructuration cognitive / défusion cognitive  
• Satisfaire l'alimentation émotionnelle : protocole AR (et non AE)  
• Quelques notions d'ACT THERAPY

Jeux de rôle et exercices à mettre en place en séance



### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée, il y a en moyenne 7 à 8h d'enregistrement vidéos découpés en 2 à 4 vidéos.

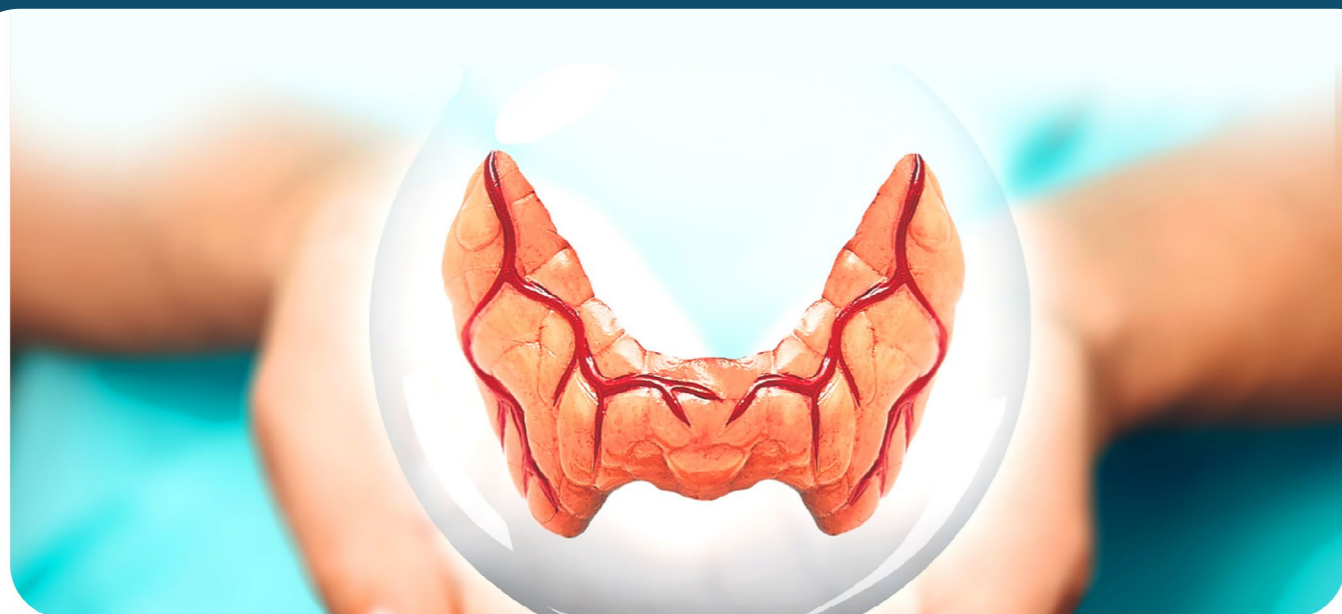
Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.

### Les + de cette formation privée

Après avoir suivi le DU PPCA (pédagogie et psychologie du comportement alimentaire) à la faculté de Médecine de Dijon, qui aborde différents courants tels que l'ANC, la Mindfulness, le GROS, (approches biopsychosensorielles) l'ACT... et m'être formée en nutrition comportementale au près du CMNC, j'ai souhaité synthétiser les différentes approches afin de concevoir et modéliser un protocole psychonutritionnel personnalisé et adapté à chaque patient. C'est donc un véritable condensé d'informations que je propose dans cette formation, condensé mis en forme pour être applicable en séance avec votre patient/ client.





## PRISE EN CHARGE INTEGRATIVE DES DYSTHYROÏDIES



**CCMP**  
Cabinet Conseil en  
& Micronutrition  
& Psychonutrition

Format E-Learning disponible

### Objectifs de la formation

- Comprendre et apprendre les différents mécanismes physiopathologiques qui peuvent contribuer à un dysfonctionnement thyroïdien.
- Appréhender la biologie fonctionnelle thyroïdienne :
- Comment évaluer biologiquement la fonctionnalité thyroïdienne ?  
Quels biomarqueurs ? Quelles valeurs optimales santé ?
- Quels autres biomarqueurs envisager pour un bilan à 360° C ?
- Quel protocole mettre en place : nutrition, micronutrition, phytothérapie, allopathie ?

