# LE CORPS

## EST NOTRE VÉHICULE
## PRENONS-EN SOIN !

PRÉSENTÉE PAR

PERFO Diet

*LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION*

# Catalogue de nos formations

# FORMATION ALIMENTATION & NUTRITION DU SPORTIF

Il est aujourd'hui admis que la nutrition peut représenter à elle seule, 70% voir 80 % des objectifs dans une pratique sportive. Ainsi, tout sportif consciencieux devrait (re) considérer son alimentation en tant qu'outil indispensable à la préservation de sa santé, à l'amélioration de ses performances, à l'optimisation de sa récupération ainsi qu'à la gestion de son poids. C'est un fait observé, on pourrait croire que tous les sportifs ont la connaissance des sciences de la nutrition et appliquent de saines habitudes alimentaires en fonction de leur pratique et de leur objectif. Malheureusement, c'est un leurre. Beaucoup trop d'erreurs alimentaires sont encore commises chez le sportif pensant bien faire. On en vient à dire que «Se nourrir sainement» est très subjectif.

Cette formation professionnelle continue a été conçue pour répondre à la demande de tous les professionnels ayant en charge des sportifs et n'ayant pas pu bénéficier de cours spécifiques sur la nutrition du sportif.

Au travers de cette formation «clé en main», les participants bénéficieront de notions fondamentales en physiologie, anatomie et biochimie, indispensables pour une compréhension globale du corps humain. Les thèmes liés à l'actualité seront également abordés.

Après étude approfondie de la nutrition pour la population générale, trois axes d'étude seront distinctement traités à savoir : la perte de poids/sèche, la prise de masse musculaire et la nutrition dédiée aux sports d'endurance. Plusieurs modules seront consacrés à l'étude des produits diététiques et des compléments alimentaires de ces 3 thématiques. Enfin, une attention particulière sera portée à la bonne lecture des étiquettes alimentaires afin de mieux responsabiliser le consommateur face à ses choix. A l'issue de la formation, le candidat sera en mesure de pouvoir faire du conseil dans une démarche de prévention santé– sport et bien-être sans pour autant se substituer au métier de diététicien qui est protégé. Lors de cette formation, le candidat apprendra ce qui autorisé de dire ou faire et ce qui ne l'est pas.

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

## ACQUISITION

développement & Perfectionnement des connaissances
Rajouter une plus-value à une activité professionnelle

**Permettre aux professionnels du sport et de la santé d'accompagner leurs clients/patients au niveau de leur nutrition dans une démarche de Prévention – Sport Santé – Bien-être**

**Les activités clés de la prestation d'éducation alimentaire délivrée consisteront à :**

1. Accueillir le client sportif et analyser ses besoins d'accompagnement alimentaire à l'aide d'un entretien afin de préciser le cadre dans lequel s'inscrit son accompagnement pour répondre au mieux à ses attentes.

2. Analyser l'alimentation du client à l'aide de méthodes d'évaluation (alimentaire), afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisée en adéquation avec la pratique sportive

3. Éduquer le client dans son hygiène alimentaire à l'aide « d'un programme d'accompagnement alimentaire global et personnalisé » dans le respect des recommandations officielles en nutrition, dans le but de profiter des bénéfices attribuables au sport

4. Suivre la mise en œuvre du plan d'accompagnement alimentaire personnalisée pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés au client dans un but de réajustement au besoin

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

- A tous les professionnels et futurs professionnels de la filière sport (BPJEPS, DEJEPS...)
- Aux diététiciens et futurs diététiciens diplômés
- A tous les professionnels de santé paramédicale (Naturopathes, Conseiller en nutrition...)
- Aux demandeurs d'emploi avec projet professionnel

## POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- Une approche unique et globale mêlant la diététique officielle et la Naturopathie
- Un taux de réussite de 98% par rapport à un taux de réussite attendu de 85%
- Une formatrice experte dans le domaine de la nutrition du sportif
- 3 formes d'apprentissage possibles, conçues pour répondre aux disponibilités de chacun
- Une pédagogie permettant de se rapprocher de la réalité de terrain
- Recours à la pédagogie inversée pour la formation en blended learning et en présentiel
- Des vidéos d'apprentissage
- Un système d'évaluation continue des connaissances
- Un suivi pédagogique personnalisé et au cas par cas 5 jours sur 7 jours (du lundi au vendredi)
- Une communauté étudiants permettant l'interactivité (forum de discussion)
- Une formation prise en charge (OPCO, Pôle emploi...)
- Une formation certifiée QUALIOPI respectueuse des critères du décret qualité des organismes de formation

