

---

## CERTIFICAT DE FORMATION EN NAPSO-THERAPIE

---

**Enseignement effectué pendant 9 mois (Octobre 2022 - Juin 2023)**

**correspondant à 320 heures de formation.**

**Validé par Examen Final avec Mention Très bien.**

**Connaissance des aliments et produits alimentaires.** Caractéristiques nutritionnelles de toutes les familles d'aliments et produits alimentaires : analyse critique, intérêts et inconvénients, indications de consommation.

**Besoins nutritionnels de l'adulte.** Besoins nutritionnels en nutriments, minéraux, oligoéléments et vitamines. Les catégories de population à risques de déficiences. Les règles d'équilibre alimentaire. Identification des erreurs de comportements et conseils à donner.

**Surpoids et obésité.** Surpoids et obésité avec, entre autres, la gestion concrète et détaillée des aspects alimentaires et d'hygiène de vie.

**Principales pathologies de l'adulte et conseils nutritionnels adaptés, en prévention.**

Syndrome métabolique, diabète de type 1 et 2, dyslipidémies (hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie), HTA, maladies cardio-vasculaires, maigreur et dénutrition, cancer et prévention.

**Nutrition, prévention et pathologies digestives.** Colopathie fonctionnelle, diarrhées, constipation, maladies inflammatoires intestinales, reflux, gastrite, colites, intolérances alimentaires, allergies alimentaires.

**Nutrition du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent.** Besoins nutritionnels spécifiques. Allaitement. Laits infantiles. Diversification alimentaire. Repères d'équilibre alimentaire. Conseils à donner en cas d'erreurs de comportement alimentaire. Allergies et intolérances alimentaires. Le cas du surpoids de l'enfant et de l'adolescent(e) : aide à la prise en charge.

**Nutrition de la femme.** Besoins Nutritionnels spécifiques. Fertilité et nutrition. Grossesse, allaitement et conseil nutritionnel. Surpoids de la femme : prévention et conseils adaptés. Ménopause : prévention et gestion de la prise de poids et du risque d'ostéoporose.

**Nutrition du senior et du sujet âgé.** Physiologie du vieillissement. Conseils nutritionnels adaptés au cas du sujet âgé autonome, puis fragile puis dépendant. Prévention des carences, de la maigreur, de la dénutrition. Chaleur et risque de déshydratation. Les problèmes de santé du sujet âgé les plus courants et leur prévention.

**Sport, activité physique et conseil en nutrition.** Physiologie de l'effort musculaire. Besoins nutritionnels du sportif en période d'entraînement puis avant, pendant et après l'effort. Conseils d'optimisation de la performance. Les produits du sport et leurs atout nutritionnels. Les bienfaits santé de l'activité physique et les conseils spécifiques à chacun.

**Sommeil, santé et nutrition.** Les caractéristiques d'un bon sommeil à tous les âges de la vie. Les bienfaits du sommeil. Le manque de sommeil, ses causes, ses conséquences et les conseils adaptés. Le cas particulier des apnées du sommeil, de l'insomnie et de la narcolepsie. Pathologies et sommeil. Le travail en horaires décalés et les conseils adaptés.

Dr Laurence PLUMEY  
Médecin Nutritionniste  
Fondatrice d'EPM Nutrition