### Que contient ce Elearning

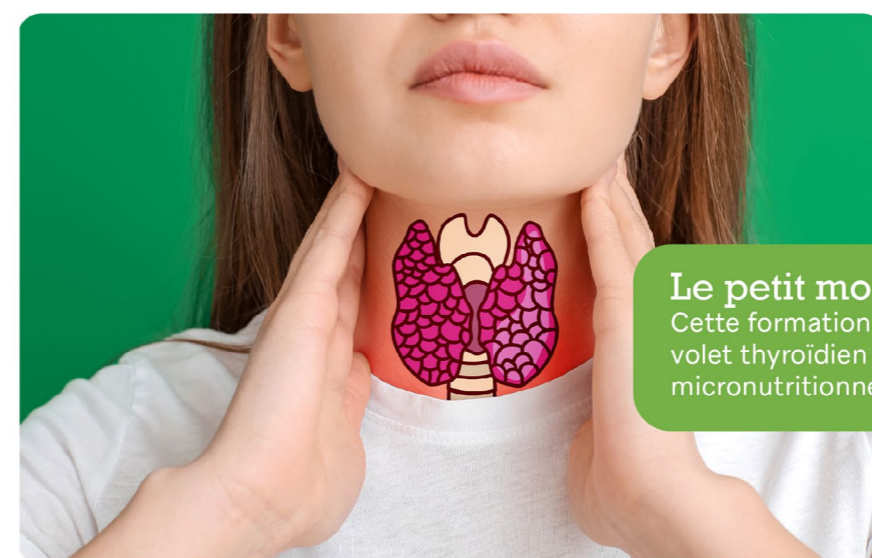
- Un Quizz de 30 QCU
- Supports pédagogiques :
  - 1 PDF de 124 pages
  - 4 vidéos (environ 7h)
  - 3 cas cliniques

Seront abordés tout au long de la formation, des recommandations nutritionnelles et micronutritionnelles associant les micronutriments d'intérêt, des exemples de compléments, mais aussi quelques exemples de phyto-actifs pro « santé thyroïdienne »



### Plan de la formation

- Généralités
- Rappels anatomiques, physiologiques et biochimiques
- A la recherche des signes cliniques d'une hypothyroïdie fonctionnelle
- La prise en charge intégrative d'une hypothyroïdie fonctionnelle : A la recherche de la ou des causes
  - Défaut de précurseurs
  - Défaut de cofacteurs
  - Polymorphisme génétique
  - La T3R
  - Dysthyroïdie et dysfonction mitochondriale
  - Dysthyroïdie et déséquilibre de l'écosystème intestinal
  - Dysthyroïdie et pollution environnementale
  - Dysthyroïdie et dysfonction surrénalienne
  - Dysthyroïdie et dysfonction hormonale sexuelle
- ZOOM sur la thyroïdite d'HASHIMOTO
- La biologie d'investigation de la fonction thyroïdienne



#### Le petit mot :

Cette formation privée complètera parfaitement le volet thyroïdien dans la prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité



## PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES & OPTIMISATION SANTÉ

### Prise en charge micronutritionnelle des grands mécanismes physiopathologiques qui font le lit des maladies de civilisation

#### Objectifs de la formation

- Comprendre les principaux mécanismes physiopathologiques qui sous-tendent la genèse des maladies dites de civilisation
- Être capable de proposer un protocole personnalisé et précis à tout individu qui est dans une démarche de prévention santé cardiovasculaire et santé globale
- Savoir sélectionner la biologie fonctionnelle adaptée
- Connaître les micronutriments d'intérêt
- Proposer un modèle alimentaire adapté



Format E-Learning disponible

#### Public concerné

Tout professionnel de santé médical/paramédical, souhaitant se former et/ou se perfectionner en micronutrition.

Mais également tous les praticiens de santé / thérapeute pratiquant la micronutrition.

