

2026

Programme de formation



FORMATION



Isabelle Lenghat
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

“CUISINE ET SANTÉ”

Dates sur demande

Renseignements et inscription :
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.



Accessibilité à la formation

Des aménagements spécifiques sont disponibles pour accueillir un public en situation de handicap. Par exemple :

- Salle de formation du centre médical les 3 sources et place de parking réservée accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR),
- Si la formation se déroule dans une salle extérieure, la salle de formation est accessible aux PMR
- Mise à disposition de supports adaptés (texte, couleurs, FALC, audios...)

Isabelle LENGHAT, référente handicap, s'engage à étudier votre demande dans les meilleurs délais en cas de besoins spécifiques d'adaptation (0696 97 34 74, mangezmeux@orange.fr).

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.

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 caeliaque
- ★ 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)

