



## **Une belle peau avec la micronutrition**

Dans un contexte de cacophonie alimentaire où l'on entend tout et son contraire, devenez incollable en matière de nutrition/micronutrition, et conseillez au mieux vos clientes désireuses de retarder les signes de l'âge. La peau étant le miroir de l'état de notre organisme, bien manger est sans aucun doute le premier geste beauté. Une alimentation saine apportera non seulement un bénéfice sur les séances de massages faciaux, mais en plus, une jolie silhouette et une bonne santé !

### **Public**

Tout public

### **Pré requis**

Aucun pré-requis

### **Modalités et délais d'accès**

Fiche de renseignement à fournir pour le positionnement. Le délai d'accès en formation se fera sous un mois

### **Nombre de participants**

16 stagiaires pour une formatrice

### **Tarif**

300 HT pour 1 journée de formation

*L'organisme de formation est exonéré de la TVA, en vertu de l'article 261-4-a du CGI.*

### **Objectifs de formation**

Parce que notre beauté extérieure est le reflet de notre santé intérieure, Rivka De Paz, Dr en pharmacie et experte en micronutrition, allie expertise scientifique et pédagogie bienveillante, en vous apportant les connaissances nécessaires pour préserver l'éclat et la jeunesse de votre peau.

Être en mesure de déterminer les vitamines, minéraux, oligoéléments, indispensables pour notre peau ?

Comment faire pour que notre organisme les assimile correctement ?

Comment lutter contre le vieillissement accéléré ?



Quels compléments alimentaires anti-âge fonctionnent réellement ?

A partir d'un cas concret, Rivka vous accompagnera pas à pas afin de vous donner les clés indispensables pour conseiller au mieux votre clientèle désireuse de retarder les signes de l'âge.

**Durée** : 1 jour soit 7h

## **Référentiel**

1. Les solutions nutritionnelles pour comprendre et lutter contre le vieillissement cutané
  - a. Le stress oxydatif
    - Qu'est-ce que le stress oxydatif et en quoi est-il au cœur du vieillissement cutané ?
    - Les aliments vedettes riches en antioxydants
    - Modes de cuisson, de conservation et d'association d'aliments pour maximiser leur biodisponibilité
    - Que penser des compléments alimentaires ? Lesquels sont réellement efficaces ?
  - b. La déshydratation et le manque de micronutriments
    - Quels micronutriments jouent un rôle essentiel dans l'hydratation de la peau ?
    - Dans quels aliments les trouve-t-on ?
    - Quelles formes privilégier sous forme de compléments alimentaires pour une assimilation optimale ? Quels labels choisir ? Une sélection de compléments alimentaires en toute indépendance
  - c. Le déséquilibre hormonal (la ménopause) et ses solutions nutritionnelles
  - d. La glycation
    - Quel est son mécanisme et ses conséquences sur le vieillissement cutané ? Sur quels aliments ?
    - En quoi le sucre a-t-il un rôle dans l'apparition des rides prématurées ? Tous les sucres se valent-ils ?
    - Pourquoi faut-il aussi supprimer les édulcorants même ceux vendus comme « naturels » ?
2. Des solutions approuvées : quels sont les compléments alimentaires validés scientifiquement qui fonctionnent sur la prévention du vieillissement cutané (collagène...)
3. La meilleure alimentation au bon moment :



- La chrono nutrition : quels aliments et à quels moments pour maximiser leurs effets sur notre peau ?

4. Comment délivrer des conseils pertinents en 5 minutes ?

5. Conclusion et bilan de la formation

### **Moyens pédagogiques**

Un support de cours est fourni en appui de la formation à chaque participant.

### **Méthodes pédagogiques**

La journée de formation est continue, en présentiel et en face à face pédagogique.

Méthodes actives et participatives concluant sur un test de validation des acquis savoir et savoir-faire en fin de chaque partie. Un questionnaire de satisfaction est remis à chacun des stagiaires, ainsi qu'une attestation de fin de formation, et une copie de la feuille d'émargement.

### **Evaluation**

Une évaluation sommative est réalisée à la fin de la formation, sous la forme d'un quizz pour les connaissances théoriques.

### **Moyens d'encadrement**

Depuis l'obtention de son diplôme d'Etat de docteur en pharmacie en 2012, Rivka De Paz a travaillé plusieurs années en officine puis deux ans auprès des services gériatriques et d'oncologie de l'assistance publique des hôpitaux de Paris.

Ses rencontres avec la patientèle et son expertise approfondie auprès des médecins provoquent un déclic : une forte population souffre de maladies de civilisation - obésité, diabète, cancers, maladies de peau - que l'on pourrait mieux prévenir ou mieux prendre en charge.

En 2018, Rivka se forme auprès d'Anthony Berthou à la micronutrition, qui consiste à proposer un accompagnement nutritionnel et holistique adapté selon les parcours de santé des patients.

Grâce à sa double-casquette et désireuse d'offrir un accompagnement adapté à chaque patient, Rivka propose des consultations individuelles autour de la micronutrition depuis trois ans. Elle ne cesse d'approfondir sa formation afin de diversifier ses connaissances, notamment sur les troubles



du comportement alimentaire, ou encore les besoins nutritionnels de publics spécifiques comme les femmes enceintes, les enfants ou les athlètes.

Animée par le désir d'impliquer plus d'interlocuteurs, Rivka partage désormais son expertise dans le cadre de conférences ou de formations. Entreprises, clubs sportifs, associations : Rivka met toute son énergie à prouver qu'en appliquant des principes simples, accessibles à tous, n'importe qui peut mieux vivre, mais aussi mieux vieillir.

### **Horaires**

9h30 – 13h00 et 14h00 – 17h30 : Formation

13h00 - 14h00 : Repas (non compris)

### **Lieu du stage**

17 bis rue la Boétie 75008 Paris