

# Alimentation et Nutrition – Bases scientifiques de la diététique

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme ;
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes aux différents stades de la vie ;
- Acquérir des connaissances spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé ;
- Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus ou des groupes ;
- Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et l'alimentation humaine

## PUBLIC

Tout Public

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

La durée moyenne de l'action de formation est estimée à **30 heures**, dont  
- **30 heures** en e-learning à distance

## TYPE

Formation à distance

## PÉRIODE DE RÉALISATION

Les formations ont été conçues pour être réalisées en 4 semaines. Nous vous recommandons de suivre ce rythme pédagogique pour faciliter votre apprentissage. \*

## ÉVALUATION

Tests en contrôle continu sur la plateforme en ligne en cours de formation.

## SANCTION

Bloc de compétences du Diplôme BTS Diététique (RNCP 35523)

Épreuve ponctuelle correspondantes au :  
Bloc RNCP n°5 (U12) – Bases scientifiques de la diététique

Inscription aux épreuves permettant l'acquisition via ce [lien](#) ou physiquement en vous rapprochant de l'académie de votre lieu d'habitation

*(\*) vous disposez néanmoins de 2 mois pour réaliser votre action de formation*

# PROGRAMME

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisée suivant un format à distance.

## SÉQUENCES À DISTANCE

| <b>CONTENU</b>  | <b>Durée moyenne estimée (h)</b> |
|---|----------------------------------|
| <p><b>Partie A : Les besoins nutritionnels et Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR)</b><br/>           A01 – NUT – Présentation formatrice et introduction à la nutrition<br/>           A02 – NUT – Besoins en énergies<br/>           A03 – NUT – Besoins en eau<br/>           A04 – NUT – Besoins en protéines<br/>           A05 – NUT – Besoins en lipides<br/>           A06 – NUT – Besoins en glucides<br/>           A07 – NUT – Besoins en fibres<br/>           A08 – NUT – Les vitamines<br/>           A09 – NUT – Besoins en minéraux et oligo-éléments<br/>           A10 – NUT – L'équilibre alimentaire<br/>           A11 – NUT – Besoins spécifiques de chaque population</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquérir des compétences scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme</li> <li>▪ Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes et des différents stades de la vie</li> </ul> <p><b>Travaux à réaliser :</b> Le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Des Questionnaires à Choix Multiples (QCM)</li> </ul> | 10 h                             |
| <p><b>Partie B : Concept et groupes d'aliments</b><br/>           B12 – NUT – Présentation de la formatrice et définition du concept de groupes d'aliments<br/>           B13 – NUT – Fruits et légumes frais<br/>           B14 – NUT – Fruits secs, oléagineux et amylicés<br/>           B15 – NUT – Produits céréaliers<br/>           B16 – NUT – Légumineuses<br/>           B17 – NUT – Pommes de terre et autres tubercules<br/>           B18 – NUT – Laites et produits dérivés<br/>           B19 – NUT – Viande et charcuteries<br/>           B20 – NUT – Produits de la pêche et aquaculture<br/>           B21 – NUT – Œufs et ovo produits<br/>           B22 – NUT – Matières grasses ajoutées<br/>           B23 – NUT – Boissons<br/>           B24 – NUT – Produits sucrés</p>  | 7 h                              |

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Objectif :</b>  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquérir des compétences scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme</li> </ul>  |             |
| <b>Travaux à réaliser :</b> Le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Des QCM</li> </ul>  |             |
| <b>Partie C - Collectivités et conditionnement alimentaire</b>   |             |
| C25 – NUT – Présentation du formateur et définition des additifs alimentaires et arômes PARTIE 1   |             |
| C26 – NUT – Définition des additifs alimentaires et arômes PARTIE 2  |             |
| C27 – NUT – Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires PARTIE 1   |             |
| C28 – NUT – Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires PARTIE 2   |             |
| C29 – NUT – Conditionnements alimentaires PARTIE 1   |             |
| C30 – NUT – Conditionnements alimentaires PARTIE 2   |             |
| C31 – NUT – La ration alimentaire  |             |
| C32 – NUT – Alimentation en collectivités – restauration hors foyer  |             |
| <b>Objectif :</b>  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus et des groupes de population en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition et de l'alimentation</li> </ul>                       |             |
| <b>Travaux à réaliser :</b> Le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Des QCM</li> </ul>  |             |
| <b>Partie D : Autres aliments et réglementations (toxicologie, d'étiquetage)</b>   |             |
| D33 – NUT – Nouveaux aliments et ingrédients   |             |
| D34 – NUT – Les compléments alimentaires   |             |
| D35 – NUT – Toxicologie alimentaire  |             |
| D36 – NUT – Étiquetage des denrées alimentaires préemballées   |             |
| D37 – NUT – Animer une séance de conseil en nutrition  |             |
| D38 – NUT – Tests de fin de formation  |             |
| <b>Objectifs :</b>   |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquérir des compétences spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé</li> <li>▪ Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus et des groupes</li> </ul> |             |
| <b>Travaux à réaliser :</b> Le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Des Questionnaires à Choix Multiples (QCM)</li> <li>▪ La réalisation de divers exercices d'application*</li> </ul>  |             |
| <b>TOTAL estimé à distance</b>   | <b>30 h</b> |

