

Formation La Nutrition au féminin

Cette formation de 13 heures est répartie en une introduction et trois thématiques et se déroule, en ligne, sur 4 semaines.

Semaine 1 : Introduction

Webinaire (30 minutes) : conférence publique accessible à toute personne intéressée, elle introduit les principales thématiques abordées dans la formation.

Entrée en formation (30 minutes) : session interactive destinée aux seul-e-s étudiant-e-s inscrit-e-s afin de se présenter et de clarifier les aspects pratiques de la formation.

Semaine 2 : Alimentation et cycle menstruel

À la fin de cette thématique, les étudiant-e-s seront capables de :

- Connaître les rudiments du cycle menstruel et les impacts sur la physiologie et le métabolisme nutritionnel
- Identifier les problématiques nutritionnelles les plus fréquentes chez les femmes menstruées
- Comprendre les principaux liens entre alimentation, nutrition et phases du cycle menstruel

Semaine 3 : Alimentation de la femme sportive / athlète

À la fin de cette thématique, les étudiant-e-s seront capables de :

- Connaître les problématiques nutritionnelles les plus fréquentes chez les femmes athlètes
- Comprendre les caractéristiques nutritionnelles en lien avec le cycle menstruel permettant d'optimiser la performance sportive

Semaine 4 : Alimentation et (péri)ménopause

À la fin de cette thématique, les étudiant-e-s seront capables de :

- Connaître les rudiments de l'impact de la périménopause et de la ménopause sur le métabolisme et la composition corporelle.
- Comprendre les caractéristiques nutritionnelles en lien avec la (péri)ménopause permettant d'atténuer les inconvénients les plus fréquents
- Identifier les points d'amélioration les plus fréquents dans la population cible (femmes en périménopause ou en ménopause), dans le domaine de l'alimentation