

2026

Programme de formation



ADAPTER L'ALIMENTATION A LA PERSONNE AGEE

21 heures


Isabelle Lenghat

Renseignements et inscription :
www.dieteticienne-martinique.com
+596 696 973 474

Nouveau !

Isabelle LENGHAT
Diététicienne-nutritionniste formatrice

ADAPTER L'ALIMENTATION A LA PERSONNE AGEES

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.

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

Équipements 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 gout
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.



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 aînés
 - ★ 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
- **Recommandations 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 nutritionnel 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)