



## ACCOMPAGNER DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME NUTRITIONNEL

---



## FORMATION ACCOMPAGNER DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME NUTRITIONNEL



3 MOIS  
TEMPS PARTIEL

Cette formation est certifiée par l'organisme ACTINUTRITION inscrite au répertoire spécifique RS5562.

### DÉROULÉ DE LA FORMATION :

- 6 UNITÉS EN LIGNE
- 2 VISIO LIVE EXPERT
- 6 ÉVALUATIONS CONTINUES
- 1 ORAL DEVANT UN JURY DE CERTIFICATION

### MOYENS MOBILISÉS :

- Vidéos pédagogiques
- 1 support de cours
- Cahiers d'exercices
- Tableau de bord d'avancement
- Plateforme de correction des rendus par des experts
- Un coach pour le suivi personnalisé

Vous êtes passionné(e) par la nutrition et vous souhaitez accompagner des individus, groupes, entreprises et collectivités à adopter une alimentation équilibrée ? Nous avons exactement ce qu'il vous faut ! En répondant à un besoin croissant de la population et en prenant en compte l'évolution naturelle des modes de vie et des comportements en France, nous vous donnerons toutes les techniques pour comprendre les besoins nutritionnels individuels de chaque client et pour élaborer des plans d'alimentation personnalisés. Rejoignez notre communauté de passionnés pour acquérir des compétences précieuses en nutrition ! Nous avons hâte de vous accueillir et de vous accompagner dans cette aventure passionnante.



#### ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



#### LEÇONS VIDEO

+ Questions support de cours & exercices



#### CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



#### COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76

✉ [contact@schoolonlineuniversity.com](mailto:contact@schoolonlineuniversity.com)

La certification «Accompagner dans le cadre d'un programme nutritionnel» est destinée aux acteurs de la santé, de certains services à la personne (SAP), du sport et du bien-être, qui accompagnent les individus dans leur santé et leur hygiène de vie.

## Pré-requis

Tout individu, titulaire d'un diplôme d'État ou d'une certification professionnelle correspondant à un métier de la santé, de l'encadrement sportif, du secteur du bien-être ou de certaines activités de services à la personne :

- **SAP (Services à la personne)** – sont uniquement concernées les activités de **SAP soumises à agrément** ou autorisation en mode mandataire et/ou prestataire : garde d'enfants de moins de 3 ans et de moins de 18 ans handicapés à domicile, assistance aux personnes âgées et aux personnes handicapées.
- **Santé** (hors diététique) : sage-femmes, infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes, aides-soignants, auxiliaires de puériculture, préparateurs en pharmacie, etc.
- **Sport** : entraîneur sportif, animateur sportif, éducateur sportif, professeur d'EPS, animateur de centre aéré, etc.
- **Bien-être** : naturopathe, chiropracteur, ostéopathe, masseur, praticien en spa, sophrologue, hypnothérapeute, agent thermal, acupuncteur, praticien de PNL, etc.



### ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme  
où et quand vous voulez



### LEÇONS VIDEO

+ Questions support de cours  
& exercices



### CERTIFICAT

Certificat Supérieur de  
Formation Professionnelle



### COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour  
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76  [contact@schoolonlineuniversity.com](mailto:contact@schoolonlineuniversity.com)

## Les objectifs de la certification

- Comprendre l'importance de la nutrition
- Maîtriser le rôle des aliments dans l'organisme
- Évaluer les apports énergétiques et nutritionnels
- Aider un individu (une famille ou une organisation) à composer des menus équilibrés pour prévenir les déficiences nutritionnelles;
- Adapter des prises alimentaires à des situations spécifiques ou des besoins ponctuels (travail, sport, sédentarité, etc.) ;
- Convaincre un individu de consulter un professionnel de la nutrition (médecin ou diététicien) dans des cas de troubles du comportement alimentaire suspectés (boulimie par exemple) ;
- Aider un individu à respecter son programme nutritionnel, prescrit par un professionnel de santé, dans des cas de pathologies diagnostiquées.

## Les modalités d'évaluation :

### Contrôle continu :

- QCM: Évaluation des savoirs et connaissances théoriques de l'accompagnement nutritionnel
- 6 évaluations continues



### Épreuve pratique devant un jury d'évaluation :

- Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence avec le jury de certification. Le candidat est invité à accueillir, à collecter des renseignements préalables et à questionner un client (incarné par le jury) sur ses habitudes alimentaires et ses objectifs.
- Il répond alors à une série de 20 questions «en situation», basée sur des cas concrets d'accompagnement nutritionnel, et couvrant l'ensemble des compétences visées. Le questionnaire est tiré au sort par le candidat en début d'épreuve. Il doit obtenir la note de 70% pour obtenir la certification.
- Le jury est composé de 2 personnes : un responsable pédagogique, qui est également président du jury et une diététicienne diplômée d'état, non salariée de l'organisme.



#### ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme  
où et quand vous voulez



#### LEÇONS VIDEO

+ Questions support de cours  
& exercices



#### CERTIFICAT

Certificat Supérieur de  
Formation Professionnelle



#### COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour  
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76    contact@schoolonlineuniversity.com



## SOMMAIRE

### **PARTIE 1 - L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

#### **MODULE 1 - LES PRINCIPES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

L'équilibre énergétique : apports énergétiques et dépenses énergétiques  
La répartition des macronutriments (glucides, lipides, protéines) dans l'alimentation  
Les micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) et leurs sources alimentaires

#### **MODULE 2 - L'ÉLABORATION DE MENUS ÉQUILIBRÉS**

Les différents types de menus (par exemple, menus de la semaine, menus pour les enfants, menus pour les sportifs)  
La planification des repas en fonction des apports recommandés  
Les astuces pour varier les menus et les saveurs tout en respectant l'équilibre nutritionnel

#### **MODULE 3 LES RÉGIMES SPÉCIFIQUES**

Les régimes végétariens et véganes  
Les régimes sans gluten, sans lactose, etc.  
Les régimes spécifiques pour certaines pathologies (par exemple, diabète, hypertension)

#### **MODULE 4 : LES OUTILS PRATIQUES POUR L'ÉLABORATION DE MENUS**

Les logiciels et applications dédiés à la nutrition-santé  
Les fiches techniques pour connaître la composition nutritionnelle des aliments  
Les conseils pour la réalisation des courses et la conservation des aliments

#### **UN QUIZ PAR MODULE**

#### **UN CAHIER D'EXERCICES**

#### **UNE ÉVALUATION CONTINUE**



## **PARTIE 2 - LES ALIMENTS ET LES APPORTS NUTRITIONNELS**

### **MODULE 1 - LES CRITÈRES DE SÉLECTION DES ALIMENTS**

Les critères nutritionnels : composition en nutriments, teneur en fibres, index glycémique, etc.

Les critères de qualité : origine géographique, mode de production, labels.  
Les critères environnementaux

### **MODULE 2 - LES DIFFÉRENTS TYPES D'ALIMENTS**

Les fruits et légumes

Les produits laitiers

Les céréales et les légumineuses

Les viandes, les poissons et les œufs

### **MODULE 3 - LES PIÈGES À ÉVITER**

Les aliments transformés

Les idées reçues

Les pratiques à risque : la consommation d'aliments mal conservés, l'achat en vrac, etc.

**UN QUIZ PAR MODULE**

**UN CAHIER D'EXERCICES**

**UNE ÉVALUATION CONTINUE**



## **PARTIE 3 - LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

### **MODULE 1 - LES INFORMATIONS OBLIGATOIRES SUR LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

Les ingrédients : les différentes listes d'ingrédients, les allergènes  
Les informations nutritionnelles  
Les mentions légales : la dénomination du produit, la date limite de consommation, les conditions de conservation, le lieu de fabrication

### **MODULE 2 - LES INFORMATIONS FACULTATIVES SUR LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

Les labels : les labels nutritionnels, les labels environnementaux, les labels de qualité, etc.  
Les mentions publicitaires : les mentions valorisantes sur le produit, les allégations santé, les promesses de bien-être, etc.

### **MODULE 3 - LE DÉCRYPTAGE DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

Les ingrédients à éviter  
Les ingrédients à privilégier  
La comparaison des produits

**UN QUIZ PAR MODULE**

**UN CAHIER D'EXERCICES**

**UNE ÉVALUATION CONTINUE**



## **PARTIE 4 - L'IMC ET LE POIDS-SANTÉ**

### **MODULE 1 - L'IMC : DÉFINITION ET CALCUL**

La définition de l'IMC : l'Indice de Masse Corporelle

Le calcul de l'IMC : la formule de calcul, les unités de mesure, les seuils de classification.

Les limites de l'IMC : les cas particuliers, les limites en termes de précision

### **MODULE 2 - LA DÉTERMINATION DU POIDS SANTÉ**

Les facteurs de détermination du poids santé : la génétique, l'âge, le sexe, l'activité physique, etc.

Les critères de détermination du poids santé

Les outils de détermination du poids santé

### **MODULE 3 - L'INTERPRÉTATION DE L'IMC ET DU POIDS SANTÉ**

La classification de l'IMC

L'analyse de la composition corporelle

La prise en compte des critères individuels

### **MODULE 4 - LES MOYENS D'ACTION POUR ATTEINDRE LE POIDS SANTÉ**

Les régimes alimentaires

L'activité physique

Les aides et accompagnements

**UN QUIZ PAR MODULE**

**UN CAHIER D'EXERCICES**

**UNE ÉVALUATION CONTINUE**



## **PARTIE 5 - LES DÉPENSES ET BESOINS ÉNERGÉTIQUES**

### **MODULE 1 - LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES**

Les différentes sources d'énergie pour l'organisme : les glucides, les lipides, les protéines

