

FORMATION

# NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Bases scientifiques de la diététique  
Devenir conseiller en nutrition



**Maîtrisez les fondamentaux de la nutrition pour réaliser des plans alimentaires adaptés aux besoins nutritionnels et aux objectifs.**



## 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

## Pourquoi cette formation ?

Cette formation en ligne va vous apprendre à élaborer des plans alimentaires, rations, répartitions conformément aux règles de nutrition et diététique. Elle est destinée aux débutant(e)s qui souhaitent acquérir cette compétence.

Vous pourrez ainsi proposer des conseils en nutrition pour des personnes sans pathologie.

**Cette formation ne mène pas au titre de diététicien.**



<b>PUBLIC</b>	<b>Tout Public</b>
<b>PRÉ-REQUIS</b>	<b>Aucun prérequis</b> n'est nécessaire pour suivre cette formation.
<b>DURÉE</b>	La durée moyenne de l'action de formation est estimée à <b>60 heures</b> , dont 60 heures en e-learning à distance
<b>TYPE</b>	<b>Formation à distance</b>
<b>PÉRIODE DE RÉALISATION</b>	Les formations ont été conçues pour être réalisées en <b>1 à 4 mois</b> . Nous vous recommandons de suivre ce rythme pédagogique pour faciliter votre apprentissage. *
<b>ÉVALUATION</b>	<b>Tests en contrôle continu</b> sur la plateforme en ligne en cours de formation.
<b>COMPÉTENCES</b>	Maîtrisez les fondamentaux de la nutrition pour réaliser des plans alimentaires adaptés aux besoins nutritionnels et aux objectifs.

*(\*) vous disposez néanmoins de 5 mois pour réaliser votre action de formation*



#### **ALIMENTS**

Tout comprendre sur la constitution, les apports des aliments et leurs effets sur la santé.



#### **NUTRIMENTS**

Micro et macro-nutriments : quelles différences ? Déterminer les besoins nutritionnels de chacun.



#### **VITAMINES & MINÉRAUX**

Reconnaître leurs rôles et fonctions dans l'organisme. Composer une alimentation saine et équilibrée.



#### **PLANS ALIMENTAIRES**

Conception et réalisation de portions alimentaires. Appliquer l'équilibre quantitatif et qualitatif.



#### **ORGANISER ET ÉVALUER**

Organiser et évaluer l'alimentation pour des individus ou groupes en utilisant les outils et ressources dans le domaine de la nutrition.



#### **CONSEILLER**

Animer une séance de conseil en nutrition.

# Que l'alimentation soit ta première médecine



## PROGRAMME

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

### — Les besoins nutritionnels et Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR)

- Présentation formatrice et introduction à la nutrition
- Besoins en énergies
- Besoins en eau
- Protéines : composition et besoins
- Lipides : composition et besoins
- Glucides : composition et besoins
- Besoins en fibres
- Les vitamines
- Minéraux et oligo-éléments : composition et besoins
- Quelques notions de physiologie et microbiologie
- L'équilibre alimentaire
- Besoins spécifiques de chaque population
- État postprandial et état de jeûne

### Objectifs

- Acquérir des compétences scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme
- Analyser et évaluer les besoins nutritionnels des populations bien portantes et des différents stades de la vie

### Travaux à réaliser

Pour vérifier ses acquis, le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :

- Questionnaire à choix multiples (QCM)

Durée estimée (h)

17 h

### — Concept et groupes d'aliments

- Présentation de la formatrice et définition du concept de groupes d'aliments
- Fruits et légumes frais
- Fruits secs, oléagineux et amylacés
- Produits céréaliers
- Légumineuses
- Pommes de terre et autres tubercules
- Laits et produits dérivés
- Viande et charcuteries
- Produits de la pêche et aquaculture
- Œufs et ovo produits
- Matières grasses ajoutées
- Boissons
- Produits sucrés

#### Objectifs

- Acquérir des compétences scientifiques sur les nutriments et leurs fonctions dans l'organisme

#### Travaux à réaliser

Pour vérifier ses acquis, le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :

- Questionnaire à choix multiples (QCM)

15 h

### — Autres aliments, réglementations et notions scientifiques

- Les différents acides et génétique moléculaire
- Nouveaux aliments et ingrédients
- Les compléments alimentaires
- Toxicologie alimentaire
- Étiquetage des denrées alimentaires préemballées
- Animer une séance de conseil en nutrition

#### Objectifs

- Acquérir des compétences spécifiques et analyser la composition des aliments et leurs effets sur la santé
- Sélectionner les aliments pour promouvoir la santé des individus et des groupes

#### Travaux à réaliser

Pour vérifier ses acquis, le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :

