

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2B

THÈME 5

MODULE 1

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

CONTEXTE

La perte de poids durable repose sur bien plus qu'un simple déficit calorique. Elle implique une compréhension fine des mécanismes physiopathologiques, comportementaux et environnementaux impliqués dans l'excès de masse grasse. Cette formation vise à doter les professionnels de santé d'outils concrets et scientifiquement validés pour accompagner efficacement leurs patients dans une démarche de perte de poids saine et durable.

Basée sur une approche systémique et intégrative, elle permet de mieux comprendre les déterminants du métabolisme, les régulations hormonales, les facteurs psychologiques et les leviers nutritionnels personnalisables. Chaque étape du parcours de soin est abordée avec rigueur scientifique afin d'améliorer la qualité des prises en charge et favoriser l'adhésion du patient.

L'objectif est de permettre aux praticiens de construire un accompagnement nutritionnel individualisé, tenant compte des spécificités de chaque profil et de ses freins, tout en s'appuyant sur des recommandations pratiques directement applicables en consultation.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



DURÉE

11H45 Durée estimée avec travail personnel
5H37 E-learning de visionnage
45MIN Classe virtuelle

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



PRIX ET MODALITÉS

397 € net de taxe *
 *Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Analyser les causes multifactorielle du surpoids et leurs mécanismes physiopathologiques associés.
2. Comprendre les impacts de la composition corporelle, du métabolisme de base et des régulations hormonales sur la perte de poids.
3. Évaluer les freins physiologiques, psychologiques et comportementaux à la perte de poids.
4. Définir une stratégie nutritionnelle personnalisée et évolutive, adaptée aux besoins spécifiques du patient.
5. Accompagner durablement le patient dans une démarche de perte de poids fondée sur des outils éducatifs et motivationnels.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le professionnel aura développé les compétences suivantes :

- Capacité à identifier les mécanismes qui entravent la perte de poids et à les relier à l'état de santé du patient.
- Maîtrise des stratégies nutritionnelles permettant de mincir sans compromettre l'équilibre physiologique.
- Aptitude à construire un accompagnement global intégrant les paramètres psychologiques, comportementaux et métaboliques.
- Autonomie dans l'élaboration d'un plan nutritionnel progressif et durable.
- Faculté à transmettre des conseils clairs, pédagogiques et adaptés au niveau de compréhension du patient.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

CONTENU DE LA FORMATION

1. Introduction

- Définitions
- Classification et méthodes de mesure
 - IMC
 - Tour de taille
- Épidémiologie
- Complications

2. Bases physiologiques

- Répartition corporelle et types de tissus
- Homéostasie énergétique : balance énergétique
- Métabolisme de base (MB) : définition et facteurs de variation
- Activité physique et niveau d'activité (NAP)

3. Physiopathologie de l'obésité

- **Mécanismes physiopathologiques**
 - Introduction
 - Déséquilibre énergétique chronique
 - Mitochondries et stress oxydatif
 - Inflammation de bas grade
 - Insulinorésistance
 - Microbiote intestinal
- **Étiologies**
 - Génétiques
 - Environnementales
 - Comportements alimentaires
 - Stress
 - Sommeil
 - Médicamenteuses
 - Pathologies
 - Micronutriments

4. Prise en charge nutritionnelle

- **Déroulé de la consultation**
 - Contexte et habitudes alimentaires
 - Évaluation des apports alimentaires
 - Évaluation des facteurs de risque
 - Bilan biologique
- **Prise en charge nutritionnelle**
 - Objectifs de la prise en charge
 - Régime hypocalorique
 - Répartition des macronutriments
 - Supplémentation
 - Jeûne intermittent
 - Choix des aliments
 - Les clés pratiques

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

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.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 45 mn (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

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 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. Les visioconférences et les classes présentiels optionnelles sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

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



STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR MINCIR

ACCESSIBILITÉ 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 EN DEVENIR

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com