## FORMATION
## EN BLENDED LEARNING

*Formule la plus complete et immersive confrontant la théorie et la réalite de terrain*

**100 HEURES**

**3 À 6 MOIS DE FORMATION**

**WEBINAIRES HEBDOMADAIRES**

**+**

**ACCÈS À LA PLATEFORME LMS**

Vidéothèque, tests, exercices

**+**

**SUIVI PÉDAGOGIQUE PERSONNALISÉ**

**5 JOURS/7 JOURS**

**+**

**1 CLASSEUR INDIVIDUEL**

## FORMATION
## EN E-LEARNING

*Formule idéale pour les personnes en parfaite autonomie d'apprentissage*

**65 HEURES**

**3 À 6 MOIS DE FORMATION**

**ACCÈS À LA PLATEFORME LMS**

**(VIDÉOTHÈQUE, TESTS, EXERCICES)**

**+**

**SUIVI PÉDAGOGIQUE PERSONNALISÉ**

**5 JOURS/7 JOURS**

**+**

**1 CLASSEUR INDIVIDUEL**

## MODALITÉS
## D'ENTREE EN FORMATION

L'entrée en formation sur fait sur dossier. Un entretien téléphonique ou physique est requis avant toute entrée en formation.

- **1 curriculum vitae complet**
- **Copie des diplômes, certificats, attestations, ou équivalences**
- **1 lettre de motivation obligatoire, développant votre projet professionnel**

## EVALUATION
## DES ACQUIS

L'évaluation des acquis est effectuée tout au long du parcours de formation sous forme de Quizz. Un score moyen de 50% sur l'ensemble des quizz est exigé pour valider la formation.
A l'issue de la formation, le candidat doit également réaliser **un QCM + 1 à 2 étude(s) de cas à J+60 +/- 1 soutenance orale** auprès d'un jury expert en diététique.

Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20 aux différents test cités précédemment, une attestation de fin de formation est délivrée. Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action permettra de valider les connaissances dans le domaine de la nutrition du sportif.

## LE FINANCEMENT
## DE LA FORMATION

**Plusieurs solutions sont possibles pour financer votre formation en nutrition du sportif.**

Dans tous les cas, vous devez vous rapprocher de votre OPCA ou du votre service des ressources humaines de votre employeur ou de votre Conseiller(e ) Pôle emploi ou d'un Conseiller en mobilité professionnelle du Fongecif.

Toutes les formations proposées par Perfodiet sont référencées au Data Dock.

Les formations proposées sont **DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES**. Elles ne donnent pas droit à la délivrance d'un diplôme mais à une attestation de formation professionnelle. Perfodiet Formations est un organisme de formation non soumis à TVA et enregistré sous le **n°:93060789206** auprès de la préfecture de la région Provence Alpes Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PERFODIET a obtenu en date du 30/04/2021 la certification QUALIOPI au titre de la ou des catégories d'actions suivantes: actions de formation continue

PERFODiet

LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

35 Chemin des travails – 06800 Cagnes sur Mer

✆ 07 61 07 96 60

**www.perfodiet.com** - perfodiet@hotmail.com

PERFODiet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

# NUTRITION DU SPORTIF DE FORCE

## OBJECTIFS DE FORMATION

- **Perfectionnement/actualisation des connaissances**
- **Développement de compétences**
- **Initiation**

Cette formation s'adresse à tous les professionnels diplômés chargés d'accompagner des sportifs de force (haltérophile, musculation, CrossFit...) et œuvrant dans les métiers de l'animation et/ou de l'entrainement sportif (BPJEPS, DEJEPS, filière STAPS) et les professionnels de la prévention santé (Diététiciens, Naturopathes, Conseillers en Nutrition...).

