



Acquérir l'expertise de la physiologie et de la nutrition avancée pour la prise en charge de la femme de la puberté à la ménopause en cabinet d'ostéopathie, de kinésithérapie, de maïeutique et de médecin spécialiste.

Créé le : 20/08/2025

Dernière mise à jour le : V1.0 – 20/08/2025

Format de la formation : **Distanciel**

Langue : **français**

Organisation : **inter-entreprise**

Durée totale en heures : **12 heures**

Tarif : **Nous consulter**

Public et modalités :

- **Public :**

Les ostéopathes diplômés et issus d'une école agréée par le ministère de la santé, les autres professions formées en ostéopathie : médecins diplômés d'état, sage-femmes diplômées d'état et masseurs kinésithérapeutes diplômés d'état et tous les étudiants en dernière année dans un des domaines susnommés.

- **Prérequis :** Il est conseillé d'avoir suivi une des formations grossesse post partum ou fertilité

- **Modalités de validation de l'inscription :**

Une preuve sera demandée à chaque participant sous forme soit :

- D'un numéro professionnel connu des services d'état : n°ADELI et/ou n° SIRET.
- D'une carte étudiant en cours de validité
- D'un numéro professionnel ou photocopie de diplôme pour les stagiaires résidents à l'étranger
- Entretien téléphonique préalable pour les autres cas de figure, nous contacter

- **Modalités d'accès :**

Inscriptions : Les réservations se font depuis notre site internet [opya-institut.fr](https://www.opya-formations.fr). Elles seront suivies de l'envoi d'un formulaire d'inscription à compléter en ligne par le client. Clôture des inscriptions : 10 jours avant le début de la formation

- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

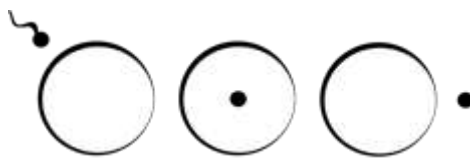
La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap et que vous voulez suivre cette formation, merci de contacter notre référent handicap, Mme JEGU Gwenaëlle joignable par mail à l'adresse contact@opya-formations.fr et/ou par téléphone au 07.63.09.89.35. Selon la nature de votre handicap, le référent déterminera les conditions d'accessibilité à la formation et l'adaptation des moyens de la prestation dont l'accessibilité des ressources et/ou la présence de supports spécifiques. Le référent pourra également vous orienter vers un partenaire capable de proposer une ingénierie de formation compatible avec la nature de votre handicap.

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/08/2025



Objectifs et compétences visées :

Objectifs généraux :

Perfectionnement, élargissement des compétences. Acquérir l'expertise de la nutrition avancée pour la prise en charge de la femme de la puberté à la ménopause en cabinet d'ostéopathie, de kinésithérapie, de maïeutique et de médecin spécialiste.

Objectifs professionnels globaux de la formation :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'identifier les troubles hormonaux de la vie d'une femme de la puberté à la ménopause et d'apporter en réponse des conseils nutritionnels adaptés.

Modalités d'évaluation :

Dispositifs d'évaluation avant la formation : Processus de positionnement du stagiaire.

Dispositifs d'évaluation pendant la formation : Évaluation formative par questionnaire oral, mise en situation pratique)

Dispositif d'évaluation des acquis à la fin de la formation : QCM d'évaluation finale

Dispositif d'évaluation de la satisfaction à la fin de la formation :

- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Questionnaire de satisfaction à froid (J+30 fin de formation)

Modalités correctives en cas de non atteinte des objectifs :

Une procédure de rattrapage est systématiquement prévue en cas de résultats non satisfaisants aux évaluations ainsi qu'un accompagnement personnalisé pour aider le stagiaire à atteindre l'objectif de formation. Des modalités évaluatives complémentaires peuvent alors être déployées pour aider le stagiaire en complément des évaluations visées au présent programme.

