

IFSNM

Institut de Formation en Sciences de la Nutrition
et de la Micronutrition

Coach en nutrition

Programme de formation

Volume horaire	40 heures (connexion) — travail personnel non inclus
Modalité	Formation 100% à distance — E-learning + tutorat individuel en visioconférence
Durée	3 mois
Accès	24h/24 — sessions permanentes — accessible sous 24h
Tarif	750 € (financement individuel) — 950 € (entreprise / OPCO / France Travail)
Certification	Certificat d'aptitude en nutrition et micronutrition (moyenne $\geq 12/20$)
Public	Tout professionnel ou particulier souhaitant se former à la nutrition et au conseil alimentaire
Prérequis	Aucun

Cette formation ne vise pas à diagnostiquer ni à traiter des pathologies ou des déséquilibres complexes. Le coach en nutrition n'établit pas de diagnostic médical, ne prend pas en charge les pathologies et n'effectue pas de suivi nutritionnel thérapeutique.

Présentation de la formation

Un coach en nutrition est un professionnel de l'accompagnement qui aide une personne à améliorer ses habitudes alimentaires et son hygiène de vie, en s'appuyant sur des principes généraux de nutrition et de comportement alimentaire. Son rôle consiste à informer, motiver et soutenir la mise en place de changements durables dans l'alimentation quotidienne.

En pratique, son rôle peut inclure :

- La sensibilisation aux bases de l'équilibre alimentaire
- L'aide à l'organisation des repas et des habitudes de vie
- L'accompagnement vers des changements de comportements alimentaires
- L'orientation vers un professionnel de santé lorsque la situation l'exige

Objectifs de la formation

Objectif général

Accompagner des personnes dans l'amélioration durable de leurs habitudes alimentaires, dans une démarche de prévention, de bien-être et d'hygiène de vie, sans diagnostic ni prise en charge thérapeutique.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la synergie entre la physiologie de l'organisme et la composition des aliments, et expliquer comment les nutriments sont absorbés et contribuent au bon fonctionnement de l'organisme
- Proposer des solutions alimentaires concrètes pour établir une alimentation
- Accompagner le client dans le décryptage de la composition des aliments industriels et l'interprétation des étiquettes alimentaires
- Connaître l'impact des modes de conservation et de cuisson sur la valeur nutritionnelle des aliments
- Expliquer simplement les notions de nutrition à un public non spécialiste
- Animer des ateliers de prévention nutritionnelle

Ressources pédagogiques

Vidéos de cours	137 vidéos accessibles 24h/24
Étapes d'apprentissage	411 étapes
Supports	Cours téléchargeables — exercices et corrections — ressources bibliographiques
Durée d'accès	12 mois à compter de la date d'inscription
Tutorat	Suivi individualisé par un tuteur diététicien — séances en visioconférence toutes les 2 semaines
Évaluation	Auto-positionnement — quiz — exercices écrits — formulaire de satisfaction
Certification	Certificat de réalisation — Certificat d'aptitude sous réserve de 12/20 aux évaluations écrites

Module 1 — La santé, une équation réussie entre le corps et les aliments

Section 1 — Introduction à la nutrition

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable d'identifier les grands mécanismes de fonctionnement de l'organisme, de distinguer macro et micronutrition, et de maîtriser le vocabulaire fondamental de la nutrition.

- Introduction à la macro et micronutrition
- Vocabulaire nutrition
- Les fonctions du corps humain
- Le puzzle de l'alimentation
- Les notions d'apport et de besoin
- L'Anses : rôle et recommandations
- La digestion des aliments

Section 2 — Les macronutriments

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de caractériser les macronutriments (protéines, lipides, glucides), d'utiliser les outils d'analyse protéique et d'expliquer le rôle de l'index glycémique dans l'équilibre alimentaire.

- Introduction aux macronutriments
- Les protéines
- Les outils d'analyse des protéines
- Les acides aminés essentiels
- Les lipides
- Les glucides
- L'index glycémique

Module 2 — Les techniques pour analyser et évaluer une alimentation

Section 1 — Besoins énergétiques et outils d'évaluation

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de calculer les besoins énergétiques d'un individu, d'estimer sa dépense énergétique totale et d'utiliser les indicateurs corporels pertinents.