- Questionnaire à choix multiples (QCM)
- La réalisation d'exercices d'application

7 h

3 h

### Collectivités et conditionnement alimentaire

- Définition des additifs alimentaires et arômes
- Étude des procédés de conservation des denrées alimentaires
- Conditionnements alimentaires
- La ration alimentaire
- Alimentation en collectivités - restauration hors foyer
- Tests de fin de formation

### Objectifs

- 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

### Travaux à réaliser

Pour vérifier ses acquis, le Stagiaire devra accomplir les travaux et activités suivantes :

- Questionnaire à choix multiples (QCM)
- Examens blancs

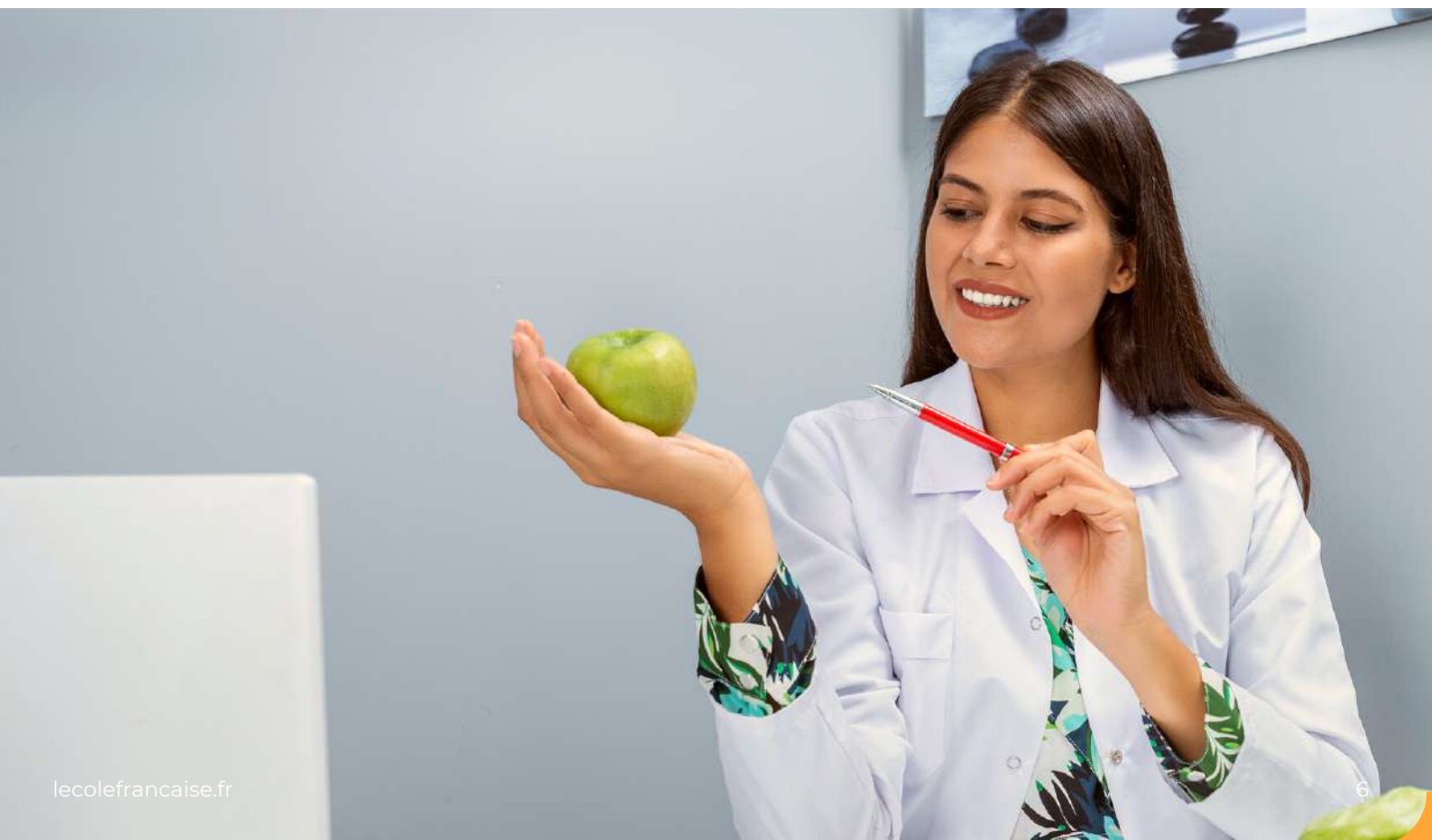
7 h

11 h

Durée estimée (h)

**TOTAL estimé à distance : 60 h**

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



# NOS OFFRES

Découvrez nos offres, élaborées pour répondre précisément à vos besoins et vous offrir une expérience d'apprentissage unique et de qualité, adaptée à votre projet.

