Référent nutrition

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25171356F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : **IFSNM**

Présentation de la formation

Objectifs

Prévenir les risques de déficits macro et micronutritionnels
Enseigner aux apprenants les méthodes d'évaluation et de diagnostic nutritionnel
Proposer des solutions de prise en charge

Programme

Module 1 – Corps et aliments : une équation essentielle
Nous abordons les fondamentaux de la nutrition humaine : Vocabulaire clé et fonctions corporelles Apports, besoins, rôle de l'ANSES Digestion, macronutriments (protéines, lipides, glucides) Notions d'index glycémique et d'acides aminés essentiels
Module 2 – Évaluer une alimentation Vous apprendrez à analyser une alimentation à partir de : Notions de calories, métabolisme de base, dépense énergétique Recommandations nutritionnelles (énergie, macro et micronutriments) Étude des groupes d'aliments : VPO, produits laitiers, fruits/légumes, féculents, légumineuses, corps gras, produits sucrés et ultra-transformés
Module 3 – Introduction à la micronutrition Découverte des éléments indispensables à l'équilibre cellulaire : Vitamines liposolubles et hydrosolubles, minéraux, polyphénols, coenzyme Q10 Symptômes de déficit, recommandations, supplémentation Focus sur les interactions, l'intestin, la synthèse des neurotransmetteurs et les publics à risque
Module 4 – Construire une alimentation équilibrée Du repérage des déséquilibres à l'analyse des produits : Équilibre alimentaire, activité physique, cracking Méthodes de conservation (chaleur, froid, fermentation…) Lecture d'étiquetage : ingrédients, additifs, allégations Cuissons, hygiène, gammes de produits Identification des situations à risque : pré-diabète, sarcopénie, TCA, déficits micronutritionnels, obésité
Module 5 – La nutrition en pratique Application concrète et adaptée à chaque profil : Métabolismes, équilibre acido-basique, alimentation cétogène, végétarienne, jeûne intermittent, chrono nutrition, détox Cas spécifiques : femme enceinte, jeune enfant, senior, sportif Accompagnement de la prise de poids Mise en œuvre de l'entretien nutritionnel et d'ateliers de prévention

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Sans niveau spécifique

Niveau de sortie
Sans niveau spécifique

Métiers associés

J1402 — Diététique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2008254S	À distance	—	02/06/2025	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25171356F