



Formation 

# Chronobiologie Appliquée à la Nutrition et aux Jeûnes CANJ

Rentrée académique 2025

01/01/2025 au 30/06/2025

Formation complète et qualifiante enseignée sur 6 mois proposée dans le cadre de la formation continue

- **CANJ - Chronobiologie Appliquée à la Nutrition et aux Jeûnes**



## PRESENTATION DE LA FORMATION

---



**La chronobiologie** est la discipline médicale qui étudie les relations entre ces rythmes, le bon fonctionnement des horloges biologiques, les comportements humains en phase et en adéquation avec ces rythmes temporels et leur influence sur la santé. Les travaux scientifiques récents portant sur l'influence des rythmes biologiques sur les états de santé, valu le prix Nobel de médecine en 2017 pour Jeffrey Hall, Michael Rosbash et Michael Young.



**La chronobiologie appliquée à la nutrition** est une lecture permettant une meilleure compréhension des mécanismes physiopathologiques responsables des maladies de civilisation actuelle mais elle offre des solutions d'éducation nutritionnelle, d'orientation vers un mode de vie sain et des stratégies alimentaires innovantes, efficaces et fondés sur la science.



Au terme de cette formation le professionnel de santé et de soin aura acquis une connaissance théorique et pratique sur les liens entre la chronobiologie, les rythmes alimentaires, des différentes pratiques, protocoles et prescriptions de « Chronothérapeutiques alimentaires » incluant les horaires de prise alimentaire, de composition nutritionnelle et micronutritionnelle des repas et les différentes formes de jeûnes.



## DOMAINE DE FORMATION

---

Sciences, Santé  
Formacode : 43070 Nutrition - 43425 Thérapie alternative  
NSF : 331 Santé





## PUBLIC

Tout professionnel de santé, du secteur santé, professionnel non réglementé, et plus largement tout professionnel ou autres professionnels ayant besoin dans le cadre de son activité professionnelle de connaissances en Chronobiologie et jeûnes.



## CONDITIONS D'ADMISSION ET/OU PREREQUIS

Prérequis préconisé : Bac + 3



## LES PLUS DE LA FORMATION



**Formation théorique et pratique à la pointe des connaissances scientifiques, de l'actualité et totalement Indépendante.**



**Formation délivrée en distanciel : 100% en ligne, 24h/24, 7j/7**



**43 h d'enseignement sur 6 mois : 34 h de cours (quiz inclus) + 8 h de classes virtuelles en direct et 1h d'examen final.**



**Responsable pédagogique de la formation : Dr Olivier Coudron** : Médecin, Professeur associé à l'Université de Bourgogne, Responsable nutrition-santé à l'UMDPC de la faculté de médecine et pharmacie de Dijon, Co-fondateur et directeur scientifique et pédagogique de l'Institut SiiN et président du Collège International pour une Nutrition Raisonnée (C.I.N.R.).



**Forums et suivi pédagogique par le Dr Coudron**



**Du 01/01/2025 au 30/06/2025**



**Tarif : à partir de 1.404 € (hors tarif de prévente en vigueur)**



## LES OBJECTIFS

- ✓ **Connaître** les principes de chronobiologie médicale et leurs influences sur les états de santé.
- ✓ **Connaître** les processus pathologiques de désynchronisation et leurs conséquences en médecine et plus particulièrement en médecine nutritionnelle.
- ✓ **Être en mesure** d'évaluer chez un patient les perturbations chronobiologiques
- ✓ **Connaître** les principales interventions chronothérapeutiques médicales. Être en mesure de les mettre en œuvre au sein d'une consultation de nutrition.
- ✓ **Connaître et intégrer** dans une consultation de nutrition santé les recommandations de chronobiologie appliquée à l'alimentation en termes d'horaires des repas, de composition nutritionnelle des repas, de composition micronutritionnels des repas, d'horaires de prescription de compléments alimentaires.
- ✓ **Connaître et intégrer** dans des consultations de nutrition, les recommandations de chronobiologie appliquée au mode de vie en termes de respect de l'alternance activité/repos, de l'alternance veille/sommeil, de l'alternance période d'alimentation/période de jeûne nocturne.
- ✓ **Connaître** les protocoles de chronobiologie appliquée à l'alimentation dans la prévention et dans l'accompagnement des pathologies les plus fréquentes.
- ✓ **Connaître** les bases physiologique, biologique, chronobiologiques des différents mécanismes de jeûne.
- ✓ **Connaître** les différentes formes de jeûne (jeûne circadien, jeûnes intermittents, jeûnes prolongés...) et leur indication, contre-indications et protocole de mise en œuvre et de suivi.
- ✓ **Être en mesure** d'apporter un regard critique sur une demande de jeûne et d'argumenter si celle-ci n'est pas justifiée ou présente des contre-indications.
- ✓ **Savoir intégrer** la pratique de la chronobiologie alimentaire et des différentes formes de jeûne à une prise en charge de nutrition santé plus globale incluant le mode de vie et l'alimentation santé respectueuse du patient et de la planète.
- ✓ **Savoir mener** une consultation de chronobiologie alimentaire dans une optique de prévention ou de thérapeutiques.



