

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

**NIVEAU 1**

**E-LEARNING**

## SE FORMER À L'ALIMENTATION Saine et Écologique

### CONTEXTE

Cette formation, entièrement en e-learning, délivrée par Anthony Berthou est destinée à toute personne souhaitant adopter une alimentation respectueuse de la santé et des enjeux écologiques.

Ce premier niveau d'enseignement permet tout autant de mettre en application les conseils nutritionnels fondamentaux au quotidien à titre personnel, que de les recommander dans un cadre professionnel.



#### PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

E-learning



#### DURÉE

35H15  
E-learning  
de visionnage

70H  
Durée estimée  
avec le travail  
personnel

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.



#### NOMBRE DE VIDÉOS

310



#### PRIX ET MODALITÉS

1590 € net de taxe \*

\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### MODULE 1

- Maîtriser les fondamentaux de la diététique : glucides, lipides, protéines et hydratation.
- Analyser les impacts de l'alimentation et du mode de vie sur le maintien de la santé et la prévention des principales pathologies de civilisation.
- Identifier les comportements alimentaires et de mode de vie susceptibles de moduler l'expression génétique.
- Évaluer l'impact des procédés de transformation alimentaire sur la biodisponibilité des nutriments.
- Adapter les conseils alimentaires en fonction du rythme circadien et de la chronobiologie.
- Recommander des conseils alimentaires pratiques de premier niveau selon les principes du régime d'inspiration méditerranéenne.

#### MODULE 2

- Établir des recommandations pour organiser les repas au cours de la journée
- Structurer la composition du petit déjeuner
- Structurer la composition du déjeuner
- Structurer la composition des collations
- Structurer la composition du dîner
- Structurer la composition des repas au restaurant et des extras

#### MODULE 3

- Acquérir une analyse systémique des enjeux alimentaires, intégrant les dimensions nutritionnelles, écologiques et éthiques.
- Décrire l'état des lieux alimentaire mondial.
- Proposer des recommandations visant à limiter les différents impacts des choix alimentaires sur l'environnement.
- Justifier des avantages et des limites de l'alimentation bio.
- Recommander des conseils visant à limiter le gaspillage alimentaire.
- Établir des recommandations nutritionnelles considérant les enjeux alimentaires éthiques et sociaux.
- Maîtriser les différents contaminants alimentaires, leurs sources et leurs effets sur la santé pour établir des recommandations nutritionnelles intégrant ces critères.

#### MODULE 4

- Sélectionner les aliments adaptés en matière d'épicerie et de produits frais.
- Analyser les informations nutritionnelles présentes sur les étiquettes de produits transformés afin de faire les bons choix sans tomber dans les pièges du marketing agro-alimentaire.
- Identifier et sélectionner les circuits d'achats alimentaires respectueux de la santé et de l'environnement.
- Choisir les moyens de conservation optimale pour les aliments.
- Sélectionner les ustensiles de cuisson respectueux de la santé et de l'environnement.
- Recommander des modes de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments.

#### MODULE 5

- Définir la pertinence et recommander un régime d'évitement du gluten selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander un régime d'évitement des produits laitiers selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Adapter la recommandation de consommation d'œufs selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander un jeûne intermittent de type 16/8 selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander des compléments alimentaires selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander une alimentation végétalienne selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION Saine et Écologique

### CONTENU DE LA FORMATION

#### MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION Saine ET ÉCOLOGIQUE

##### Cours 1 : Quel sens attribuer à la « nutrition » en 2024 ?

- Introduction
- Manger pour vivre
- Manger pour le plaisir
- Manger selon nos émotions
- Un lien social, culturel voire religieux
- Manger pour prendre soin de sa santé
- Manger pour respecter la planète
- Manger pour évoluer
- Une approche systémique
- Conclusion