#### Prérequis

Formation adaptée aux débutants et aux confirmés car rappels des grands mécanismes physiopathologiques qui sous-tendent la majorité des maladies chroniques.



#### Plan de la formation

##### Les grands mécanismes physiopathologiques qui font le lit des maladies de civilisation ?

- Quels sont-ils ?
- Comment les mettre en avant ?
- Quels signes cliniques ?
- Quelle biologie fonctionnelle conseillée ?
- Comment les prendre en charge ?
- Quelle complémentation ?
- Quelles recommandations alimentaires ?

##### ZOOM sur les maladies cardiovasculaires

- Revisitons le paradigme du cholestérol
- Les facteurs de risque indépendants
- Quelques micronutriments essentiels



#### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée, il y a en moyenne 7 à 8h d'enregistrement vidéos découpés en 2 à 4 vidéos.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.

#### Le plus de ce elearning

Ce pack peut être un excellent point d'entrée dans l'univers de la Micronutrition car il aborde les grands mécanismes physiopathologiques repris dans de très nombreuses maladies chroniques



## PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE DES TROUBLES FÉMININ

**MICRONUTRITION, PHYTOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE**

### Objectifs de la formation

Au cours de cette formation, nous aborderons d'une part les infections urogénitales les plus fréquentes : mycose vaginale, vaginose bactérienne, cystite. Ces infections présentant toutes les trois, un fort taux de récurrences, nécessitent en effet une prise en charge globale que nous construirons grâce à la micronutrition, la phytothérapie et l'aromathérapie.

Nous aborderons également la prise en charge intégrative du syndrome des ovaires polymicrokystiques (SOPMK), de l'endométriose et une initiation à celle du syndrome prémenstruel (SPM), pathologies pour lesquelles il n'existe pas à ce jour de véritable traitement curatif en médecine allopathique conventionnelle.

Cette classe virtuelle se veut être la plus pratico-pratique, alors bien que nous reprendrons succinctement les grands mécanismes et hypothèses physiopathologiques qui sous-tendent ces troubles, nous nous attacherons à construire des protocoles de prise en charge applicables à chacune de vos patientes dès votre retour au cabinet.



Format E-Learning disponible

### Public concerné

Tout professionnel de santé (médical/paramédical) et autres thérapeutes, souhaitant proposer une prise en charge complémentaire et intégrative à ses patientes/clientes.

### Prérequis

Des connaissances de base en Micronutrition sont recommandées mais non exigées.

### Plan de formation

- QUIZZ Pré-formation (30 QCU)
- Le microbiote vaginal et les infections urogénitales (mycoses vaginales / vaginose bactérienne)
- Cystite / SOPMK
- Endométriose / SPM
- Etude de 3 cas cliniques
- QUIZZ Post-formation et correction
- Environ 7h à 8h d'enregistrement vidéo



### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Pratico-pratique : mise en application dès le lendemain au cabinet
- Échanges de pratiques autour de cas cliniques du quotidien
- Évaluation pré et post formation pour faire le point sur les connaissances de base, les acquisitions de la journée et ce qu'il reste à travailler par la suite



**SIBO / SIFO / IMO**



## PRISE EN CHARGE DU SIBO

### NIVEAU I

Les protocoles proposés par les anglo-saxons: Nutrition, Micronutrition, Phytothérapie, Aromathérapie, Allopathie.

### Objectifs de la formation

- Savoir repérer les signes cliniques du SIBO
- Conseiller / prescrire les bons tests diagnostic
- Savoir interpréter les résultats des tests diagnostic : SIBO / SIFO / IMO / LIBO
- Proposer un protocole de prise en charge qu'il repose sur l'allopathie, la micronutrition, l'aromathérapie, la phytothérapie
- Proposer des recommandations nutritionnelles adaptées
- Aborder les causes profondes du SIBO (niveau 1)

Format E-Learning disponible

### Public concerné

Tout professionnel de santé médical/paramédical, souhaitant se former et/ou se perfectionner en micronutrition.

Mais également tous les praticiens de santé / thérapeute pratiquant la micronutrition.

