

FORMATION

NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Bases scientifiques de la diététique
Devenir conseiller en nutrition



• L'École Française	3
• Formation Nutrition diététique	6
• Programme	8
• Modalités pédagogiques	13
• Tarifs	17

”

**La santé par
l'alimentation, c'est l'enjeu
des années à venir.**

Redonner aux Français le pouvoir de savoir

Le secteur de l'emploi subit des modifications profondes depuis plusieurs années : l'ancrage dans un métier n'est plus la norme, se réinventer en permanence est non seulement accepté, mais surtout possible et valorisé.

Cette capacité d'adaptation se travaille en aiguisant ses compétences. Si la formation initiale permet de mettre un premier pied à l'étrier elle a besoin d'être complétée par la formation continue pour aider chacun à s'adapter à un monde en évolution.

Les salariés le souhaitent et les entreprises en ont besoin : une équipe qui se forme est plus motivée, valorisée et compétitive.

Traditionnellement, la formation continue était difficile d'accès et nécessitait de faire une pause dans son parcours professionnel. Pourtant, certaines compétences peuvent être acquises et certifiées sans interrompre sa carrière.

L'École Française se donne pour mission de permettre à chacun d'acquérir les compétences professionnelles dont il a besoin, de façon innovante, à distance et à son propre rythme.



L'École Française en chiffres



12 ans
d'expérience



+100 000
apprenants
formés



+200 conseillers
pédagogiques



Plus de 50
formations



+3000 cours
vidéos créés par
nos experts



Parce que se former est non seulement un droit mais une nécessité, **L'École Française a accompagné depuis 2012 plus de 100 000 apprenants** dans leur volonté de monter en compétence, changer de carrière ou entrevoir de nouveaux horizons professionnels.

Au travers de parcours certifiants plébiscités pour leur qualité, L'École Française a su s'imposer comme un organisme de référence pour tous ceux qui veulent **redonner du dynamisme à leur carrière.**

Toutes les formations de L'École Française préparent à une certification ou blocs de compétences enregistrés au RNCP ou au Répertoire spécifique de la formation professionnelle afin que vos **nouvelles compétences soient reconnues de tous.**

20%

de nos apprenants ont effectué une **reconversion professionnelle** à la suite de leur formation

80%

de nos apprenants mettent en pratique professionnelle les **compétences acquises** durant la formation



CERTIFICATION

Cette formation est adaptée au monde professionnel et correspond aux attentes des employeurs. Nos certifications vous permettent de justifier des compétences acquises lors de votre formation



16 SEMAINES À DOMICILE

Des formations 100% en ligne à domicile à suivre à votre propre rythme. 10 minutes par jour ou 2 heures chaque week-end ? C'est vous qui choisissez où et quand suivre la formation.



COACHING À LA DEMANDE

On ne vous laisse pas tout seul. Vous pourrez réserver des séances d'accompagnement en visio-conférence, au jour et à l'heure de votre choix pour recevoir une aide personnalisée.

Apprendre mieux, **plus efficacement** et surtout plus précisément s'inscrit par définition dans **l'évolution que le marché attend.**

Mais surtout **apprendre tout le temps**, sur des sujets complémentaires ou non mais se laisser le choix, **reprendre le pouvoir** sur ce que l'on veut savoir.





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 être employé(e) en qualité de conseiller en nutrition ou exercer en cabinet libéral. Cette formation ne mène pas au titre de diététicien.

Ce parcours vous prépare au **bloc n°5 (U11&U12) : "Bases scientifiques de la diététique" du BTS Diététique (RNCP 35523)**. Cette certification est enregistrée au Répertoire National de la Certification Professionnelle.



PUBLIC	● Tout Public
PRÉ-REQUIS	● Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.
DURÉE	● La durée moyenne de l'action de formation est estimée à 60 heures , dont 60 heures en e-learning à distance
TYPE	● Formation à distance
PÉRIODE DE RÉALISATION	● Les formations ont été conçues pour être réalisées en 16 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	● Brevet de Technicien Supérieur (BTS) Diététique (RNCP 35523) . Épreuves ponctuelles (E1A et E1B) correspondant au : Bloc de compétences n°5 (U11 et U12) : Bases scientifiques de la diététique

() 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

15 h

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)

— 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

7 h

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

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
- Préparation aux épreuves E1A et E1B du BTS Diététique