## PROGRAMME DE FORMATION

### *Module 1 :*

- Étude approfondie du métabolisme et de ses différentes composantes (métabolisme de base/thermogenèse alimentaire/NEAT)
- Anabolisme vs Catabolisme
- Apports énergétiques conseillés

### *Module 2 :*

- Étude de l'appareil digestif et du devenir des aliments
- Microbiote
- Les troubles digestifs du sportif et solutions apportées.

### *Module 3 :*

- Les protéines: métabolisme protéique, rôle des protéines chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

### *Module 4 :*

- Les lipides: fonction et nomenclature, rôle des différents lipides chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans et du cholestérol.

### *Module 5 :*

- Les glucides: fonction et nomenclature, étude approfondie du glycogène, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulinémique.

la suite page 2

### Module 6 :

- Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès

### Module 7 :

- Hydratation du sportif: équilibre hydrique, déshydratation et conséquences sur la pratique sportive
- Etude de l'eau et des boissons.

### Module 8 :

- Etude des différentes filières énergétiques
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Techniques de cuissons saines
- Le carré de la santé du sportif
- Elaboration d'un plan alimentaire
- Gestion des collations
- L'équilibre alimentaire
- Notion de densité nutritionnelle
- Inflammation de bas de Grade
- Techniques de Les repères de consommation du sportif.

### Module 9 :

- Nutrition et prise de masse musculaire : présentation des sports nécessitant une prise de masse musculaire
- Anatomie/ physiologie du tissu musculaire
- Les Hormones et la prise de masse musculaire
- Les échecs liés au développement de la masse musculaire
- Étude du facteur stress et sommeil pour une synergie complète
- Stratégie alimentaire adaptée pour une prise de masse musculaire optimale

### Module 10 :

- Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, conseils d'utilisation.

### Module 11 :

- Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire familles, intérets/ limites
- Conseils d'utilisation
- Indications/contre-indications
- Leur place chez le sportif.

### Module 12 :

- Le bilan nutritionnel: questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client
- Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition.

la suite page 3

## A qui s'adresse la formation ?

- Professionnels de santé (Diététiciens diplômés, médecin du sport...)
- Professionnels de la branche sport (éducateurs sportifs, coachs sportifs entraineurs d'équipe, )
- Commerces et laboratoires de compléments alimentaires & produits diététiques dédiés aux sportifs de force
- Responsables d'associations et de Fédérations sportives
- Particuliers pratiquant un sport de force et souhaitant améliorer leurs performances et entretenir leur santé de façon optimale
- Aux demandeurs d'emploi avec projet de reconversion professionnelle

## Dates d'entrée en formation

- Formation accessible **365J/365J**

## Forme d'apprentissage

- ***en E-learning***

## Durée

- ***45 heures***

▶ TARIF : **790 €**

## Moyens Pédagogiques

- 1 Classeur
- Accès à la plateforme LMS
- Tutorat 5J/7J (du Lundi au vendredi de 9H00 à 16H00)

## Moyens techniques

- ***Disposer de :***
  - Parler/écrire/comprendre le Français
  - Un ordinateur connecté à internet
  - Une bonne connexion
  - Navigateur dernière version (Chrome)

## Modalités d'accès

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation, nous contacter

## Evaluation des acquis et délibération

- A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser 1 étude de cas.
- Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20, une attestation de fin de formation sera délivrée.
  Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

PERFODiet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

# NUTRITION DU SPORTIF D'ENDURANCE

## OBJECTIFS DE FORMATION

- **Perfectionnement/actualisation des connaissances**
- **Développement de compétences**
- **Initiation**

Cette formation continue et spécifique s'adresse à tous les professionnels du sport et de la santé chargés d'accompagner les sportifs pratiquants une discipline d'endurance tout niveau (débutant, intermédiaire, pro)

## CONTENU DETAILLE DES COURS

### *Module 1 :*

- Étude approfondie du métabolisme et de ses différentes composantes (métabolisme de base/thermogenèse alimentaire/NEAT)
- Anabolisme vs Catabolisme
- Apports énergétiques conseillés

### *Module 2 :*

- Étude de l'appareil digestif et du devenir des aliments
- Microbiote
- Les troubles digestifs du sportif et solutions apportées.