### Prérequis

Formation adaptée aux débutants et aux confirmés car rappels des grands mécanismes physiopathologiques qui sous-tendent la majorité des maladies chroniques.



### Plan de la formation

#### LE SIBO c'est quoi ?

- Les signes cliniques
- La physiopathologie
- Les causes profondes (niveau 1)

#### Les test diagnostic

- Critères de validation des tests
- Conditions pré-analytiques
- Mise en pratique : interprétation de nombreux résultats

#### Les différents protocoles de prise en charge

- Allopathie, micronutrition, phytothérapie, aromathérapie

#### Les différents modèles alimentaires



### LES PLUS DE CETTE FORMATION

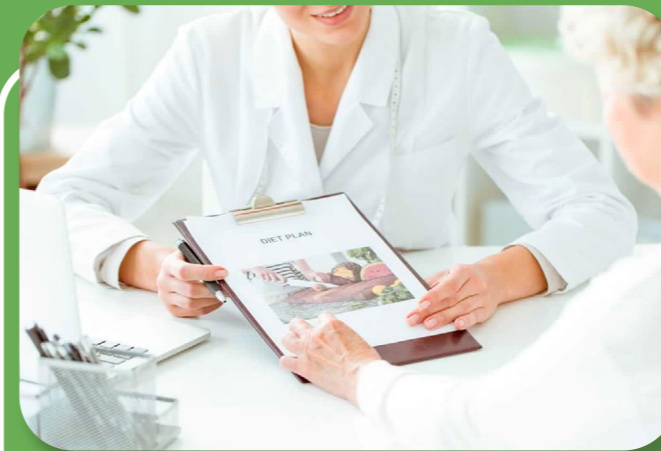
- ✓ La France ayant un retard considérable dans la prise en charge du SIBO, cette formation francophone est basée et fortement inspirée par des formations anglo-saxonnes référentes sur le SIBO (Dr Allison Siebecker ND, Dr Nirala JACOBI ND, Equipe du Dr Mark Pimentel MD)
- ✓ Un QUIZZ pré et post formation pour faire un état des lieux de vos connaissances et de vos acquisitions au cours de la journée
- ✓ De nombreux exercices de mise en pratique à l'interprétation des test diagnostic
- ✓ Des protocoles précis avec des exemples de compléments alimentaires (formation non sponsorisée par des laboratoires de compléments alimentaires)

### ORGANISATION DE LA FORMATION

S'agissant d'enregistrement vidéos d'une classe virtuelle, vous pouvez organiser votre temps de travail à votre rythme et visionner les vidéos autant de fois que vous le souhaitez sans durée limitée, il y a en moyenne 7 à 8h d'enregistrement vidéos découpés en 2 à 4 vidéos.

Je vous invite à réaliser le QUIZZ avant de démarrer la formation et après également afin d'évaluer l'évolution de votre score et donc de vos connaissances.

L'usage de l'ensemble des supports pédagogiques vous est EXCLUSIVEMENT réservé, je vous remercie pour le respect de mon travail.



## DOCUMENTS PATIENTS

- ✓ La métaphore « excès de glucides VS cétose nutritionnelle »
- ✓ Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « le modèle de base »
- ✓ Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « votre version »
- ✓ Exemple de semainier alimentaire selon les fenêtres alimentaires (illustré)
- ✓ Les boissons autorisées pendant les fenêtres de jeûnes
- ✓ Les recommandations générales du modèle des fenêtres alimentaires Le modèle HFLC : la phase de préparation
- ✓ La pyramide alimentaire HFLC – DOC 8 BIS (version imprimable)
- ✓ Le tableau des charges glycémiques
- ✓ Comment diminuer les charges glycémiques
- ✓ Le top des aliments HFLC
- ✓ Le calcul des glucides nets
- ✓ Les alternatives HFLC
- ✓ Glucides : équivalence fruits
- ✓ Glucides : équivalence céréales & légumineuses
- ✓ Lipides : les aliments riches en bons lipides
- ✓ Protéines : les équivalences
- ✓ Le semainier HFLC pré-rempli (illustré)
- ✓ Le semainier HFLC vierge
- ✓ La liste de course HFLC pré-remplie
- ✓ La liste de course HFLC vierge
- ✓ La céto-adaptation
- ✓ La phase de croisière
- ✓ Le récapitulatif des grandes étapes
- ✓ Récapitulatif de la ventilation de vos macronutriments Récapitulatif de la ventilation de vos macronutriments