##### Cours 2 : Liens entre l'alimentation, mode de vie et maladies de civilisation

- Introduction
- État des lieux
- Effets du mode de vie sur la santé
- Deux principes de vie et d'évolution : l'hormèse et l'homéostasie
- Activité physique et hormèse
- Restriction du temps d'alimentation et hormèse
- L'hormèse mitochondriale
- Stress, sommeil et hormèse
- Composés phytochimiques et hormèse
- Xénobiotiques et hormèse
- L'exposition au froid
- L'adaptation à la chaleur
- La photobiomodulation
- De l'hormèse aux maladies de civilisation
- Conclusion

##### Cours 3 : Epigénétique et mode de vie

- Introduction
- Définition de l'épigénétique
- Effets de l'alimentation sur l'expression génique
  - Statut énergétique
  - Statut en folates et cofacteurs de la méthylation
  - Effets des composés phytochimiques
  - Modulations par le microbiote intestinal
  - Acides gras
  - Statut oxydatif et régulation de l'inflammation
  - Effets de l'activité physique
- Effets de l'exposition aux contaminants
- Effets de l'état émotionnel
- Effets du sommeil
- Télomères et empreintes épigénétiques
- Conclusion

##### Cours 4 : Introduction à l'évolutionnisme

- Introduction
- Notre histoire lointaine
- Que mangeaient nos ancêtres ?
- Quelques exemples de mutations : FADS, amylases, lactose
- La mitochondrie, le tournant biologique de l'évolution
  - Présentation
  - Métabolisme énergétique

- Régulation de la production de chaleur
- Sensibilité à la lumière et métabolisme de la vitamine D
- Métabolisme de la mélatonine
- Régulation du stress oxydatif
- Régulation de l'apoptose
- Conséquences sur la santé des dysfonctionnements mitochondriaux, exemple de l'insuline
- Mitochondrie et ApoE
- Microbiote intestinal
- L'hlobione
- Conclusion

##### Cours 5 : Le rythme circadien et la chronobiologie nutritionnelle : les grands principes

- Introduction
- Présentation du rythme circadien
- Facteurs de modulation du rythme circadien
  - Le sommeil
  - Exposition à la lumière
  - La mélatonine
  - L'activité physique
  - Chronobiologie nutritionnelle
- Conclusion

##### Cours 6 : Manger en conscience

- Introduction
- Manger en conscience
- Conclusion

##### Cours 7 : L'importance de la matrice alimentaire

- Introduction
- Pourquoi parler de matrice alimentaire ?
- Effets de l'ultra-transformation sur la santé
- Les outils à disposition
- Conclusion

##### Cours 8 : Les glucides et la régulation insulinique

- Introduction
- Pourquoi parler de glucides
- Aliments et réponse insulinique
- Fibres et glucides fermentescibles
- En pratique
- Régulation insulinémique systémique
- Conclusion

##### Cours 9 : Les protéines et acides aminés

- Principaux rôles des protéines
- Principaux signes de déficits en protéines
- Sources alimentaires
- Les acides aminés essentiels
- Critères de qualité
- Introduction aux acides aminés fonctionnels
- En pratique

##### Cours 10 : Les lipides et acides gras essentiels

- Introduction
- Principaux rôles et sources alimentaires
- Le ratio oméga 3 oméga 6
- Oméga 3, les précautions

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### CONTENU DE LA FORMATION

- Le profil en acides gras
- En pratique
- Conclusion

#### Cours 11 : L'hydratation

- Importance du statut hydrique sur la santé
- Les différentes eaux
- Que contiennent les eaux (en dehors de l'eau) ?

