

Formation La Nutrition au féminin

Cette formation est répartie en une introduction et trois thématiques et se déroule, en ligne, sur 4 semaines. Pour chacune des trois thématiques, une classe virtuelle de 1h30 est proposée. Le reste de l'apprentissage se déroule en autonomie (lectures, exercices, vidéos pédagogiques).

Semaine 1 : Introduction

Entrée en formation : session interactive destinée aux étudiant-e-s inscrit-e-s afin de se présenter et de clarifier les aspects pratiques de la formation. Une première activité est proposée par la Dr Maaïke Kruseman pour réfléchir aux injonctions faites aux femmes concernant leur alimentation et leur corps.

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