\*ce temps correspond à un travail personnel du Stagiaire réalisé en dehors du LMS.

Au cours de la réalisation de l'action, des supports de cours digitalisés en vidéos sont mis à la disposition du Stagiaire, sur une plateforme e-learning accessible à l'url suivant : <https://cours.lecolefrancaise.fr/>

Le suivi de l'exécution de l'action de formation, pour la séquence réalisée à distance, sera effectué au moyen de travaux que le Stagiaire devra réaliser sur ordinateur sur la plateforme pédagogique e-learning de **L'ÉCOLE FRANÇAISE**, ou sur des logiciels tiers.

Les exercices et travaux à effectuer par le Stagiaire prendront la forme de tests, quiz ou mises en situation professionnelle. Ceux-ci devront être réalisés tout au long de la période de réalisation de l'action de formation.

À l'issue de la formation, les Stagiaires recevront une **attestation de formation** de la part de l'Ecole Française. Celle-ci sera à télécharger sur la plateforme e-learning.

## Conception pédagogique de la formation

### **Les compétences et qualifications des formateurs :**

Le parcours de formation de l'Ecole Française a été conçu par 3 professionnels du secteur (\*), à savoir :

- **Laurent** : diplôme d'infirmier en 1993, Master en Ingénierie de la santé, cadre de santé, directeur d'Ehpad, formateur en IFSI (Institut de formation de soins infirmiers), directeur scientifique / ingénieur pédagogique au niveau d'un organisme de formation sanitaire. Formateur dans l'âme, il ne cesse de développer ses compétences pour mieux les enseigner
- **Anaëlle** : après avoir obtenu son diplôme de docteur en pharmacie en 2012, elle développe son expertise en Chrononutrition, Chronobiologie et décide de partager ses connaissances via l'animation de formations sur la Micronutrition et auprès d'équipes officinales. Pour cela elle est devenue formatrice professionnelle certifiée
- **Yasmine** : après avoir obtenu le BTS Diététique en 2016 puis un Bachelor en Diététique et Nutrition Humaine de l'École de Diététique et Nutrition Humaine (EDNH) en 2017, elle devient diététicienne en libérale et développe notamment une casquette de formatrice en nutrition depuis 2017 (*Professeur de Technique Culinaire et de connaissances, nutrition, en micronutrition*)

(\*). Afin de respecter les données à caractère personnel et la vie privée des formateurs et formatrices ayant conçu le parcours de formation, l'ECOLE FRANÇAISE conserve leurs noms de famille confidentiels.

## Modalités d'assistance du stagiaire lors de la séquence de formation réalisée à distance

### **1/ Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation**

**Florence Gilbert-Tersiguel** : Master of Science in Management – Kedge Business School, spécialisation Marketing Management, Directrice de la formation de l'Ecole Française, accompagnée de son équipe pédagogique.

**Astrid Clémères** : Maitrise Droit Privé, Paris XII, Directrice des consultants pédagogiques de l'Ecole Française, assistée d'une équipe de conseillers et experts métiers dédiés par parcours de formation.

**Tony Grave Marditsas** : Maîtrise Management International, Aix-Marseille Université, Responsable des mentors dédiés aux parcours de formation au sein de l'Ecole Française.

***2/ Les modalités techniques selon lesquelles le Stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes***

Pendant toute la durée de la formation, le Stagiaire est accompagné dans tous les cas via la messagerie intégrée à la plateforme e-learning de l'ECOLE FRANÇAISE. Il peut également solliciter un accompagnement technique ou pédagogique par e-mail à l'adresse [support@lecolefrancaise.fr](mailto:support@lecolefrancaise.fr).

