

# 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

# SAVOIR CONSEILLER POUR UNE PERTE DE POIDS DURABLE

## Objectifs

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

- ✓ Connaitre les besoins nutritionnels de base de l'adulte
- ✓ Comprendre les mécanismes du surpoids et de l'obésité
- ✓ Être en mesure de dispenser des conseils adaptés

## 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 : responsables de centre minceurs et de salles de sport, esthéticiennes, coachs sportifs, professionnels de santé.

## Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

## Durée

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

Dates : du 15 au 17 juillet 2026

Horaires : 8h30/12h30 – 14h/17h.

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 2590€/groupe de 3 à 10 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 interactifs

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

## Cabinet diététique Isabelle LENGTHAT

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 5

## Contenu

### JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION (7h)

- **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...)
  - ★ durée de repas idéale
- **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 ET LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ADULTE (7h)

- **L'équilibre alimentaire (1h)**
  - ★ définition
  - ★ importance du rythme alimentaire
  - ★ composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter
- **Construire des menus équilibrés (exercice pratique) (1h30)**
  - ★ élaborer des menus équilibrés pour des adultes

**Cabinet diététique Isabelle LENGHAT**

- **Choisir ses produits (2h)**
  - ★ Quels circuits privilégier
  - ★ 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)
- **Besoins nutritionnels des adultes (30 min.)**
  - ★ apports nutritionnels conseillés pour adultes
- **Alimentation et plaisir (0h30)**
  - ★ en quoi le plaisir est fondamental dans l'acte alimentaire
  - ★ le circuit de la récompense
  - ★ pourquoi certaines personnes ne peuvent résister à la nourriture ?
- **Être à l'écoute de son corps : exercices pratiques (0h30)**
  - ★ faim
  - ★ envie
  - ★ rassasiement
  - ★ satiété
- **L'organisation (0h30) :**
  - ★ le temps des courses (comment s'organiser, à quelle fréquence, où...)
  - ★ le temps des repas (anticiper et organiser la préparation des repas)
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz

### JOUR 3 : LE SURPOIDS ET L'OBESITE (7h)

- **Définitions (0h20)**
  - ★ L'obésité selon l'Organisation Mondiale de la Santé
  - ★ Nouvelle classification de l'obésité (clinique, pré-clinique)
  - ★ Calcul de l'IMC
    - formule de calcul
    - classification des résultats obtenus et les différents grades d'IMC
    - limites de l'IMC
    - application pratique
  - ★ Calcul du rapport Taille/Tour de taille
    - pour les femmes
    - pour les hommes
    - conséquences d'un ratio élevé
  - ★ Intérêt de la mesure d'impédancemétrie
- **Causes de la surcharge pondérale (0h20)**
  - ★ Remue-méninges
  - ★ Identification des différentes causes

- **Conséquences de la surcharge pondérale (0h20)**
  - ★ Remue-méninges
  - ★ Identification des principales conséquences (métaboliques, physiques, psychologiques)
- **Alimentation de la personne en surcharge pondérale (2h)**
  - ★ Les régimes, une bonne idée ? Le phénomène « Yoyo » et ses conséquences
  - ★ La prise en charge multidisciplinaire : les recommandations de la Haute Autorité de Santé
  - ★ Les principes de base d'une alimentation adaptée à la personne en surpoids
    - recherches des causes de la prise de poids et des erreurs alimentaires
    - conseils nutritionnels adaptés
    - adaptation des menus pour une personne en surcharge pondérale
- **Micro-nutrition et surcharge pondérale (1h)**
  - ★ carences les plus fréquentes
  - ★ intérêts de la supplémentation et types de supplémentations
    - Compléments alimentaires,
    - Plantes ,
    - Probiotiques
  - ★ Mise en garde des supplémentations et complémentations
- **Etudes de cas (1h30)**
  - ★ Exercices pratiques
- **Repérer les principaux troubles du comportement alimentaire et orienter (0h30)**
  - ★ Anorexie mentale
  - ★ Boulimie et boulimie hyperphagique
  - ★ Hyperphagie
  - ★ Grignotage
- **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)