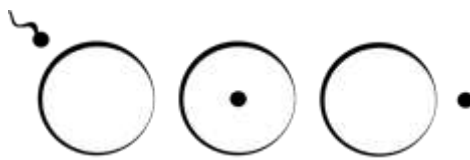
Modalités pédagogiques :

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exposé
- Cas pratique
- Démonstration

Ressources pédagogiques :

- Programme de formation
- Power point (Support de cours)
- Processus de positionnement
- QCM d'évaluation finale



Modalités techniques :

Moyens techniques : ordinateur, connexion internet, lien de connexion.

Modalités d'accompagnement :

Formateur(s):

contact@opya-formations.fr - 07.63.09.89.35

- **Gwenaëlle JEGU**

Gwenaëlle Jegu est ostéopathe D.O diplômée en 2012. Elle exerce en cabinet au centre de la femme et du fœtus à Plaisir (78). Professeur de yoga et diplômée en micronutrition et alimentation santé de l'université de Dijon, elle est également directrice générale et formatrice au sein de l'organisme de formation OPYA INSTITUT depuis 2020.

Référents :

Raphaëlle AUTHEMAN : référente administratif

Amélie DECOUX : référente pédagogique

Gwenaëlle JEGU : référente handicap

Justificatifs relatifs à l'exécution de l'action de formation :

Pour justifier de l'assiduité du stagiaire et de la bonne exécution de la formation, les éléments suivants peuvent être fournis :

- Emargement numérique via l'extranet de la plateforme Digiforma
- Évaluations réalisées
- Preuves d'accompagnement

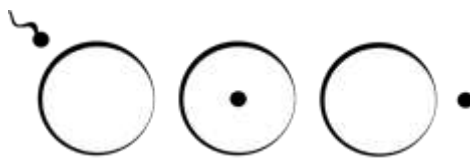
Sanction(s) de la formation : attestation de réalisation de formation

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 — Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/08/2025



Parcours pédagogique

Module : Acquérir l'expertise de la nutrition avancée pour la prise en charge de la femme de la puberté à la ménopause en cabinet d'ostéopathie et de thérapie manuelle.

Durée du module : 12h

Nombre de séquences : 4 + 2 de clôture

Objectif du module : A l'issue du module, le stagiaire sera capable d'identifier les troubles hormonaux de la vie d'une femme de la puberté à la ménopause et d'apporter en réponse des conseils nutritionnels adaptés.

•Séquence d'introduction

Durée de la séquence : 15 min

Modalité de la séquence : Distanciel

Contenu de la séquence :

Séance 1.0 : Présentation de la formation et de son organisation

Séance 1.2 : Présentation du/des formateur(s)

Séance 1.3 : Présentation des documents légaux et Q/R

Séance 1.4 : Présentation des aides (Supports, Formateurs, Pédagogies...)

•Analyser et décrypter la physiologie générale des fonctions organiques et hormonales du cycle féminin

Durée de la séquence : 240 min ou 4h15 (dont 15 min de pause inclus)

Modalité de la séquence : Distanciel

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de définir les fonctions de l'axe hypothalamo-hypophysaire avec ses liens aux autres organes, de comprendre la relation entre le microbiote et l'inflammation, ainsi que d'expliquer le cycle des œstrogènes et des neurotransmetteurs.

Contenu de la séquence :

Séance 2.1 : Définir et comprendre les fonctions de l'axe hypothalamo-hypophysaire ainsi que ses liens avec la thyroïde, le foie et les reins dans le cycle hormonal. 75 min

Séance 2.2 : Comprendre et intégrer la structure et la fonction du cycle des œstrogènes et des neurotransmetteurs tout au long de la vie hormonale. 90 min

Séance 2.3 : Définir et analyser l'inflammation et ses conséquences sur le système digestif et sur le microbiote. 60 min

•Analyser et décrypter les différentes phases du cycle hormonal féminin et ses pathologies associées.