### *Module 3 :*

- Les protéines: métabolisme protéique, rôle des protéines chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

### *Module 4 :*

- Les lipides: fonction et nomenclature, rôle des différents lipides chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans et du cholestérol.

### *Module 5 :*

- Les glucides: fonction et nomenclature, étude approfondie du glycogène, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulinémique.

la suite page 2

### Module 6 :

- Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès

### Module 7 :

- Hydratation du sportif: équilibre hydrique, déshydratation et conséquences sur la pratique sportive
- Etude de l'eau et des boissons.

### Module 8 :

- Etude des différentes filières énergétiques
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Techniques de cuissons saines
- Le carré de la santé du sportif
- Elaboration d'un plan alimentaire - Gestion des collations
- L'équilibre alimentaire
- Notion de densité nutritionnelle
- Inflammation de bas de Grade
- Techniques de Les repères de consommation du sportif.

### Module 9 :

- Nutrition du sportif d'endurance: Présentation des sports d'endurance
- Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en hors saison
- Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en période de compétition (avant-pendant et après)
- Etude du régime dissocié Scandinave

### Module 10 :

- Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, conseils d'utilisation.

### Module 11 :

- Les compléments alimentaires et produits diététiques liés aux sports d'endurance intérets/limites
- Conseils d'utilisation
- Indications/contre-indications
- Leur place chez le sportif d'endurance.

### Module 12 :

- Le bilan nutritionnel: questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client
- Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition.

la suite page 3

## A qui s'adresse la formation ?

- Professionnels de santé (Diététiciens diplômés, médecin du sport…)
- Professionnels de la branche sport (éducateurs sportifs, coachs sportifs entraineurs d'équipe, )
- Commerces et laboratoires de compléments alimentaires & produits diététiques dédiés aux sportifs d'endurance
- Responsables d'associations et de Fédérations sportives
- Particuliers pratiquant un sport d'endurance et souhaitant améliorer leurs performances et entretenir leur santé de façon optimale

## Dates d'entrée en formation

- Formation accessible **365J/365J**

## Forme d'apprentissage

- ***en E-learning***

## Durée

- ***50 heures***

▶ TARIF : **790 €**

## Moyens Pédagogiques

- 1 Classeur
- Accès à la plateforme LMS
- Tutorat 5J/7J (Du lundi au Vendredi de 9H00 à 16H00)

## Moyens techniques

- ***Disposer de :***
  - Un ordinateur connecté à internet
  - Une bonne connexion
  - Navigateur dernière version (Chrome)

## Modalités d'accès

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation, nous contacter

## Evaluation des acquis et délibération

- A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser 1 étude de cas.
- Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20, une attestation de fin de formation sera délivrée.
  Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

PERFODiet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

# FORMATION NUTRITION, SÈCHE & GESTION DU POIDS CHEZ LE SPORTIF

## OBJECTIFS DE FORMATION

- **Perfectionnement/actualisation des connaissances**
- **Développement de compétences**
- **Initiation**

Cette formation continue et spécifique s'adresse à tous les professionnels du sport chargés d'accompagner les sportifs nécessitant une gestion de poids optimale (sports à catégorie de poids, danse....)

## CONTENU DETAILLE DES COURS

### *Module 1 :*

- Étude approfondie du métabolisme et de ses différentes composantes (métabolisme de base/thermogenèse alimentaire/NEAT)
- Anabolisme vs Catabolisme
- Apports énergétiques conseillés

### *Module 2 :*

- Les protéines: métabolisme protéique, rôle des protéines chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

### *Module 3 :*

- Les lipides: fonction et nomenclature, rôle des différents lipides chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans et du cholestérol.

### *Module 4 :*

- Les glucides: fonction et nomenclature, étude approfondie du glycogène, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulinémique.

### *Module 5 :*

- Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès

### *Module 5 :*

- Hydratation du sportif: équilibre hydrique, déshydratation et conséquences sur la pratique sportive
- Etude de l'eau et des boissons.

la suite page 2

### Module 7 :

- Etude des différentes filières énergétiques
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Techniques de cuissons saines
- Le carré de la santé du sportif
- Elaboration d'un plan alimentaire - Gestion des collations
- L'équilibre alimentaire
- Notion de densité nutritionnelle
- Inflammation de bas de Grade
- Techniques de Les repères de consommation du sportif.

