



PARCOURS DE FORMATION

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 meilleure 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

.....o **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

.....o **Module 9**

Études des tendances et des pratiques alimentaires

- Le végétarisme, végétalisme, le crudivorisme/frugivorisme, 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

.....o **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.

.....o **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
- Étude des morphotypes
- Étude de l'obésité et du surpoids
- Stratégie alimentaire pour une perte de poids saine et durable

.....o **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

.....o **Module 13 :**

Nutrition de la femme enceinte et allaitante

- Les besoins énergétiques et nutritionnels de la femme enceinte et allaitante
- 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

.....o **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

.....o **Module 15 :**

Alimentation et prévention des maladies de civilisation

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

.....o **Module 16 :**

Décryptage des étiquettes alimentaires

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

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

Entrées en formation tout au long de l'année

..... 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€**