

2026

Programme de formation



Cette formation a été suivie par 2 personnes
(au 06.01.26)

Note de satisfaction globale : 10/10
(taux de retour de l'enquête : 100%)

Taux de réussite au test final : 100%
(taux de participation au test final : 100%)

Données actualisées annuellement

Isabelle LENGHAT

Diététicienne-nutritionniste formatrice

ALIMENTATION EQUILIBREE ET SANTE

Objectifs (professionnels)

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

- ✓ Connaître les bases de l'alimentation équilibrée chez l'adulte au regard des dernières recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ Faire le lien entre alimentation et santé
- ✓ Savoir adapter l'alimentation en cas de pathologies (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 : personnel soignant médical ou paramédical, professionnels de la médecine douce ou de l'esthétique, aidants naturels ou professionnels.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 21 heures sur 3 jours ou 6 demi-journées.

Horaires : matin 8/12h30 – après midi : 14/17h

Dates : 1^{er} au 3 juillet 2026

Lieu : à définir

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 2590 euros TTC/ groupe de 3 à 12 personnes 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 15 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

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 (1h30)**
 - ★ Rappel des objectifs de la formation
 - ★ Présentation du programme de la formation
 - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
- **Les nutriments (1h)**
 - ★ étude des nutriments énergétiques, fonctionnels et de structure
 - ★ leurs rôles
- **Physiologie de la digestion (30 minutes)**
 - ★ le tube digestif
 - ★ la digestion et le devenir des aliments (organes en jeu, actions mécaniques et chimiques...)
- **Les familles d'aliments (1h30)**
 - ★ classification
 - ★ leurs apports nutritionnels
- **Les recommandations nationales : le Programme National Nutrition Santé (PNNS) (1h30)**
 - ★ présentation du PNNS
 - ★ étude des repères de consommation généraux
 - ★ objectifs nutritionnels
 - ★ repères de consommation
 - ★ recommandations en terme d'activité physique
- **Quel mangeur suis-je ? (30 min.)**
 - ★ Représentations alimentaires individuelles
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz

JOUR 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- **l'équilibre alimentaire (1h)**
 - ★ définition
 - ★ importance du rythme alimentaire
 - ★ composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter
- **Besoins nutritionnels des adultes (30 min.)**
 - ★ apports nutritionnels conseillés pour adultes

- **construire des menus équilibrés (exercice pratique) (2h)**
 - ★ élaborer des menus équilibrés pour des adultes sur une semaine
- **Choisir ses produits (2h)**
 - ★ Quels produits ou circuits privilégier
 - ★ Les valeurs nutritionnelles des fruits et légumes locaux
 - ★ Décrypter les étiquettes :
 - liste des ingrédients,
 - valeurs nutritionnelles,
 - le Nutriscore,
 - aliments transformés/ultra transformés : comment les reconnaître,
 - les applications d'analyse de produits (intérêts et inconvénients)
- **Cuisiner de façon adaptée (1h)**
 - ★ Cuisiner de façon saine
 - Matériel de base
 - Présentations des principales techniques de cuisson : avantages et inconvénients
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz

JOUR 3 : ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

- **Lien entre alimentation et pathologies (1h)**
 - ★ Rôles de l'alimentation
 - ★ Etat de santé de la population martiniquaise
 - ★ Evolution de l'alimentation
 - ★ Carences et excès de l'alimentation moderne
- **le surpoids et l'obésité (2h)**
 - ★ définitions
 - ★ calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle), interprétations et limites de la formule
 - ★ calcul du rapport Taille/Tour de Taille
 - ★ causes et conséquences de l'obésité
 - ★ règles hygiéno diététiques
 - ★ adaptation des menus en cas surcharge pondérale
- **le diabète (1h)**
 - ★ définition
 - ★ les 3 types de diabète
 - ★ causes et conséquences du diabète
 - ★ règles hygiéno diététiques
 - ★ adaptation des menus en cas de diabète
- **l'hypertension artérielle (HTA) (1h)**
 - ★ définition
 - ★ causes et conséquences de l'HTA



- ★ règles hygiéno diététiques
- ★ adaptation des menus en cas d'hypertension

- **les dyslipidémies : hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie (1h)**

- ★ définitions
- ★ causes et conséquences de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie
- ★ règles hygiéno diététiques
- ★ adaptation des menus en cas d'hypercholestérolémie et d'hypertriglycéridémie

- **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)