### Module 8 :

- Les régimes minceur à la loupe: hypocaloriques, hyperprotéinés, low carb, carb cycling, jeûne intermittent, dissociés...
- Les échecs liés à la perte de poids: effet yoyo/crash Diet/ restriction cognitive.

### Module 8 :

- Nutrition sèche et gestion du poids chez le sportif
- Présentation des sports nécessitant une gestion du poids / ou sèche
- Anatomie/ physiologie du tissu adipeux
- Les hormones et la perte de poids
- Étude de la lipolyse et de la lipogenèse
- Techniques de mesure de la masse grasse
- Etude des morphotypes
- Stratégie alimentaire adaptée pour la sèche et la gestion du poids

### Module 10 :

- Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, conseils d'utilisation.

### Module 11 :

- Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids : familles, intérets/limites
- Conseils d'utilisation
- Indications/contre-indications
- Leur place chez le sportif.

### Module 12 :

- Le bilan nutritionnel: questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client
- Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition. .

la suite page 3

## A qui s'adresse la formation ?

- Professionnels de santé (Diététiciens diplômés, médecin du sport...)
- Professionnels de la branche sport (éducateurs sportifs, coachs sportifs entraineurs d'équipe, )
- Commerces et laboratoires de compléments alimentaires & produits diététiques dédiés à la sèche/ perte de poids
- Responsables d'associations et de Fédérations sportives
- Particuliers pratiquant un sport et souhaitant apprendre à gérer leur poids sur le long terme
- Aux demandeurs d'emploi avec projet de reconversion professionnelle

## Dates d'entrée en formation

- Formation accessible **365J/365J**

## Forme d'apprentissage

- ***en E-learning***

## Durée

- ***45 heures***

▶ TARIF : **790 €**

## Moyens Pédagogiques

- 1 Classeur
- Accès à la plateforme LMS
- Tutorat 5J/7J (Du lundi au Vendredi de 9H00 à 16H00)

## Moyens techniques

- ***Disposer de :***
  - Un ordinateur connecté à internet
  - Une bonne connexion
  - Navigateur dernière version (Chrome)

## Modalités d'accès

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation, nous contacter

## Evaluation des acquis et délibération

- A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser 1 étude de cas.
- Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20, une attestation de fin de formation sera délivrée.
  Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

# NUTRITION EN ENTREPRISE

## Sensibiliser les salariés et les dirigeants à une nutrition intelligente et de bon sens

## La performance débute dans l'assiette

- S'il est un fait à présent reconnu et officiellement démontré au travers des nombreuses études réalisées à ce jour sur le sujet, c'est bien celui qui consiste à établir **un lien étroit entre l'alimentation et la santé.**
  Le milieu de l'entreprise n'échappe pas à cela et il apparaît évident que de **mauvaises habitudes alimentaires** sur le lieu de travail auront, à plus ou moins long terme, **un impact sur la santé des salariés** (surpoids, obésité, diabète...) et seront aussi à l'origine de nombreux troubles qui vont agir directement sur leur **productivité**, sur leurs **capacités intellectuelles** (mémoire, concentration) leur **sécurité** (prévention des accidents de travail) et sur leur **bien-être**.
- Ainsi, apprendre aux salariés et aux dirigeants des entreprises à mieux se nourrir selon leurs besoins, permettra de générer un niveau de **santé optimal** et par voie de conséquence de diminuer le taux d'absentéisme tout en assurant une **productivité optimale**.
- Pour leurs salariés, les dirigeants d'entreprises ont à présent le pouvoir d'actionner des leviers efficaces que sont la diététique et la nutrition afin d'assoir de saines et nouvelles habitudes de vie. Ils peuvent maintenant faire preuve de grande clairvoyance enfaisant appel à des spécialistes de la nutrition, telle que Mme DELATER Audrey Diététicienne qui les épaulera et les conseillera au mieux de leur intérêt.