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

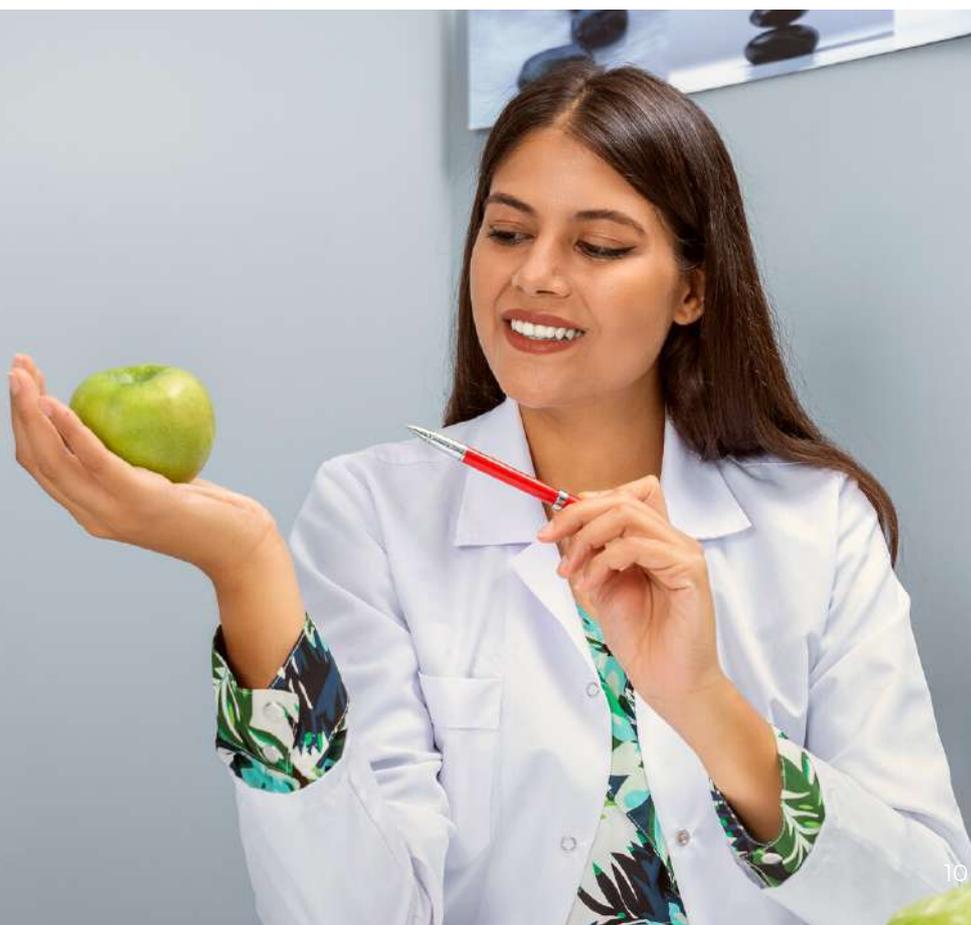
7 h

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.*



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 :

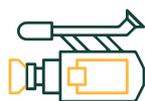
- 1. Les cours :** cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne
- 2. Les exercices d'évaluation :** quiz type QCM, réalisation d'études de cas ou mises en situation professionnelles

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.

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

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.



Modalités de sanction de l'action de formation

L'action de formation est sanctionnée par le passage d'une certification qui a vocation à sanctionner un ensemble de compétences ciblées.

L'inscription au passage de cette certification 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'École Française, à la fin de la formation.

1 - Certificateur et certification professionnelle

- **Certificateur** : Ministère de l'Enseignement Supérieur
- **Certification professionnelle** : BTS « Diététique » (fiche RNCP35523)
- **Bloc de compétences concerné** : Bloc n°5 Bases scientifiques de la diététique

2 - Modalités d'inscription à l'épreuve de la 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 aux Unités Constitutives U11 Biochimie et physiologie et 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 des épreuves

Il s'agit de 3h (Épreuve E1A) et 4 h (Épreuve E1B) d'examens écrits - les épreuves comportent plusieurs questions liées ou indépendantes. Les sujets peuvent 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 ».

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.



FINANCEMENT

Cette formation est éligible à la prise en charge des frais pédagogiques par les fonds publics de la formation professionnelle. L'inscription se déroule en ligne en toute confidentialité, et en moins d'1 minute. À titre indicatif, 98% de nos apprenants ont eu un reste à charge de 0€ car leur inscription a été financée en entier par le CPF ou Pôle Emploi. Il n'y a aucune formalité compliquée à effectuer pour vous inscrire avec prise en charge, et vous pouvez commencer tout de suite.

- Si vous n'avez pas ou plus de droits sur votre Compte Personnel de Formation, vous pouvez suivre cette formation en payant directement avec votre carte bancaire.
- Vous pouvez également faire financer cette formation par votre entreprise au travers de son Plan de Formation ou de son Opérateur de compétences.
- Si vous êtes demandeur(euse) d'emploi, une aide financière peut vous être accordée, renseignez-vous auprès de votre conseiller Pôle Emploi.



NOS FORMULES

LIGHT

Assistance renforcée

749€

TTC éligible à prise en charge

Mentorat avec un professionnel-expert :
2 rendez-vous privés maximum
pendant 3 mois

Vidéos accessibles pendant 3 mois

Supports avancés téléchargeables

Assistance pédagogique par e-mail,
tchat et téléphone dans un délai
maximum de 24h

Horaires d'ouvertures :
du lundi au vendredi de 9h à 19h

BASE

Assistance Renforcée

1049€

TTC éligible à prise en charge

Mentorat avec un professionnel-expert :
5 rendez-vous privés maximum
pendant 6 mois

Vidéos accessibles pendant 1 an à l'issue
de la formation

Supports avancés téléchargeables

Assistance pédagogique par e-mail, tchat et
téléphone dans un délai maximum de 24h

Horaires d'ouvertures : du lundi au vendredi
de 9h à 19h et le samedi et jours fériés
de 10h à 18h

Contenu supplémentaire d'aide à
la valorisation des compétences pour
améliorer sa visibilité

PREMIUM

Assistance Prioritaire, Rendez-vous illimité.

1449€

TTC éligible à prise en charge

Mentorat avec un professionnel-expert :
RDV illimités pendant 1 an à raison d'un
RDV par jour maximum

Vidéos accessibles en illimité à l'issue
de la formation

Supports avancés téléchargeables

Assistance pédagogique prioritaire par
e-mail, tchat et téléphone dans un délai
maximum de 24h

Horaires d'ouvertures étendus: du lundi
au vendredi de 9h à 19h30 et le samedi et
jours fériés de 10h à 18h

Contenu supplémentaire d'aide à
la valorisation des compétences pour
améliorer sa visibilité

Communauté d'entre-aide entre
apprenants et Alumnis



L'ÉCOLE FRANÇAISE

LE POUVOIR DE SAVOIR



lecolefrancaise.fr