#### Cours 12 : Le modèle d'inspiration méditerranéenne

- Introduction
- Pourquoi parler du modèle méditerranéen ?
- L'alimentation méditerranéenne actualisée
- En pratique
- Conclusion

### MODULE 2 : ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

- Le petit-déjeuner
- Le déjeuner
- La collation
- Le dîner
- Les extras

### MODULE 3 : ONE HEALTH : CONCILIER LES ENJEUX ÉCOLOGIQUES ET DE SANTÉ

#### Cours 1 : État des lieux mondial

- One health
- Un constat sans équivoque
- Le permafrost
- Le déclin du monde vivant
- La disponibilité alimentaire
- Pourra-t-on nourrir tous les humains ?
- Les enjeux géopolitiques
- La spéculation alimentaire

#### Cours 2 : Les différents impacts des choix alimentaires sur l'environnement

- Introduction
- Perte de biodiversité
- Ressources hydriques
- Changement d'affectation des sols
- Eutrophisation, cycles de l'azote et du phosphore
- Émission des GES
  - Impact de l'alimentation
  - Impact de l'élevage
  - Impact de l'élevage bovin
  - Impact des œufs
  - Impact des produits de la mer
  - Impact des insectes
  - Impact de la viande à base de cellules souches
  - Impact des végétaux
  - Impact des algues

- Quelques nuances
  - Une question de référentiel
  - Modes d'utilisation de nos terres
  - Impact nutritionnel de l'alimentation animale
- Quelles solutions ?
  - Devenir fléxitarien
  - Intégrer les enjeux écologiques dans les recommandations
  - Le rapport EAT-Lancet
  - Vers un système de taxation
  - Faire évoluer les comportements d'achats
  - Est-ce un problème de surcoûts ?

#### Cours 3 : Que penser de l'alimentation bio ?

- Le label BIO
- Teneur en intrants
- Impact sur la santé
- Une solution écologique
- Une démarche plus globale

#### Cours 4 : Le gaspillage alimentaire

- État des lieux
- Quelques conseils pratiques

#### Cours 5 : Les autres enjeux alimentaires (éthiques, sociaux, etc.)

- La situation agricole en France
- L'avocat
- Les amandes
- La noix de cajou
- Le cacao
- Le café
- Le thé
- Les labels de commerce équitable

#### Cours 6 : Les contaminants

- Introduction
- Les hybridations et OGM
  - Les hybridations
  - Les OGM
- Effets sur la santé des contaminants
- Pesticides :
  - Exposition
  - Effets sur la santé
    - Modification du métabolisme hépatique
    - Risques de cancer
    - Effets neurotoxiques
    - Perturbation endocrinienne
    - Acquisition d'un phénotype inflammatoire
- Polluants organiques persistants :
  - PCB
  - Dioxines
- Composés plastiques :
  - Les bisphénols
  - Les phtalates
  - Les autres plastiques
  - Les plastiques "bio"
  - Les microplastiques
- Contamination de l'eau
- Métaux lourds :
  - Le mercure

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### CONTENU DE LA FORMATION

- Que penser du saumon
- L'aluminium
- L'arsenic
- Autres métaux lourds
- Huiles minérales
- Additifs
  - Les colorants
  - Les conservateurs
  - Les antioxydants
  - Les agents de texture
  - Les anti-agglomérants
  - Les exhausteurs de goût
  - Les édulcorants
    - Édulcorants et perte de poids
    - Aspartam
    - Saccharine
    - Sucralose
    - Stevia
    - Polyols
  - Les amidons modifiés
  - Les additifs bio
  - En synthèse
- Auxiliaires technologiques
  - Raffinage des huiles
  - Café décaféiné
- Conclusion

### MODULE 4 : ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS :

#### Cours 1 : Acheter, cuisiner et conserver ses aliments

- Que mettre dans ses placards ?

#### Cours 2 : Apprendre à déchiffrer les étiquettes

- Les mentions obligatoires
- Les mentions nutritionnelles
- Nutriscore et applications de scoring nutritionnel
- Les différentes catégories d'aliments
- Les allégations nutritionnelles et de santé

#### Cours 3 : Où faire ses courses ?

- Les circuits courts
- Les magasins biologiques
- Le bio en supermarché et le vrac
- L'anti-gaspillage

#### Cours 4 : Comment conserver ses aliments ?

- Impacts des principaux modes de conservation
- Lacto fermentation
- La saumure
- Le sel nitrité