Durée de la séquence : 270 min ou 4h30 (dont 30 min de pause inclus)

Modalité de la séquence : Distanciel

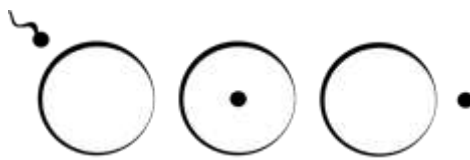
Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable de reconnaître la phase du cycle en déséquilibre en fonction des pathologies présentes et d'ainsi adapter sa proposition thérapeutique.

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/08/2025



Contenu de la séquence :

Séance 3.1 : Définir le cycle hormonal féminin en explorant les hormones stéroïdiennes et leurs fonctions, les mécanismes d'action des œstrogènes dans l'organisme et les menstruations. 30 min

Séance 3.2 : Comprendre les pathologies associées aux phases du cycle : syndrome pré menstruel, dysménorrhées, ménorragies, aménorrhées et métrorragies. Définir et comprendre les mécanismes d'action de mise en place des pathologies telles qu'endométriose et SOPK. Explorer la mise en place des pathologies dues à des pathogènes comme les cystites, les mycoses, les vaginoses. 120 min

Séance 3.3 : Définir la puberté, la ménopause et améliorer la compréhension mécanique et physiologiques des pathologies telles que les dyspareunies, le vaginisme et les troubles vaso moteurs. 90 min

• Elaborer une nutrition adaptée à la santé féminine

Durée de la séquence : 120 min ou 2h

Modalité de la séquence : Distanciel

Objectif pédagogique : A l'issue de la séquence, le stagiaire sera capable d'apporter un élément de réponse nutritionnel aux symptômes décrits par la patiente et identifiés par le thérapeute.

Contenu de la séquence :

Séance 4.1 : Définir les besoins macro et micro nutritionnels et établir une assiette santé de la fonction hormonale de la femme. 60 min

Séance 4.2 : Aborder les troubles du comportements alimentaires chez la femme. 15 min

Séance 4.3 : Instaurer la mise en place d'une alimentation anti inflammatoire et proposer une thérapeutique à l'aide de compléments alimentaires. 45 min

• Séquence de clôture

Durée de la séquence : 75 min ou 1h15

Modalité de la séquence : Distanciel

Contenu de la séquence :

Séance clôture : bilan de fin de journée 1 : 30 min

Séance clôture : bilan de fin de journée 2 : 45 min



INDICATEURS DE PERFORMANCE 2024 OPYA INSTITUT

POST PARTUM	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
MARS	1	22	22	100%	97%	100%

FERTILITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
JANVIER	1	21	21	100%	97%	100%
MAI	1	21	21	100%	99%	100%
SEPTEMBRE	1	21	21	100%	98%	100%

GROSSESSE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
JUIN	1	22	22	100%	98%	100%
NOVEMBRE	1	25	25	100%	100%	100%

ORALITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
JANVIER	1	10	10	100%	94%	100%
JUIN	1	15	15	100%	89%	100%
DECEMBRE	1	12	12	100%	98%	100%

BAINS RITUELS	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
FEVRIER	1	16	16	100%	95%	100%
NOVEMBRE	1	16	16	100%	99%	100%

VVS	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
OCTOBRE	1	17	17	100%	99%	100%

PSYCHO FERTILITE	Nombre de formations données	Nombre de stagiaires inscrits	Nombre de stagiaires formés	Taux de réussite	Taux de satisfaction	Taux d'assiduité
OCTOBRE	1	13	13	100%	83%	100%

TAUX DE SATISFACTION GObal ANNUEL 2024 : 95.8%

OPYA INSTITUT

Siège situé au 14, rue de QUATREFAGES – 75005 PARIS

Tél : 0763098935 – Site Institut : <https://www.opya-formations.fr/> -

Siret n° : 884 244 807 00019 – NDA : 11756115775 V1.0 20/08/2025