

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 1

MODULE 5

LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE EN ALIMENTATION

CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou aborde les principales questions d'actualité en nutrition de manière critique.

La formation développe les points fondamentaux de chaque question d'actualité à partir de l'état de l'art de la littérature scientifique, les intérêts, les points de vigilance et leur application dans l'alimentation quotidienne ou dans le cadre de régimes spécifiques.



PUBLIC VISÉ

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



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



16H

Durée estimée avec le travail personnel

7H30

E-learning de visionnage

DURÉE

1H

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.



NOMBRE VIDEOS

72



PRIX ET MODALITÉS

697€ net de taxe *

* Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE EN ALIMENTATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

MODULE 5

- Définir la pertinence et recommander un régime d'éviction du gluten selon la situation des patients et en considérant les précautions nécessaires.
- Définir la pertinence et recommander un régime d'éviction 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

LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE EN ALIMENTATION

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 5 : LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE 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 au transglutaminases microbiennes
 - Exposition aux contaminants
 - Fermentation à la levure
- Une question d'écosystème intestinal
- Manger sans gluten est-il dangereux ?
- En pratique
- Conclusion

Cours 2 : Que penser des produits laitiers ?

- Gluten, lait bovin et peptides opioïdes
 - L'hypothèse des endorphines
 - La 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 bovines et autres troubles
 - Effets des traitements de conservation
 - produits laitiers issus d'autres animaux
 - Les produits latiers sont-ils indispensables à la solidité osseuse ?
 - Arbre décisionnel d'éviction

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

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

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

- Digestion et absence de prise alimentaire
- Effets de l'alimentation en Temps Restreint
 - 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 végétal et en bonne santé

- Impacts écologiques
- Impacts sur la santé
- Impacts nutritionnels
 - Apports protéiques
 - Minéraux
 - Vitamine B12
 - Autres micronutriments
 - Cas du sportif
- Conclusion
- Quiz

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



LES GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE EN ALIMENTATION

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 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 GRANDES QUESTIONS D'ACTUALITE EN ALIMENTATION

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 / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@sante-et-nutrition.com