Le stagiaire peut solliciter un ou plusieurs rendez-vous personnalisés avec un professionnel expert via la plateforme **Calendly** intégrée dans la plateforme e-learning. Les conditions d'accès dépendent de la formule tarifaire LIGHT, BASE, ou PREMIUM que le Stagiaire a choisi (Cf ci-dessous).

Les professionnels experts (Diététicienne libérale, pharmacien en officine) disposent des qualités suivantes :

- ✓ Micronutrition et Nutrition-Santé
- ✓ Formation & Animation en Nutrition (Micronutrition/ Compléments Alimentaires), elle est titulaire de la Formation européenne et diplômante en Nutrition-Santé et Micronutrition (Scientific Institute for Intelligence Nutrition)
- ✓ Diététique et Nutrition Humaine (Ecole de Diététique et Nutrition Humaine)
- ✓ Formation de formateur (chambre du commerce).
- ✓ Psychologie des Troubles du Comportement Alimentaire

***3/ Les délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.***

Dans tous les cas, une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de maximum de 7 jours après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : [support@lecolefrancaise.fr](mailto:support@lecolefrancaise.fr)

Le délai d'assistance pourra être plus rapide en fonction de la formule tarifaire LIGHT, BASE, ou PREMIUM (Cf ci-dessous).

## **Moyens pédagogiques et techniques mis à disposition du stagiaire**

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de l'Ecole Française. Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

1. Les cours : cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne

2. Les exercices d'évaluation : quiz type QCM, réalisation d'études de cas ou mises en situation professionnelles

La possibilité de conserver ou télécharger les contenus pédagogiques dépend de la formule tarifaire **LIGHT**, **BASE**, ou **PREMIUM** (choisie lors de la validation de la Commande sur la Plateforme MonCompteFormation), dont voici les caractéristiques :

- **Formule LIGHT à 699€ :**
  - assistance pédagogique par tchat & téléphone & email dans un délai maximum de 24h
  - horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 9h à 19h
  - mentorat avec un professionnel-expert : 2 rdv privés maximum
  - supports avancés téléchargeables
  - vidéos accessibles pendant 2 mois
- **Formule BASE à 999€ :**
  - assistance pédagogique par tchat & téléphone & email dans un délai maximum de 24h
  - horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 9h à 19h
  - ouverture le samedi et jours fériés 10 h à 18h
  - mentorat avec un professionnel-expert : 5 rdv privés maximum
  - supports avancés téléchargeables
  - vidéos accessibles pendant 1 an à l'issue de la formation
  - contenu supplémentaire d'aide à la valorisation des compétences pour améliorer son employabilité
- **Formule PREMIUM à 1 379€ :**
  - assistance pédagogique **prioritaire** par tchat & téléphone & email dans un délai maximum de 24h
  - horaires d'ouverture **étendus** du lundi au vendredi de 9h à 20h30
  - ouverture le samedi et jours fériés 10 h à 18h
  - mentorat avec un professionnel-expert : rdv privés accessibles en illimité
  - supports avancés téléchargeables
  - accès illimité aux vidéos à l'issue de la formation
  - contenu supplémentaire d'aide à la valorisation des compétences pour améliorer son employabilité
  - communauté d'entraide en ligne entre apprenants et Alumnis

## Accessibilité Handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique à la condition qu'elles puissent utiliser un ordinateur, une tablette et/ou un smartphone. Les personnes malentendantes et malvoyantes ne pourront toutefois pas bénéficier, de manière autonome, de l'ensemble des services proposés :

- Les personnes malentendantes ne pourront pas exploiter l'audio de nos contenus vidéo et les formats podcast quand ils sont proposés, ni bénéficier des rendez-vous téléphoniques avec nos mentors. Resteront accessibles : les visuels de nos contenus vidéos, nos supports de formation écrits (qui, selon le type de formation choisie, peuvent couvrir plus de 80% des contenus vidéo) et la réalisation des quizz en ligne nécessaire à la réalisation de la formation.

