

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

**NIVEAU 1**

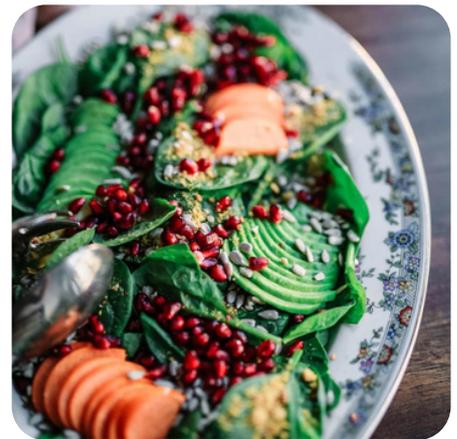
**MODULE 1**

## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAIN ET ÉCOLOGIQUE

### CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition saine et écologique en découvrant les différentes dimensions des choix alimentaires et par quels mécanismes le mode de vie et l'alimentation influencent la santé ou favorisent au contraire l'apparition des maladies de civilisation, en vous formant aux bases de l'épigénétique et aux grands principes de l'évolution humaine afin de mieux comprendre ce pour quoi nous sommes programmés et maîtriser

également les bases fondamentales de la chronobiologie nutritionnelle et du rythme circadien, en abordant les grands principes de l'alimentation saine et écologique : l'importance de manger en conscience, les rôles de la matrice alimentaire sur la santé et les effets de l'ultra-transformation sur la qualité nutritionnelle, les bases de la nutrition (glucides et réponse insulémique, lipides et acides gras essentiels, protéines et acides aminés fonctionnels, hydratation) et les bienfaits du modèle méditerranéen revisité selon une approche systémique de l'alimentation.



#### PUBLIC VISÉ

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



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

Blended learning



#### DURÉE

**30H**

Durée estimée avec le travail personnel

**15H15**

E-learning de visionnage

**1H**

Classe virtuelle



#### PRIX ET MODALITÉS

597€ net de taxe \*

\* Cette formation n'est pas éligible au CPF

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.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAIN 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.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAIN ET ÉCOLOGIQUE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAIN 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, lactase
- 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'holobione
- 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 insulinaire

- Introduction
- Pourquoi parler de glucides
- Aliments et réponse insulinaire
- 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

## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAIN 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

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## LES FONDAMENTAUX DE 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.

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 1 h (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 vérifierons 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. Les visioconférences et les journées en présentiel 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



## LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

### 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 (Agefiph pays de la Loire...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **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@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)