## Objectifs des ateliers :

- Sensibiliser les salariés et les dirigeants à la nutrition

## A qui s'adresse ces interventions intra entreprise ?

- Les salariés et les dirigeants d'entreprises
- Les collectivités et leurs employés

## Idées de thématiques

- De la fatigue au Burn-Out
- Comment prendre soin de son immunité après le COVID 19
- Alimentation et performance au travail
- Pour une perte de poids saine et durable
- Apprendre à concevoir un repas à emporter au travail
- Au commencement était le petit déjeuner
- Nutrition et gestion des 3x8
- Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires
- Le sucre, ami ou ennemi ?
- Entretien individuel avec une diététicienne

## Moyens pédagogiques

- Les ateliers que nous proposons peuvent se faire lors des journées de prévention et de sécurité au travail, dans le cadre d'un petit déjeuner ou repas d'entreprise ou sous forme d'un cycle de formations alliant théorie, pratique et dégustation.

## INFOS PRATIQUES

- DURÉE DE LA FORMATION : **EN FONCTION DE LA DEMANDE**
- NOMBRE DE PARTICIPANTS : **ILLIMITÉ**
- PUBLIC : **TOUT PUBLIC**
- PÉRIMÈTRE D'ACTION : **FRANCE MONACO - GENÈVE**
- LIEU : **EN INTRA ENTREPRISE**
- TARIF : **SUR DEMANDE**
- INTERVENANTS : **AUDREY DELATER**
  **Diététicienne Diplômée et Naturopathe**

Datadock Organisme validé et référencé

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Audrey DELATER - ✆ 07 61 07 96 60 - Email : perfodiet@hotmail.com

# CONSEILLER EN NUTRITION - ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION PREVENTIVE

*« Que ton alimentation soit ta première médecine »* Hippocrate

## AU SUJET DE LA FORMATION

- **Développement de compétences**
- **Initiation/ Tremplin pour le BTS Diététique**

Dans notre société actuelle où le stress, la malbouffe, la sédentarité ont envahi notre quotidien, prendre soin de son hygiène de vie et/ou celle des autres, est devenu une nécessité. Face à ce fléau et à une demande de plus en plus forte de la part des individus, les métiers du bien-être se sont considérablement développées, offrant ainsi de nouvelles opportunités professionnelles.

Pour répondre à ces demandes croissantes et accompagner les personnes bien portantes vers une meilleurs hygiène de vie, plusieurs métiers ont vu le jour notamment celui de Conseiller en Nutrition.
Cette formation a pour objectif d'éduquer, conseiller et orienter toutes les personnes bien-portantes à mieux se nourrir dans une optique de Prévention – Santé

## CONTENU DÉTAILLÉ DES COURS

### *Module 1 :*

***Le métabolisme***

- Étude approfondie du métabolisme et de ses différentes composantes (métabolisme de base/thermogenèse alimentaire/NEAT)
- Anabolisme vs Catabolisme
- Notion de bilan énergétique
- Apports énergétiques conseillés pour la population générale

### *Module 2 :*

***L'appareil digestif***

- Anatomie/Physiologie
- Le devenir des aliments
- Focus sur la barrière intestinale et l'hyperperméabilité intestinale - Étude du microbiote
- SIBO/SIFO, Quèsaco ? Conseils hygiéno-diététiques généraux pour entretenir et retrouver un bon écosystème digestif

### *Module 3 :*

***Les protéines***

- Métabolisme protéique, fonctions, apports nutritionnels conseillés, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

### *Module 4 :*

***Les lipides***

- Fonctions et nomenclature des différents lipides, apports nutritionnels conseillés, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans, du cholestérol et des phospholipides.

### *Module 5 :*

***Les glucides***

- Fonctions et nomenclature, apports nutritionnels conseillés, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulinémique.