## PROGRAMME DES COURS EN E-LEARNING du 1 janvier 2025 au 30 juin 2025

Modules CANJ	Mois	Heures de cours	43 h d'enseignement sur 6 mois : 34 h de cours (quiz inclus) + 8 h de classes virtuelles + 1h d'examen
En préambule	1e		Vous avez accès à un cours de notions de base de 30 vidéos sur des thèmes généraux liés à l'alimentation et à la physiologie humaine
1	1 <sup>er</sup>	5h	La chronobiologie médicale et les chronothérapeutiques
2	2 <sup>ème</sup>	6h	Les applications de la chronobiologie dans le conseil alimentaire
3	3 <sup>ème</sup>	6h	La consultation de chronobiologie alimentaire appliquée dans les différentes situations : en prévention et en thérapeutique
4	4 <sup>ème</sup>	4h	Les applications de la chronobiologie dans la prescription des différentes formes de jeûnes
5	5 <sup>ème</sup>	5h	Les différents protocoles de jeûnes en médecine
6	6 <sup>ème</sup>	8h	La consultation de chronobiologie alimentaire appliquée aux jeûnes
<b>NEW de la rentrée académique 24-25 !!! Accès à la Nutrithèque de SiIN !</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bibliothèque de 60 questionnaires</li> <li>✓ Glossaire de FAQ du Dr Coudron</li> <li>✓ Bibliothèque des notions de base en vidéo</li> <li>✓ Bibliothèque des replays des conférences d'Experts invités</li> <li>✓ Bibliothèque des replays des webinaires des saisons de 2014-2020</li> <li>✓ Bibliothèque fiches et outils pratiques</li> </ul>			





## CALENDRIER DES CLASSES VIRTUELLES EN DIRECT

- ✓ Classe virtuelle de début de formation : 6 janvier 2025 de 12h00 à 14h
- ✓ 4 classes virtuelles en cours de formation et fin de formation : de 12h à 14h :

 06/01/2025	10/03/2025	14/05/2025	19/06/2025
--	------------	------------	------------

La classe virtuelle d'introduction, de début de cursus, permet aux apprenants de découvrir le parcours de formation, les infos ou dates importantes, les modalités techniques et règles de fonctionnement. Elles facilitent la **prise en main des outils grâce à l'accompagnement et aux conseils des intervenants et équipes SiIN.**

La classe virtuelle de fin de parcours est l'occasion pour l'équipe pédagogique de rappeler notamment les modalités et critères d'évaluation.

Les classes virtuelles font partie des activités pédagogiques indispensables à la bonne progression des apprenants. A ce titre elles n'ont pas un caractère facultatif.

En cas d'absence, une tolérance sera admise dans la limite de 1 absence.



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES



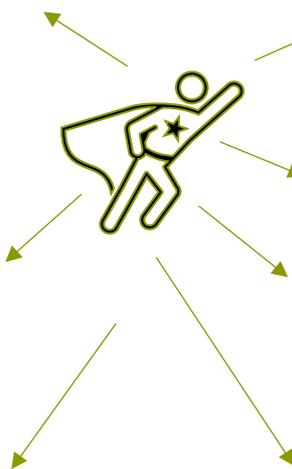
**Ressources pédagogiques disponibles pendant 1 an** dans votre espace de formation, accessibilité prolongée à chaque renouvellement de votre adhésion à la SiIN Academy.



Apports théoriques et pratiques, échanges d'expérience.



Activités pédagogiques quiz, auto-évaluations et examen final.



Documents, supports de cours et outils téléchargeables et imprimables.



Assistance technique et pédagogique.



Communauté d'apprenants espace d'échanges et d'entraide et pour poser des questions.  
**Accès au glossaire questions/réponse du Dr Olivier Coudron**



Langue de la formation Français.



## MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

---

1. Questionnaire de recueil des besoins et d'auto-positionnement.
2. Auto-évaluation des connaissances et entraînement par quiz en ligne : contrôle d'assiduité.
3. Evaluation des acquis de fin de formation par QCM en ligne
  - ✓ Condition de réussite : obtenir la note minimale de 60 %.
4. Questionnaire de satisfaction, de retour sur attentes.
5. Evaluation finale accessible pendant la durée de validité du cursus

En fin de formation :

**Attestation de suivi de formation et Certificat de réalisation de l'action de formation.**

A l'issue de la formation et après réussite de l'examen, délivrance des :



- **Attestation de réussite**
- **Diplôme Intelligent-Nutrition® en Chronobiologie appliquée à la Nutrition et aux Jeûnes**

Cette formation est qualifiante et est proposée dans le cadre de la formation continue.



