

PROGRAMME DE FORMATION SPECIALISTE EN NUTRITION ET SANTE

PREREQUIS : Niveau Bac

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Une formation complète et riche en connaissances, permettant à l'apprenant d'améliorer son hygiène alimentaire et celle d'autrui dans un cadre professionnel et personnel, afin de prévenir des carences nutritionnelles, des pathologies engendrées par des erreurs alimentaires et des déficiences nutritionnelles.

1. Maîtriser les bases fondamentales de la nutrition.
2. Acquérir des connaissances approfondies sur les aliments et leur impact sur la santé.
3. Apprendre à concevoir un équilibre alimentaire adapté à chaque individu.
4. Explorer le rôle essentiel de l'alimentation dans la prévention des maladies et du cancer.
5. Maîtrisez les nuances de la gestion des pathologies métaboliques, cardiovasculaires, digestives, neurologiques et de l'ostéoporose grâce à l'alimentation.
6. Assurer une prise en charge nutritionnelle complète pour vos patients ou clients.
7. Élaborer des plans alimentaires personnalisés, et des rations caloriques en fonction des besoins individuels.
8. Adapter l'alimentation lors de traitements médicamenteux pour éviter les interactions indésirables.

DUREE : 27 heures – 4 semaines

PUBLIC CONCERNE : Accessible aux professionnels, aux salariés, aux dirigeants d'entreprise, aux travailleurs indépendants, aux demandeurs d'emploi, aux professionnels de la santé, aux personnes en situation de handicap.

MODALITES ET DELAI D'ACCES :

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.

Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 1 semaine ouvrés suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

TARIF : 480€ TTC (tarif promotionnel)



CENTRE DE
FORMATION

NUTRITION ET SANTÉ

FINANCEMENTS : OPCO (financements des salariés), FAF (financements des dirigeants), FIFPL, l'Aide individuelle à la formation (AIF-CSP) de Pôle Emploi, Conseil régional, AGEFIPH, FNE, financement personnel.

LIEU : Formation réalisée en e-learning et asynchrone. Vous pourrez réaliser votre formation à votre rythme.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cours en vidéo de 10 à 15mn pour une meilleure assimilation
- Supports imprimables pour chaque cours (à télécharger en format PDF)
- QCM
- Plateforme e-learning ouverte 24h/24 pendant 3mois

MODALITES D'ÉVALUATION :

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial
- Des évaluations sont réalisées tout au long de la formation à la fin de chaque module

SUIVI DE L'EXECUTION :

- Une convocation est remise aux apprenants avant la formation.
- Un certificat de suivi de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux apprenants après la formation
- Un certificat de réussite et de validation de formation, est remis aux apprenants à la fin de la formation
- Les supports de cours sont remis aux apprenants directement via la plateforme e-learning

ACCESSIBILITE : Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse centreformation.trocadero@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



CONTENUS DE LA FORMATION :

Cours 1. Les besoins et apports nutritionnels conseillers

- 1.1. Métabolisme basal (métabolisme de base : MB)
- 1.2. L'indice de masse corporelle (IMC)
- 1.3. Les besoins et dépenses énergétiques
- 1.4. Les protéines
- 1.5. Les lipides
- 1.6. Les glucides
- 1.7. Les apports nutritionnels conseillers en macronutriments (protéines, lipides, glucides)
- 1.8. Index glycémique
- 1.9. Les apports nutritionnels conseillers en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments)
- 1.10. Évaluation QCM

Cours 2. Équilibre alimentaire

- 2.1. Les groupes d'aliments
- 2.2. Qu'est-ce que le PNNS et l'OMS ?
- 2.3. Les bases de l'équilibre alimentaire
- 2.4. Table simplifiée de composition des aliments
- 2.5. Calcul d'une ration calorique journalière équilibrée
- 2.6. Détermination et répartition d'une ration calorique équilibrée
- 2.7. Évaluation QCM

Cours 3. Comment un diabétique doit-il s'alimenter ?

- 3.1. Comment le diabète se produit-il ?
- 3.2. Diabète type I (insulinodépendant)
- 3.3. Prédiabète
- 3.4. Diabète type II (non insulinodépendant)
- 3.5. Les traitements médicamenteux
- 3.6. Les risques et complications du diabète
- 3.7. Prise en charge et régime alimentaire
- 3.8. Évaluation QCM



Cours 4. Nutrition et hypertension artérielle

- 4.1. Comment le poids agit-il sur la tension artérielle ?
- 4.2. L'action des nutriments sur la tension artérielle
- 4.3. Régime alimentaire et recommandations nutritionnelles
- 4.4. Évaluation QCM

Cours 5. Recommandations nutritionnelles pour les pathologies cardiovasculaires

- 5.1. Micronutriments
- 5.2. Les fibres
- 5.3. Excès de poids
- 5.4. La dépense énergétique
- 5.5. Mode de cuisson
- 5.6. Alcool
- 5.7. Tabac
- 5.8. Évaluation QCM

Cours 6. La nutrition et le système nerveux

- 6.1. Quel rôle l'alimentation joue-t-elle dans les maladies du système nerveux ?
- 6.2. Prévention des accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- 6.3. Comment faire face à la migraine via l'alimentation
- 6.4. Quoi faire pour optimiser la mémoire ?
- 6.5. Évaluation QCM

Cours 7. Nutrition et prévention du cancer

- 7.1. Alimentation et cancer de la prostate
- 7.2. Alimentation et cancer digestif
- 7.3. Alimentation et cancer du sein
- 7.4. Recommandations nutritionnelles en préventif
- 7.5. Évaluation QCM

Cours 8. Nutrition et ostéoporose

- 8.1. Qu'est-ce que l'ostéoporose ?
- 8.2. Facteurs de risques
- 8.3. Prise en charge nutritionnelle
- 8.4. Évaluation QCM



CENTRE DE
FORMATION

NUTRITION ET SANTÉ

Cours 9. Accompagnement d'un individu

- 9.1. Préparer son rendez-vous
- 9.2. La posture du conseiller
- 9.3. Le déroulé de la consultation
- 9.4. Réaliser un suivi
- 9.4. Évaluation QCM