

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## DE CONSEILLER EN NUTRITION (200h)

### **Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail**

1° Les actions de formation.

### **Public concerné :**

La formation de Conseiller en nutrition du CENATHO s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se professionnaliser dans le domaine du conseil en nutrition. Cette formation permet d'accompagner des clients vers un programme alimentaire individualisé en consultation ou dans le cadre d'une activité en centre de bien-être ou de thalasso ou de donner des conseils généraux pour une alimentation plus saine et plus équilibrée en boutique bio.

Il s'adresse également à tous les dirigeants ou RH de magasins bio et de centre de bien-être ou d'esthétique qui souhaitent permettre à leurs employés d'avoir les compétences pour mieux conseiller les clients de façon individualisée sur leur alimentation.

Cette formation est également particulièrement adaptée aux coachs sportifs, profs de yoga, masseurs ou autres professionnels du bien-être qui souhaite diversifier et/ou compléter leur pratique par un conseil professionnel en nutrition.

### **Objectifs pédagogiques :**

A la fin de la formation, le stagiaire :

- Aura des bases en sciences fondamentales pour comprendre l'importance et l'impact de l'alimentation sur la santé
- Saura maîtriser les connaissances théoriques et pratiques en bio-nutrition et en bio-diététique
- Saura conseiller une alimentation adaptée à chaque période de la vie (bébé, enfant, adolescent, adulte, femme enceinte, personne âgée...) et selon le terrain de la personne
- Saura conseiller une alimentation adaptée au niveau d'activité physique de la personne
- Saura mener une consultation structurée
- Connaîtra le cadre et les limites de sa pratique
- Pourra ainsi accéder ainsi à un métier indépendant ou salarié (activité libérale, employé ou gérant une boutique bio, centre de bien-être ou de thalasso, restaurant, etc) et selon les codes ROME correspondants.

## Prérequis pour suivre la formation

- Avoir 20 ans révolus le 1er jour de la formation
- Avoir le niveau BEP-CAP ou supérieur

## Nombre de personnes pouvant suivre la formation

- 30 stagiaires max

## Méthode et lieu de la formation

La formation se déroulera :

- en présentiel au 221 rue La Fayette, 75010 Paris
- et/ou en visioconférence synchrone ZOOM à la convenance des stagiaires

## Méthodes pédagogiques utilisées

- Cours magistraux
- Pédagogie interactive
- Travaux pratiques
- Mise en situation professionnelle

## Suivi et méthodes d'évaluation

- Contrôle continu régulier des connaissances en cours (quizz en début ou fin de cours)
- Evaluation écrite et orale de fin de formation

La réussite de l'examen de fin de formation donne lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un diplôme d'établissement d'enseignement privé de CONSEILLER EN NUTRITION

## Programme détaillé de la formation

### Sciences fondamentales (56h)

- Connaissance de la matière vivante : bases de biochimie
- Etude de la cellule
- L'appareil digestif : anatomie, physiologie, pathologies d'exclusion
- Les émonctoires - drainages, dérivations et clés d'hygiène de vie
- Notions et clés de compréhension du terrain en naturopathie
- Equilibre acido-basiques & stratégie nutritionnelle
- Etude du sommeil & clés nutritionnelles ...
- Obésité et syndrome X & clé nutritionnelles
- Dyslipidémies et diabète de type II & clés nutritionnelles

### Nutrition (88h)



- Etude des Macronutriments : Protides lipides et glucides.
- Etude des Micronutriments. Vitamines, Minéraux et oligo-éléments, phytonutriments
- Etude critique des différents régimes et aliments sujets à caution
- Supers aliments et aliments de complément
- Les bases de l'alimentation saine et le comportement alimentaire
- Alimentation de la femme enceinte et du bébé jusqu'à la diversification
- Alimentation de l'enfant et de l'adolescent
- Alimentation de la personne âgée
- Alimentation du sportif
- La qualité des aliments - additifs, raffinage, bio, perturbateurs endocriniens...
- Préparation et conservation des aliments (jus, cru, cuissons, congélation, conserves, fermentation...)
- TP : super aliments et alimentation vivante

#### **Compléments alimentaires et végétaux (12h)**

- Utilisation des plantes dans l'alimentation (aromatiques, plantes sauvages, hydrolats...)
- Les différents types de compléments, leurs intérêts, les limites, comment les conseillers
- Connaissance des huiles essentielles

#### **Pratique de la consultation (24h)**

- Méthodologie de la consultation
- Construction de l'anamnèse en vue de la consultation
- TP : pratique de la consultation

#### **Déontologie et installation professionnelle (20h)**

- Déontologie & Législation : cadre de la pratique du conseiller en alimentation saine
- Création d'entreprise et optimisation de la réussite professionnelle

### **Passerelles**

Cette formation ouvre à 11 jours d'équivalences avec la formation en naturopathie du CENATHO.

### **Accessibilité et handicap**

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.