Les différentes dépenses énergétiques de l'organisme

Les facteurs qui influencent les dépenses énergétiques

### **MODULE 2 - L'ÉVALUATION DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES**

Les différentes méthodes d'évaluation des besoins énergétiques

Les outils pour calculer les besoins énergétiques

L'interprétation des résultats

### **MODULE 3 - L'ADAPTATION DES QUANTITÉS DES PRISES ALIMENTAIRES**

Les recommandations en termes de quantités

Les méthodes pour ajuster les quantités des prises alimentaires

L'importance de la qualité nutritionnelle

**UN QUIZ PAR CHAPITRE**

**UN CAHIER D'EXERCICES**

**UNE ÉVALUATION CONTINUE**



## **PARTIE 6 - PROGRAMME ET OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL**

### **MODULE 1- L'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME NUTRITIONNEL**

Les étapes de l'élaboration d'un programme nutritionnel  
Les outils pour concevoir un programme nutritionnel  
Les critères de qualité d'un programme nutritionnel

### **MODULE 2 - LES OUTILS POUR ACCOMPAGNER L'INDIVIDU**

Les outils de suivi  
Les outils de motivation  
Les outils d'éducation

### **MODULE 3 - LES MOYENS D'ACTION POUR ACQUÉRIR DES RÉFLEXES DE NUTRITION-SANTÉ**

Les stratégies pour modifier les comportements alimentaires  
Les techniques pour favoriser la motivation  
Les conseils pour maintenir les acquis

### **MODULE 4 - LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES ET SOCIAUX**

L'influence des émotions sur l'alimentation  
Les enjeux sociaux et culturels de l'alimentation  
Les astuces pour favoriser une alimentation conviviale et plaisir

### **UN QUIZ PAR CHAPITRE**

### **UN CAHIER D'EXERCICES**

### **UNE ÉVALUATION CONTINUE**

## SCHOOL ONLINE UNIVERSITY L'ÉCOLE DES FORMATIONS À DISTANCE

School Online University est une école en ligne de formations certifiantes reconnues par le milieu professionnel. Notre solution digitale innovante permet de travailler à distance et à votre rythme... où vous voulez, quand vous voulez. Vous êtes acteur de votre formation, vivez la comme si vous y étiez.



UN APPRENTISSAGE  
ILLIMITÉ À DISTANCE



SE FORMER AVEC  
DES PROFESSIONNELS



FORMEZ VOUS  
A VOTRE RYTHME



40 ANS D'EXPÉRIENCE  
EN PÉDAGOGIE



UN SUIVI  
PERSONNALISÉ



CERTIFICAT DE  
FORMATION PROFESSIONNEL

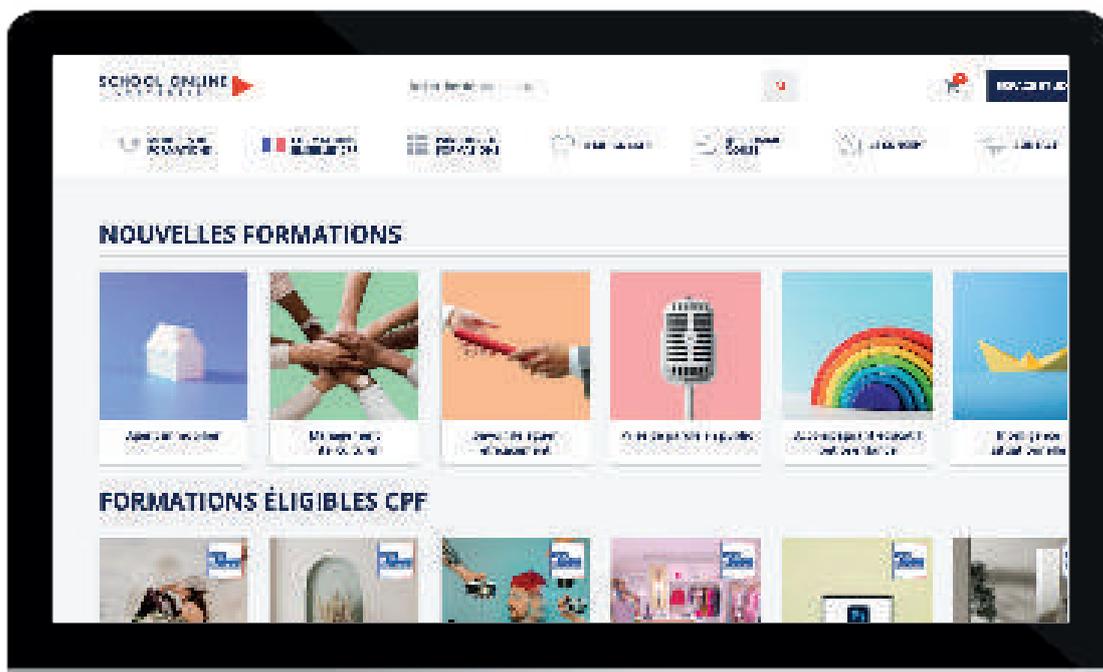


FAITES FINANCER VOTRE  
FORMATION PAR PÔLE EMPLOI



UN ESPACE ÉTUDIANT  
PROFESSEUR DÉDIÉ

## DECOUVREZ NOS NOMBREUSES FORMATIONS



TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com