## FORMULE PREMIUM

**212,38€**

**pendant 8 mois soit 1699€ au total**

Plus qu'une formation, une expérience 100% personnalisée et complète pour exceller dans votre domaine.

### INCLUS

- ✓ Mentorat avec un expert du secteur : **séances privées illimitées\*** pendant 1 an
- ✓ **Coaching personnalisé** : Conseils, accompagnement et suivi des objectifs jusqu'à la certification
- ✓ **Aide à l'organisation et conseils pratiques** pour la meilleure expérience d'apprentissage
- ✓ **Cours vidéo engageants** produits dans nos studios & supports de formation **écrits téléchargeables**
- ✓ **Approche pratique** : Quiz, exercices et mises en situation concrètes
- ✓ **Échange avec la communauté d'apprenants** sur le forum
- ✓ **Accès illimité aux contenus** et à toutes les mises à jour à vie

*\* à raison de 1 séance/jour*

### LES FINANCEMENTS :

Vous pouvez choisir de financer votre formation :



Avec votre carte bancaire en mensualités



Par votre entreprise grâce à son Plan de Formation ou son Opérateur de compétences

## FORMULE BASE

**162,38€**

**pendant 8 mois soit 1299€ au total**

Un accompagnement sur mesure pour transformer votre formation en un véritable tremplin vers le succès professionnel.

### INCLUS

- ✓ Mentorat avec un expert du secteur : **10 séances privées** pendant 1 an
- ✓ **Coaching personnalisé** : Conseils, accompagnement et suivi des objectifs jusqu'à la certification
- ✓ **Aide à l'organisation et conseils pratiques** pour la meilleure expérience d'apprentissage
- ✓ **Cours vidéo engageants** produits dans nos studios & supports de formation **écrits téléchargeables**
- ✓ **Approche pratique** : Quiz, exercices et mises en situation concrètes
- ✓ **Échange avec la communauté d'apprenants** sur le forum
- ✓ **Accès illimité aux contenus** et à toutes les mises à jour pendant 3 ans

## FORMULE LIGHT

**112,38€**

**pendant 8 mois soit 899€ au total**

Des bases solides pour accompagner votre réussite, un pas sûr vers le succès.

### INCLUS

- ✓ Mentorat avec un expert du secteur : **5 séances privées** pendant 1 an
- ✓ **Coaching personnalisé** : Conseils, accompagnement et suivi des objectifs jusqu'à la certification
- ✓ **Aide à l'organisation et conseils pratiques** pour la meilleure expérience d'apprentissage
- ✓ **Cours vidéo engageants** produits dans nos studios & supports de formation **écrits téléchargeables**
- ✓ **Approche pratique** : Quiz, exercices et mises en situation concrètes
- ✓ **Échange avec la communauté d'apprenants** sur le forum
- ✓ **Accès illimité aux contenus** et à toutes les mises à jour pendant 1 an

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'École Française. Celle-ci sera à télécharger sur la plateforme e-learning.



## Conception pédagogique de la formation

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

**Laurent** : diplômé 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'ÉCOLE FRANÇAISE conserve leurs noms de famille confidentiels.





## 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).



### Formateurs référents

Des formateurs passionnés et reconnus à votre disposition.



### Excellence des vidéos

Produites par nos ingénieurs pédagogiques dans nos studios.



### Plateforme dédiée

Une plateforme en ligne pour suivre votre formation.



### Supports pédagogiques

Des vidéos & documents téléchargeables disponibles.



### À votre rythme

Sans arrêt de votre activité, apprenez à votre rythme et où vous voulez.



### Mentor individuel

Un accompagnement privé avec des mentors experts.



### Exercices en ligne

Des exercices dédiés afin de tester vos connaissances.



### Forum d'échange

Un forum pour échanger avec les mentors et les apprenants.

# 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'École Française, accompagnée de son équipe pédagogique.

**Sibel Yener** : Maîtrise Négociation et Relations internationales, Université de Perpignan, Directrice des consultants pédagogiques de l'École Française, assistée d'une équipe de conseillers experts métiers dédiés par parcours de formation.

## 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'ÉCOLE 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 disposent des qualités suivantes :

Micronutrition et Nutrition-Santé / Diététique et Nutrition Humaine /  
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-après).

## 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.



## 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.**



# L'ÉCOLE FRANÇAISE

LE POUVOIR DE SAVOIR



[lecolefrancaise.fr](https://lecolefrancaise.fr)