#### Cours 5 : Quels ustensiles de cuisine choisir ?

- Les ustensiles au contact du feu
- Le verre
- Le bois
- Le silicone

#### Cours 6 : Quels modes de cuisson privilégier ?

- Les modes de préparation
- Les facteurs antinutritionnels
- Impacts nutritionnels de la cuisson
- Impacts non nutritionnels de la cuisson
- Quels modes de cuisson choisir

### MODULE 5 : LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITÉ EN ALIMENTATION

#### Cours 1 : Faut-il manger sans gluten ?

- Le gluten
- Les différentes réponses immunitaires au gluten
  - La maladie coeliaque
  - La dermatite herpétiforme
  - L'allergie au blé
  - L'ataxie au gluten
  - L'hypersensibilité non coeliaque au gluten
  - Les tests à IgG
- Autres problématiques potentielles du blé
  - Hypersensibilité aux ATI
  - Intolérance aux transglutaminases microbiennes
  - Exposition aux contaminants
  - Fermentation à la levure
- Une question d'écosystème intestinal
- Manger sans gluten est-il dangereux
- En pratique

#### Cours 2 : Que penser des produits laitiers ?

- Gluten, lait bovin et peptides opioïdes
  - L'hypothèse des exorphines
  - Le peptide β-casomorphine 7 (BCM-7)
  - Effets potentiels d'une baisse d'activité de la DDP-IV
- Que penser des produits laitiers ?
  - Principaux composants
  - L'intolérance au lactose
  - Produits laitiers d'origine bovine et autres troubles
  - Effets des traitements de conservation
  - Produits laitiers issus des autres animaux
  - Les produits laitiers sont-ils indispensables à la solidité osseuse ?
  - Arbre décisionnel d'évitement

#### Cours 3 : Les œufs et le cholestérol : que dit la science ?

- Le cholestérol
  - Fonctions
  - Sources alimentaires
  - Métabolisme
- Consommation d'œuf et risques cardiométraboliques
  - Oeufs, cholestérolémie et risque cardiovasculaire
  - Oxydation du LDL-cholestérol et risques associés
  - Oeufs, TMAO et microbiote intestinal
- Impact écologique des œufs
- Autres propriétés nutritionnelles des œufs

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Cours 4 : Que penser du jeûne intermittent ou 16/8 ?

- Digestion et absence de prise alimentaire
- Effets de l'Alimentation en Temps Restraint
  - Poids
  - Sensibilité à l'insuline
  - Marqueurs inflammatoires
  - Microbiote intestinal
  - Voies de signalisation cellulaire
  - Rythme circadien
  - eTRE (jeûne débutant l'après-midi)
  - Chronotype
  - Activité physique
- En pratique

#### Cours 5 : Les compléments alimentaires sont-ils devenus indispensables ?

- Un complément n'est pas un aliment
- Les besoins nutritionnels théoriques
- Du besoin moyen au besoin individuel
- Comment définir un besoin individuel
- Faut-il se supplémenter
- Quelques points de vigilance :
  - Les principaux points de vigilance
  - Vitamine A
  - Vitamine E
  - Fer
  - Zinc
- Compléments alimentaires prioritaires

#### Cours 6: Peut-on être végan et en bonne santé ?

- Impacts écologiques
- Impacts sur la santé
- Impacts nutritionnels :
  - Apports protéiniques
  - Minéraux
  - Vitamine B12
  - Autres micronutriments
  - Cas du sportif

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant 6 mois.

#### MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifions avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet [www.lanutritionpositive.com](http://www.lanutritionpositive.com) aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

#### INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition.

#### SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## SE FORMER À L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### ACCESIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### INDICATEUR DE RÉSULTAT (TRANSMIS EN SEPT 2025)

- Indicateur 1 : Nombre de personnes formées
- Indicateur 2 : Taux satisfaction global

### CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : [info@sante-et-nutrition.com](mailto:info@sante-et-nutrition.com) / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : [info@sante-et-nutrition.com](mailto:info@sante-et-nutrition.com)