## PACK OUTILS

### PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

### ANNEXES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- ✓ La feuille de route du professionnel de santé
- ✓ AUDIO : comment présenter sa feuille de route au patient
- ✓ LE BILAN BIOLOGIQUE D'INVESTIGATION PREVENTIVE : guide de prescription
- ✓ LA COMPLEMENTATION MICRONUTRITIONNELLE : guide de prescription
- ✓ Tableau Excel calcul du HOMA IR + QUICKI et calcul de la quantité de protéines journalière
- ✓ FEUILLE DE DEMANDE D'ANALYSE LIMS MB NEXT

### ANNEXES PATIENTS

- ✓ La feuille de route du patient
- ✓ le petit livre de recettes HFLC (28 recettes)
- ✓ l'album de photos HFLC (21 exemples d'assiettes)
- ✓ le petit album de photos HFLC



# LES PACK OUTILS

Pack outils pratiques avec des documents sans logos et prêts à l'emploi.

Tarif préférentiel exclusivement réservé aux participants de la formation:

**Remise de 30% sur le prix de base**



## 12 supports pédagogiques au format PDF interactif

(peuvent être remplis numériquement et/ou imprimés et remplis à la main)

- ✓ Doc 01 : Tableau de suivi mensuel
- ✓ Doc 02 : Carnet de suivi hebdomadaire
- ✓ Doc 03 : Pesée quotidienne : re formulation
- ✓ Doc 4A : Les pensées toxiques :re formulation
- ✓ Doc 4B : La grille ABCDE
- ✓ Doc 05 : Echelle de la faim physique
- ✓ Doc 06 : Le vase du mangeur libre et sain  
"carnet alimentaire auto observation"
- ✓ Doc 07 : Les 7 types de faim
- ✓ Doc 08 : Comment satisfaire les 7 types de faim
- ✓ Doc 09 : La grille du mangeur libre et sain
- ✓ Doc 10 : Grille: mode de remplissage
- ✓ Doc 11 : To do list du mangeur libre et sain
- ✓ Doc 12 : Cohérence cardiaque

### PACK OUTILS

# Psychonutrition

Volet 1

## 5 enregistrements audio

Afin de pouvoir réaliser les exercices pendant vos séances de psychonutrition et de les remettre à votre patient pour qu'ils puissent les réaliser entre vos entretiens.

- ✓ Audio 1 : La connexion à la faim physique
- ✓ Audio 2 : Se recueillir avant de s'alimenter
- ✓ Audio 3 : Ne rien faire que manger
- ✓ Audio 4 : Dégustation en pleine conscience
- ✓ Audio 5 : Les différents types de faim

Tarif préférentiel si achat du pack eLearning correspondant:

**Remise de 20% sur le prix de base**



## 20 supports pédagogiques au format PDF interactif

(peuvent être remplis numériquement et/ou imprimés et remplis à la main)

- ✓ Doc 01 : Restriction cognitive
- ✓ Doc 02 : Liste des aliments autorisés
- ✓ Doc 03 : Liste des aliments TABOU
- ✓ Doc 4A : Test des menus comparés partie 1
- ✓ Doc 4B : Test des menus comparés partie 2
- ✓ Doc 05 : Expérience de réintroduction d'un aliment TABOU
- ✓ Doc 06 : Expérience sur le RSS = Rassasiement Sensoriel Spécifique
- ✓ Doc 07 : Expérience sur le rassasiement sensoriel spécifique & le rassasiement global
- ✓ Doc 08 : Alimentation émotionnelle se réconforter autrement
- ✓ Doc 9A : La grille ABCDE
- ✓ Doc 9B : Alimentation émotionnelle restructuration cognitive: les filtres
- ✓ Doc 10 : Alimentation émotionnelle: la gestion des modes mentaux (GMM)
- ✓ Doc 11A : Comment satisfaire les 7 types de faim
- ✓ Doc 11B : Le protocole AR Alimentation Réconfortante
- ✓ Doc 12 : ACT: La matrice
- ✓ Doc 13 : ACT: Les actions de lutte "SPIKY"
- ✓ Doc 14 : ACT: Les actions engagées "FLEXY"
- ✓ Doc 15 : La défusion cognitive
- ✓ Doc 16 : Prise de perspective
- ✓ Doc 17 : Les actions engagées (3 zones)

