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 et de thérapie manuelle.

Créé le : 20/08/2025
Dernière mise à jour le : V1.3 – 17/11/2026

Format de la formation : **Présentiel – classe virtuelle**
Langue : **français**

Organisation : **inter-entreprise**

Durée totale en heures : **11 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, les médecins diplômés d'état, les sage-femmes diplômées d'état, les masseurs kinésithérapeutes diplômés d'état, les chiropracteurs, les accompagnant.e.s périnatales, les consultant.e.s en lactation, les psychomotricien.e.s, les ergothérapeutes, les orthophonistes, les professionnels de santé intervenants en périnatalité 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 résidants 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. 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

- **TYPE DE RECONNAISSANCE :**
  Formation qualifiante (non certifiante) ; Attestation de formation à l'issue de la formation. Cette formation ne donne pas accès à la poursuite d'études.



- **MODALITÉS DE FINANCEMENT :**
  Financements fonds propres ou tout ou partie par OPCO (pas de CPF)

- **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 Gwenaelle 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.

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 questionnement oral
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

- **Gwenaelle JEGU**

Gwenaelle 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

Gwenaelle 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



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 : 11h
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 : **Présentiel – classe virtuelle**

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 4h (dont 15 min de pause inclus)
Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

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 : 240 min ou 4h (dont 30 min de pause inclus)
Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**



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

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. 90 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 : 90 min ou 1h30
Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

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. 45 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. 30 min

•Séquence de clôture

Durée de la séquence : 75 min ou 1h15
Modalité de la séquence : **Présentiel – classe virtuelle**

Contenu de la séquence :

Séance clôture : bilan de fin de journée 1 : 30 min
Séance clôture : bilan de fin de journée 2 : 45 min