## FORMATEURS

---



**Dr Olivier COUDRON**, Docteur en médecine, Paris, Directeur scientifique et pédagogique de l'Institut SiiN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), Professeur associé à l'université de Bourgogne, Responsable nutrition-santé à l'UMDPC de la faculté de médecine et pharmacie de Dijon



**Dr Pierre DEZ**, Docteur en médecine, médecin en exercice Paris, chargé de cours aux diplômes universitaires à Dijon, expert à l'Institut SiiN sur les thématiques de l'obésité, le diabète, la cohérence cardiaque et l'impédancemétrie



**Dr Geneviève MOREAU**, Docteur en médecine, Co-Fondatrice et directrice de l'Institut SiiN, Fellow Ashoka, Fellow Caring Entrepreneurship Fund, Belgique.



## TARIFS

Découvrez sur le site les tarifs de prévente en vigueur d'avril à novembre

€ Tarif	➔	1560 €
€ Membre SiiN Academy	➔	1404 €
€ Avec prise en charge par subrogation	➔	1872 €

Nos formations sont exonérées de tva.

### Prise en charge financière

L'Institut SiiN, organisme de formation enregistré auprès de la préfecture de Paris sous le n° 11754718475, est détenteur de la certification qualité Qualiopi au titre de la catégorie "action de formation". Également agréé ANDPC et référencé sur Datadock, les actions de formation peuvent prétendre à des financements mutualisés ou publics.

(DATE LIMITE DE DEPOT POUR LES DOSSIERS PAR SUBROGATION : Pour toute prise en charge par subrogation, votre dossier doit être accepté par votre organisme et transmis à l'Institut SiiN pour le 1er décembre 2024)



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ✓ Je consulte les formations au catalogue 
- ✓ Je vérifie dans le détail de la formation mon éligibilité à la formation
- ✓ Je crée mon compte SiiN ou je m'identifie (si vous en possédez déjà un)
- ✓ J'ajoute la formation souhaitée à mon panier
- ✓ Je remplis le formulaire de recueil des besoins et d'auto-positionnement
- ✓ J'indique si c'est une prise en charge par subrogation 
- ✓ J'éдите mon bon de commande, sans engagement
- ✓ Mon devis et ma convention de formation sont directement disponibles dans mon espace personnel, sous mon bon de commande 
- ✓ Je valide et je règle ma formation
- ✓ Ma facture est directement disponible dans mon espace personnel MySiiN



## ACCESSIBILITÉ



Si vous êtes en situation de handicap merci de nous contacter pour étudier ensemble la faisabilité de votre projet de formation.





### Expertise

L'Institut SiIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) est un organisme de formation français reconnu et référencé pour la qualité scientifique de son enseignement à la pointe des connaissances et son indépendance. L'Institut SiIN est leader dans le domaine de la Nutrition Santé Durable, de la Micronutrition et en Neuro-Nutrition®.



### Valeurs

Œuvre pour la promotion d'une Nutrition-Santé-Durable, respectueuse de la santé de l'homme et de la planète, soutient la démarche Intelligent-Nutrition®, IN®.



### Ethique

Sans aucun lien d'intérêt avec des industries pharmaceutiques ou agro-alimentaires. Par ailleurs, la démarche Intelligent-Nutrition®, IN® promeut la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) et incite à une nutrition respectueuse de la santé de l'homme et de la planète.



### Qualité

Le SiIN est référencé Datadock et détenteur de la certification qualité Qualiopi pour la catégorie action de formation. Il est enregistré auprès de l'Agence Nationale du Développement Professionnel Continu.



## CONTACTEZ-NOUS

---



Contactez-nous via notre formulaire en ligne ou via votre espace personnel MySiIN via « Mes Messages » et « Mes documents »

Secrétariat ouvert tous les jours du lundi au vendredi.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 13h.

- Pour la Belgique et les autres pays : +32 81 403 465
- Pour la France : +33 1 89 16 85 60
- Pour la Suisse : +41 21 519 09 80

<b>NOM DE L'OF</b> 	Scientific Institute for Intelligent Nutrition – Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée
<b>N° DÉCLARATION ACTIVITÉ</b>	Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11754718475 auprès du préfet de Paris, (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)
<b>N° SIRET - RCS - APE</b>	SIRET : 518 857 594 00015 - RCS Paris 518 857 594 - Code APE 8559A
<b>RAISON SOCIALE</b>	SiiN France Sas
<b>COORDONNÉES DE L'OF</b>	60, Avenue d'Iéna - 75116 Paris - France
<b>TVA</b>	FR20518857594
<b>COMPTE FR</b>	IBAN : FR76 1350 7001 0431 2777 9213 012 - BIC : CCBPFRPLIL
<b>COMPTE BE</b>	IBAN : BE61 0689 0207 9617 - BIC : CKCCBEBB
<b>CONTACT DE L'OF</b>	 <a href="https://www.siin-nutrition.com/fr/contact/">https://www.siin-nutrition.com/fr/contact/</a>
<b>QUALIOPi</b>	Certification qualité Qualiopi pour la catégorie action de formation
<b>DATADOCKE - ANDPC</b>	Datadocké 0058382 – ANDPC 3031
<b>CONDITIONS GÉNÉRALES CGV</b>	 <a href="https://www.siin-nutrition.com/fr/conditions-generales-de-vente/">https://www.siin-nutrition.com/fr/conditions-generales-de-vente/</a>



Mise à jour le 28/10/2024 – Document non contractuel

