

2026

# Programme de formation



**ADAPTER L'ALIMENTATION A LA PERSONNE AGEE**

21 heures

Renseignements et inscription :  
[www.dieteticienne-martinique.com](http://www.dieteticienne-martinique.com)  
+596 696 973 474

Isabelle Lenghat

Nouveau !

Isabelle LENGHAT

Diététicienne-nutritionniste formatrice

# ADAPTER L'ALIMENTATION A LA PERSONNE AGEE

## Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- ✓ De connaître les bases de l'alimentation équilibrée les personnes âgées au regard des dernières recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ D'appréhender certaines pathologies liées à la nutrition (obésité, diabète, hypertension artérielle, dyslipidémies)

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

## Public

Le public concerné est : professionnel médico-social ou de santé, aidants, personnel de cuisine.

## Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

## Durée

Cette formation se déroulera en 21 h heures sur 3 jours.

Horaires : 8h30/12h30 - 14/17h

Dates :

- Du 9 au 11 mars 2026

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 2590 euros TTC/groupe (3 à 12 personnes maximum) ou 990€/personne.

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : un acompte de 50% est reçu et la convention signée.

Les délais d'accès à l'action sont : de 21 jours.

### Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

Centre médical les 3 sources – 5 lot les Oliviers – Acajou Est – 97232 LE LAMENTIN

[www.dieteticienne-martinique.com](http://www.dieteticienne-martinique.com) – mangezmeilleur@orange.fr – 0696 973 474

SIRET 418 488 391 000 32 - APE 8690F - Entreprise individuelle - TVA non applicable (art.293B du code Général des Impôts)  
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°97 97 01892 97 du préfet de région de Martinique

# Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

## Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expositive magistrale, interrogative, expérimentale active

Outils pédagogiques : jeu de cartes aliments, jeu sur les recommandations nutritionnelles, quiz interactif, brainstorming

Supports pédagogiques : Documents remis au stagiaire sur sa clé USB ou envoyés par mail (support PowerPoint, documents annexes, productions de groupe)

Prise en compte du handicap : contacter Isabelle LENGHAT, gérante, au 0696 973 474 pour étudier la demande de formation.

## Éléments matériels de la formation

Supports techniques : aucuns

Salle de formation : vidéo projecteur, paper board, accès PMR

Equipements divers mis à disposition : aucun

Documentation : diaporama et autres documents projetés, documents complémentaires à consulter sur place

## Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Isabelle LENGHAT, diététicienne nutritionniste, diplômée en 1995, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus et en particulier :

2005	- Spécialisation en management de la qualité des industries agro-alimentaires (9 mois)
2009	- Entretien motivationnel au service de l'éducation thérapeutique (12h)
2010	- Education thérapeutique pour les patients et maladies chroniques (24h)
2013	- formation de formateurs PNNS et référencée formatrice PNNS - (modules : enfants, sujets âgés, précarité)
2015	- Nutrition et pathologies digestives (14h)
2016	- Les classes du goût
2019	- Les troubles de la déglutition : de l'évaluation à la pratique clinique (14h)
2020	- Dispenser l'éducation thérapeutique du patient (40h) - Chlordécone et alimentation - Introduction à la DME et carence en fer dans la DME (Diversification Menée par l'Enfant)
2021	- troubles du comportement alimentaire (21h) - micronutrition du sportif (21h) - marier diététique et micro nutrition (6h) - Entretien diététique de l'enfant et l'adolescent (14h)
2022	- Nutrition pédiatrique - Alimentation et cancer (21h) – référencée réseau Oncodiet - PNNS 4 (24h) - Thyroïde et nutrition
2023	- jeunes food : comment accompagner les familles pour une alimentation apaisée (7h) - la boisson du sportif : bouclier anti-blessures et top performances - Troubles du comportement alimentaire et diététique : utiliser le carnet alimentaire comme outil d'analyse et de motivation (4h) - Nutrition et supplémentation de la chirurgie bariatrique (7h)
2024	- Formation de formateur PNNS 4 (mise à jour tronc commun, modules précarités, enfance et personnes âgées) 2023 et 2024 (10h) – référencée formatrice PNNS - Nutrition et supplémentation de la perte de poids (7h)
2025	- Nutrition et supplémentation des troubles du cycle menstruel (14h)

De plus, elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation.

## Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

Centre médical les 3 sources – 5 lot les Oliviers – Acajou Est – 97232 LE LAMENTIN

[www.dieteticienne-martinique.com](http://www.dieteticienne-martinique.com) – [mangezmieux@orange.fr](mailto:mangezmieux@orange.fr) – 0696 973 474

Page 2 sur 7

SIRET 418 488 391 000 32 - APE 8690F - Entreprise individuelle - TVA non applicable (art.293B du code Général des Impôts)

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°97 97 01892 97 du préfet de région de Martinique



## Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

Centre médical les 3 sources – 5 lot les Oliviers – Acajou Est – 97232 LE LAMENTIN

[www.dieteticienne-martinique.com](http://www.dieteticienne-martinique.com) – mangezmeilleur@orange.fr – 0696 973 474

SIRET 418 488 391 000 32 - APE 8690F - Entreprise individuelle - TVA non applicable (art.293B du code Général des Impôts)  
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°97 97 01892 97 du préfet de région de Martinique