- Les personnes malvoyantes ne pourront pas exploiter les visuels de nos contenus vidéos et nos supports de formation écrits, ni réaliser les quizz en ligne sans être accompagnées. Resteront accessibles : l'audio de nos contenus vidéo, les formats podcast quand ils sont proposés et les rendez-vous téléphoniques avec nos mentors.

Nos équipes sont à votre disposition pour plus de renseignements.

## Évaluation des résultats et modalités de suivi de l'action de formation

Chaque complétion d'un chapitre (ex : cours vidéo) de la plateforme de formation à distance est enregistrée et conservée dans la base de données MySQL de la plateforme. Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres, et suivre l'exécution de l'action.

Au cours de la réalisation de la séquence de l'action de formation à distance, les acquis des stagiaires seront évalués grâce à différents tests en ligne (quiz type QCM, étude de cas, mise en situation, etc.).

Des e-mails de relance pourront également être adressés au Stagiaire, lorsque celui-ci n'aurait pas exécuté la totalité de l'action de formation.

## Modalités de sanction de l'action de formation

L'action de formation est sanctionnée par le passage d'un bloc de compétences de la certification qui a vocation à sanctionner un ensemble de compétences ciblées. L'inscription au passage de ce bloc de compétences doit être effectuée par le Stagiaire, auprès du certificateur déclaré dans le programme, ainsi que sur la plateforme MonCompteFormation, et dans les conditions rappelées ci-après.

La formation donne lieu, dans tous les cas, à la remise d'une attestation de formation téléchargeable au format PDF sur la plateforme e-learning de l'Ecole Française, à la fin de la formation.

### **1/ Certificateur et certification**

- **Certificateur** : le ministère de l'Enseignement Supérieur
- **Certification professionnelle : BTS Diététique** (fiche RNCP35523)

Bloc de compétences concerné :

Bloc RNCP n° 5 : (U12) Aliments et Nutrition - Bases scientifiques de la diététique

L'ÉCOLE FRANÇAISE – 5 Avenue des Chasseurs, 75017 Paris

## ***2/ Modalités d'inscription à l'épreuve de certification***

Dès que le Stagiaire termine sa formation, il doit s'inscrire en tant que candidat libre / candidat individuel au BTS Diététique. L'inscription se fait une fois par an seulement, en automne avec des examens organisés par le Rectorat, dans le courant du mois de juin. L'inscription peut se faire en ligne via ce [lien](#), ou bien physiquement auprès du rectorat de l'académie dont dépend le Stagiaire (en fonction de son domicile). Selon l'académie, l'inscription peut être gratuite ou bien payante (des frais de 5€ peuvent être appliqués).

Bien entendu, lors de son passage en candidat individuel, le Stagiaire est libre de passer uniquement les examens correspondant au bloc de compétences étudié en formation, en s'inscrivant aux épreuves sous une forme progressive. En l'occurrence ici, avec la formation Aliments et Nutrition – Bases scientifiques de la diététique, le Stagiaire aura été préparé aux épreuves conduisant à l'Unité Constitutive U12 Aliments et Nutrition - Bases scientifiques de la diététique.

Il est à noter que tout apprenant, qui aurait suivi la formation à distance, peut s'inscrire à ce bloc de compétences de la certification. Aucun prérequis n'est demandé.

## ***3/ Modalités d'évaluation lors de l'épreuve***

Il s'agit de 4h d'examens écrits – l'épreuve comporte plusieurs questions liées ou indépendantes. Le sujet peut faire appel à l'utilisation de divers documents (extraits de textes réglementaires et/ou extraits de résultats d'analyses chimiques, résultats d'enquêtes de consommation, extraits d'articles scientifiques, etc.).

L'épreuve permet d'évaluer :

- Les connaissances fondamentales relatives aux aliments
- Les capacités d'analyse et de raisonnement scientifique
- Les capacités de synthèse
- La clarté et la rigueur de l'expression écrite

La commission de correction est composée d'un professeur de nutrition-alimentation ou diététique et d'un professeur de biochimie-physiologie.

## ***4/ Attestation de réussite***

Si le Stagiaire obtient une note supérieure ou égale à 10 à l'examen, une **attestation reconnaissant l'acquisition des compétences correspondantes à l'unité constitutive** considérée lui sera délivrée par le Recteur de l'Académie.

Ces résultats sont valables pendant **5 ans** à compter de la date de leur obtention.

Le Stagiaire pourra, pendant cette durée, passer les autres blocs de compétences conduisant au BTS « Diététique ».