

# 2026

## Programme de formation



**FORMATION**



Isabelle Lenghat  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

**“CUISINE ET SANTÉ”**

Dates sur demande

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

Cette formation a été suivie par 0 personnes  
(au 06.01.26)

Note de satisfaction globale : NC

(taux de retour de l'enquête : NC%)

Taux de réussite au test final : NC%

(taux de participation au test final : NC%)

Données actualisées annuellement

Isabelle LENGHAT

Diététicienne-nutritionniste formatrice

# CUISINE 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
- ✓ Identifier les techniques culinaires favorables à la santé
- ✓ Proposer des repas adaptés dans certaines situations (obésité, diabète, hypertension artérielle, dyslipidémies, texture modifiée)

## 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 de cuisine.

## Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

## Durée

Cette formation se déroulera en 35 h heures sur 5 jours ou 10 demi-journées.

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

Dates : sur demande

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 1990 euros TTC/personne ou 5890 € TTC/groupe de 3 à 12 personnes.

## 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

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 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.

### 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) – [mangezmeux@orange.fr](mailto:mangezmeux@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 (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 4) (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) (2h30)**
  - ★ élaborer des menus équilibrés pour des adultes sur une semaine



- **Choisir ses produits (2h30)**
  - ★ 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)
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz

## JOUR 3 : TECHNIQUES CULINAIRES

- **Cuisiner de façon adaptée (2h)**
  - ★ Le matériel de base
  - ★ Présentation des différentes techniques de cuisson
    - Avantages
    - Inconvénients
- **Toxicité des contenants alimentaires (1h30)**
  - ★ Emballages et matériaux à éviter
  - ★ Matériaux à privilégier
- **Modifications chimiques au cours de la cuisson et impact sur la santé (1h)**
  - Effets positifs de la cuisson
  - Effets négatifs de la cuisson
- **Les alimentations à texture modifiée (2h)**
  - ★ Indications
  - ★ Les différentes textures modifiées et leurs définitions : classement de IDDSI
  - ★ Aides culinaires
  - ★ Adaptation des menus et des techniques culinaires
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz

## JOUR 4 : 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 (3h)**
  - ★ 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
  - ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, produits allégés...)
  - ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas surcharge pondérale
- **le diabète (2h30)**
    - ★ définition
    - ★ les 3 types de diabète
    - ★ causes et conséquences du diabète
    - ★ règles hygiéno diététiques
    - ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents...)
    - ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas de diabète
  - **Synthèse de la journée (30 min.)**
    - ★ quiz

## JOUR 5 : ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

- **l'hypertension artérielle (HTA) (2h)**
  - ★ définition
  - ★ causes et conséquences de l'HTA
  - ★ règles hygiéno diététiques
  - ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, sel, épices...)
  - ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas de diabète
- **les dyslipidémies : hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie (2h)**
  - ★ définitions
  - ★ causes et conséquences de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie
  - ★ règles hygiéno diététiques
  - ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, sel, épices...)
  - ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas d'hypercholestérolémie et d'hypertriglycéridémie
- **L'alimentation sans gluten (2h)**
  - ★ La maladie cœliaque
  - ★ L'intolérance au gluten
  - ★ Choix des produits choisir en cuisine (produits sans gluten...)
  - ★ Adaptation des menus et des techniques culinaires
- **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)