### PACK OUTILS

# Psychonutrition

Volet 2

## 3 enregistrements audio

Egalement afin de pouvoir réaliser les exercices pendant vos séances de et de les remettre à votre patient pour qu'ils puissent les réaliser entre vos entretiens.

- ✓ Audio A6 : Méditation sur les pensées
- ✓ Audio A7 : Alimentation et émotions
- ✓ Audio A8 : Protocole AR = Alimentation Réconfortante

Tarif préférentiel si achat du pack eLearning correspondant:

**Remise de 20% sur le prix de base + remise de 25% si achat préalable du pack outils volet 1**

# TARIFS FORMATIONS 2024

(TVA 8,5%)



BIOLOGIE FONCTIONNELLE

E-Learning : **275€ HT**

ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL  
DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE :  
APPLICATIONS PRATIQUES

E-Learning : **190€ HT**

ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL  
DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE :  
THEORIE + CAS CLINIQUES

E-Learning : **290€ HT**

PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE  
DU SURPOIDS & DE L'OBESITE

**VOLET 1**

E-Learning : **190€ HT**

PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE  
DU SURPOIDS & DE L'OBESITE

**VOLET 2**

E-Learning : **190€ HT**

ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL  
DES HYPOTHYROIDES

E-Learning : **190€ HT**

ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL  
DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

E-Learning : **190€ HT**

ACCOMPAGNEMENT MICRONUTRITIONNEL DES  
TROUBLES FEMININS : CYSTITES, MYCOSE,  
VAGINOSE, SOPK, ENDOMETRIOSE

**VOLET 1**

E-Learning : **190€ HT**

PRISE EN CHARGE MICRONUTRITIONNELLE  
DU SIBO/ SIFO  
«Small Intestinal Bacterial /Fungal Overgrowth

E-Learning : **190€ HT**

## Avantages assiduité 2024

Votre assiduité récompensée à chaque pack eLearning acheté

## PACK E-Learning

1 pack	→ Plein tarif
au 2nd pack	→ -10%
au 3ème pack	→ -15%
à partir du 4ème pack	→ -20%

## Avantages recommandations

Pour vous remercier de recommander nos formations privées nous vous offrons

**Pour 1 confrère recommandé :**

-5% sur votre prochain pack eLearning

**Pour 2 confrères recommandés :**

-10% sur votre prochain pack eLearning

**Pour 3 confrères recommandés et plus :**

- 15% sur votre prochain pack eLearning

## PACKS OUTILS PRATIQUE

Micronutrition

**450€ HT**

Psychonutrition volet 1

**250€ HT**

Psychonutrition volet 2

**250€ HT**

## LE + DE NOS ELEARNING

Un condensé de plus de 15 années de formation continue au travers une dizaine de diplômes universitaires et une centaine d'heures de cycles de formations privées. Sans compter sur le dynamisme et la passion du Dr Anne Lucas PharmD à partager la connaissance dans les domaines de la Micronutrition, Nutrition fonctionnelle et psychonutrition.



Au très grand plaisir de vous partager avec enthousiasme et passion « La connaissance » dans le domaine de la micronutrition et de la psychonutrition

**Anne LUCAS - PharmD**

Docteur en Pharmacie  
Biologie d'Investigation Préventive  
Micronutrition & Psychonutrition  
[www.lamicronutrition2point0.com](http://www.lamicronutrition2point0.com)

✉ [formation@lamicronutrition2point0.com](mailto:formation@lamicronutrition2point0.com)

🌐 [www.lamicronutrition2point0.com](http://www.lamicronutrition2point0.com)

📷 [drannelucaspharmd](https://www.instagram.com/drannelucaspharmd)