### *Module 6 :*

***Les vitamines, minéraux et oligo-éléments***

- Nomenclature des vitamines, apports journaliers recommandés, sources alimentaires, déficiences et excès

### *Module 7 :*

***Hydratation et étude des boissons***

- Equilibre hydrique, déshydratation et conséquences
- Etude de l'eau et des boissons de consommation courante.

la suite page 2

Suite

## Module 8 :

### *Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire*

- Le carré de la santé
- Les 4 principes de base de l'alimentation saine
- L'agriculture biologique
- Les techniques de cuissons saines
- Élaboration d'un plan alimentaire
- Gestion des collations
- La notion d'équilibre alimentaire
- Densité nutritionnelle VS Densité calorique
- Les techniques alimentaires industrielles
- Les repères de consommation

## Module 9

### *Études des tendances et des pratiques alimentaires*

- Le végétarisme, végétalisme, le crudivorisme/frugivorime, le jeûne, le fasting et les monodiètes, le régime macrobiotique, le régime paléolithique, la méthode Kousmine, le régime dissocié Régime du Dr Seignalet, le régime FODMAP

## Module 10

### *Les régimes minceur à la loupe*

- Les régimes hypocaloriques, hyperprotéinés, low carb, carb cycling, ...
- Les échecs liés à la perte de poids: effet yoyo/crash Diet/ restriction cognitive.

## Module 11

### *Nutrition et perte de poids*

- Anatomie/ physiologie du tissu adipeux
- Les hormones et la perte de poids
- Étude de la lipolyse et de la lipogenèse
- Techniques de mesure de la masse grasse
- Etude des morphotypes
- Étude de l'obésité et du surpoids
- Stratégie alimentaire pour une perte de poids saine et durable

## Module 12 :

### *Nutrition et stress oxydatif*

- Le vieillissement : définition, causes & facteurs
- L'inflammation de bas de grade
- Les  corps de Maillard : succulents et toxiques
- Les antioxydants dans notre assiette
- L'équilibre acido-basique

## Module 13 :

### *Nutrition de la femme enceinte et allaitante*

- Les besoins énergétiques et nutritionnels de la femme enceinte et alaitante
- Risques toxicologiques et sanitaires
- HTA et diabète gestationnel
- Gestion du poids pendant la grossesse
- Post partum et perte de poids
- Conseils généraux pour une grossesse harmonieuse

## Module 14 :

### *Nutrition au travail*

- Intérêt d'introduire la Nutrition en entreprise
- Nutrition et performance au travail
- Gestion des 3x8 et du travail de nuit
- Animer des ateliers d'éducation nutritionnelle en entreprise

## Module 15 :

### *Alimentation et prévention des maladies de civilisation*

- Diabète
- Maladies cardiovasculaires et syndrome X
- ostéoporose, arthrose, stéatose hépatique, pathologies neurodégeneratives.

## Module 16 :

### *Décryptage des étiquettes alimentaires*

- Apprendre à lire entre les lignes des étiquettes alimentaires pour permettre un accompagnement global.

## Module 17 :

### *Le bilan nutritionnel*

- Questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client - Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition.

la suite page 3

Suite

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

La formation est ouverte à toutes les personnes souhaitant développer leur domaine de compétences dans le cadre des leurs activités professionnelles en lien avec la santé (auxiliaires de vie, aidants, compagnies d'assurance…), la prévention ou la nutrition. Mais aussi à tous les dirigeants d'entreprise souhaitant sensibiliser leurs salariés à une bonne hygiène alimentaire.

## DATES D'ENTRÉE EN FORMATION

- **DUREE ESTIMEE : *9 journées en classe***

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- 1 Classeur
- Apprentissage présentiel ou visioconférence.
- Tutorat 5J/7J (du Lundi au vendredi de 9H00 à 16H00)

## MOYENS TECHNIQUES

***Disposer de :***

- Parler/écrire/comprendre le Français
- Un ordinateur connecté à internet +/- une caméra activée pour assister aux webinaires hebdomadaires
- Une bonne connexion
- Navigateur dernière version (Chrome)

## MODALITÉS D'ACCÈS

Formation accessible PMR
Pour tout autre situation, nous contacter

## EVALUATION DES ACQUIS ET DELIBERATION

A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser un QCM en ligne + 1 étude de cas à J+60 et 1 soutenance orale

Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20 aux différents test cités précédemment, une attestation de fin de formation sera délivrée.
Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

## TARIF

- En autofinancement : **1 290€**
- Avec prise en charge : **1 490€**