## Contenu

### JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h00)**
  - ★ Rappel des objectifs de la formation
  - ★ Présentation du programme et de l'organisation de la formation
  - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
- **Les nutriments (1h00)**
  - ★ étude des nutriments énergétiques, fonctionnels et de structure (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, sels minéraux...)
  - ★ leurs rôles
- **Physiologie de la digestion (15 minutes)**
  - ★ le tube digestif et ses organes
  - ★ la digestion et le devenir des aliments (organes en jeu, actions mécaniques et chimiques...)
- **Les familles d'aliments (1h00)**
  - ★ classification
  - ★ leurs apports nutritionnels
- **Les recommandations nationales : le Programme National Nutrition Santé (PNNS 4) (1h00)**
  - ★ présentation du PNNS
  - ★ étude des repères de consommation généraux
  - ★ objectifs nutritionnels
  - ★ repères de consommation
  - ★ recommandations en terme d'activité physique
- **l'équilibre alimentaire (1h 15)**
  - ★ définition
  - ★ l'importance du rythme alimentaire
  - ★ l'écoute du corps : faim, rassasiement, envie
  - ★ la composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter
  - ★ exercice pratique : élaborer des repas équilibrés
- **Besoins nutritionnels spécifiques des personnes âgées (1h00)**
  - ★ apports nutritionnels conseillés pour les ainés
  - ★ points d'attention : déshydratation, carences
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz



## JOUR 2 : CONSTRUIRE DES MENUS EQUILIBRES POUR LES PERSONNES AGEES

- **A partir de quel âge est-on considéré comme une personne âgée ? (15 min.)**
  - ★ Définition de l'ANSES
- **Etude du GEMRCN (référentiel pour l'élaboration des menus en collectivité, y compris le portage de repas à domicile) (2h)**:
  - ★ les objectifs nutritionnels pour les personnes âgées
  - ★ les modalités pour l'élaboration des menus (déjeuner, dîner) :
    - structure des repas,
    - choix des aliments,
    - modes de cuisson,
  - ★ les grammages adaptés
  - ★ les fréquences de service des aliments
- **Elaboration de menus équilibrés ou analyse critique et correction de menus existants répondant aux exigences du GEMRCN (1h30)**
  - ★ Exercices pratiques
- **Adaptations des menus (1h30)**
  - ★ Les textures selon la classification IDDSI (Standardisation internationale des textures)
  - ★ Les goûts, les choix alimentaires, les intolérances et allergies alimentaires
  - ★ Les régimes particuliers
- **Recommendations pratiques (1h15)**
  - ★ Durée des repas
  - ★ Organisation de la distribution des repas
  - ★ Trucs et astuces pour favoriser la consommation alimentaire (cuisiner les légumes verts, donner du goût...)
  - ★ Travail autour de la dégustation
  - ★ Commission de menus, échanges avec les convives
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz



## JOUR 3 : ALIMENTATION ET PATHOLOGIES NUTRITIONNELLES DES PERSONNES AGEES

- **Lien entre alimentation et pathologies (1h00)**
  - ★ Rôles de l'alimentation
  - ★ Etat de santé de la population martiniquaise
  - ★ Carences et excès de l'alimentation moderne
  - ★ Pathologies et vieillissement
- **le surpoids et l'obésité (1h00)**
  - ★ nouvelle définition de l'obésité : obésité clinique et pré-clinique
  - ★ calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle), interprétations et limites de la formule, calcul du rapport Taille/Tour de Taille, l'impédancemétrie
  - ★ causes et conséquences de l'obésité
  - ★ règles hygiéno-diététiques
- **le diabète (0h30)**
  - ★ définition
  - ★ les 3 types de diabète
  - ★ causes et conséquences du diabète
  - ★ règles hygiéno diététiques
- **l'hypertension artérielle (HTA) (0h30)**
  - ★ définition
  - ★ causes et conséquences de l'HTA
  - ★ règles hygiéno diététiques
- **les dyslipidémies : hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie (1h00)**
  - ★ définitions
  - ★ causes et conséquences de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie
  - ★ règles hygiéno diététiques
- **la constipation (0h30)**
  - ★ définition
  - ★ causes et conséquences de la constipation
  - ★ règles hygiéno diététiques
- **la dénutrition (1h00)**
  - ★ définition
  - ★ causes et conséquences de la dénutrition
  - ★ la prévention : règles hygiéno diététiques
  - ★ la prise en charge : enrichissement naturel des plats, compléments nutritionnels oraux
- **les intolérances et allergies alimentaires (0h30)**
  - ★ définitions
  - ★ prise en charge des allergies alimentaires : éviter la contamination croisée, informer sur les 14 allergènes à déclaration obligatoire
  - ★ prise en charge de quelques intolérances alimentaires : lactose, gluten, choux, légumes secs, épices fortes
- **Synthèse finale (1h)**
  - ★ Evaluation des acquis de fin de session
  - ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud





## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de session

### Modalités d'évaluation d'acquisition des compétences

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances précisées dans les objectifs sont :

- Questions écrites (QCM, quiz)