

Nutrition et santé de la femme

Présentation

Comment adapter votre accompagnement nutritionnel aux besoins spécifiques des femmes ? Intégrez des recommandations adaptées aux réalités physiologiques et aux parcours de vie, y compris la grossesse.

Public, conditions d'accès et prérequis

Publics

Médecin
Diététicien-nutritionniste
Infirmier
Sage-femme

Prérequis

Compétences et expérience en nutrition-santé.

Objectifs

Connaître les besoins nutritionnels de la femme à toutes les étapes de sa vie
Pouvoir conseiller et accompagner les femmes enceintes aux différents temps de grossesse puis pendant l'allaitement
Être en mesure d'accompagner les femmes sur la prévention et la gestion des troubles féminins

Méthodologie et outils

Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration.
Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun.
Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci.
Études de cas cliniques.

Méthodologies d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation.
Un questionnaire d'évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles est complété au démarrage et à la fin de la formation.

Voir aussi les formations en

Programme

Programme

Jour 1 :

Nutrition et fertilité

Évaluation de la fertilité
Impact de l'IMC et de la graisse viscérale sur la fertilité
Importance des vitamines sur la fertilité
Épigénétique et concept de DOHAD

Femme enceinte & allaitement

Grossesse : modification physiologique et impact sur le métabolisme
Besoins nutritionnels et conseils alimentaires chez la femme enceinte aux différents temps de la grossesse
Alimentation de la femme enceinte en cas de pathologie (diabète gestationnel, hypertension)
Besoins nutritionnels de la femme allaitante
Bénéfices de l'allaitement maternel sur la santé du nourrisson, sur la régulation des apports, sur la sensibilisation au goût et en prévention de l'obésité

Jour 2 :

Spécificités du public féminin et stratégies nutritionnelles

Cycle menstruel : impacts sur la physiologie et le métabolisme nutritionnel, liens entre nutrition et phases du cycle menstruel
Périménopause et ménopause
Syndrome prémenstruel (SPM)
Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
Endométriose

Informations pratiques

Contact

Par téléphone : 03.83.85.45.37 - Par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03

Conservatoire national des arts et des métiers Paris

[Agrandir le plan](#)

Session(s)

du 23 novembre 2026 au 24 novembre 2026

du 22 novembre 2027 au 23 novembre 2027



Code Stage : SANT1

Nombre d'heures

14

23 novembre 2026 - 24 novembre 2026



Formation présentielle

Tarifs

à partir de 560 € TTC

[Cliquez ici pour plus de détails](#)

Dététiciens, sage-femmes et infirmiers libéraux :



Prise en charge possible par le FIFPL

Session(s)



en présentiel

23 et 24 novembre 2026

22 et 23 novembre 2027

S'inscrire



[Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur](#)

<https://www.cnam-istna.fr/formations-du-catalogue/nutrition-et-sante-de-la-femme-1560567.kjsp?RH=1519302419248>