- Les calories
- Le métabolisme de base
- Définir un niveau d'activité physique
- Définir la dépense énergétique totale
- L'indice de masse corporelle
- Les recommandations nutritionnelles

Section 2 — Recommandations nutritionnelles par nutriment

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable d'appliquer les recommandations nutritionnelles officielles pour chaque famille de nutriments et d'identifier les déséquilibres courants dans une alimentation.

- Les recommandations nutritionnelles en énergie
- Les recommandations nutritionnelles en protéines
- Les recommandations nutritionnelles en lipides
- Les recommandations nutritionnelles en glucides
- Les recommandations nutritionnelles en fibres
- Les recommandations nutritionnelles en eau

Section 3 — Connaissance des classes d'aliments

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de caractériser chaque classe d'aliments sur le plan nutritionnel et d'intégrer leur rôle respectif dans la construction d'une alimentation équilibrée.

- Les viandes, poissons, œufs
- Les produits laitiers
- Les fruits et légumes
- Les féculents
- Les corps gras
- Les produits sucrés
- Les boissons
- Les légumineuses
- Les produits ultra-transformés

Module 3 — Construire une alimentation équilibrée

Section 1 — Équilibre alimentaire et activité physique

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable d'évaluer l'équilibre d'une alimentation à l'aide du cracking alimentaire et d'intégrer l'activité physique dans une démarche de santé globale.

- Le cracking alimentaire
- L'équilibre alimentaire
- L'activité physique

Section 2 — Conservation des aliments

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable d'identifier les principaux procédés de conservation des aliments et d'expliquer leur impact sur la qualité nutritionnelle des produits.

- La conservation par la chaleur
- La conservation par le froid
- La conservation par la modification de l'atmosphère
- La conservation par séparation et élimination de l'eau

- La conservation par la fermentation
- La conservation par l'ionisation
- Les autres procédés de conservation

Section 3 — Lecture des étiquettes et réglementation alimentaire

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de décrypter une étiquette alimentaire et d'accompagner un client dans l'interprétation des mentions réglementaires et des allégations nutritionnelles.

- La dénomination de vente
- La liste des ingrédients
- Les constituants soustraits, les additifs et les auxiliaires technologiques
- Les arômes
- Le numéro de lot
- La DDM et la DLC
- Les allégations nutritionnelles

Section 4 — Gammes de produits et cuisson

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de distinguer les différentes gammes de produits alimentaires et d'expliquer l'impact des modes de cuisson sur la valeur nutritionnelle et l'hygiène des aliments.

- Les gammes de produits
- Les différents types de cuisson
- L'hygiène et la cuisson

Section 5 — Repérage des situations à risque

Objectif — À l'issue de cette section, le stagiaire sera capable de repérer les principaux signaux d'alerte nutritionnel chez un client et de l'orienter vers un professionnel de santé compétent le cas échéant.

- Repérage des situations à risque et leurs conséquences :
 - Déficits micronutritionnels
 - Pré-diabète
 - Troubles du comportement alimentaire (TCA)
 - Sarcopénie
 - Obésité

Module 4 — La nutrition en pratique

Objectif — À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appliquer les connaissances nutritionnelles à des situations et des populations spécifiques, de conduire un entretien nutritionnel et de concevoir des ateliers de prévention.

Thématiques abordées

- Les métabolismes
- L'alimentation cétogène
- Les alimentations végétariennes et végétaliennes
- L'équilibre acido-basique
- La détox
- La chrononutrition
- Le jeûne intermittent
- L'alimentation de la femme enceinte
- L'alimentation du jeune enfant
- L'évolution de l'alimentation liée à l'âge
- L'alimentation du sportif
- La prise de poids : causes et solutions
- L'entretien nutritionnel
- La mise en place d'ateliers de prévention

Certification et débouchés

À l'issue de la formation et sous réserve d'obtenir une moyenne de 12/20 aux évaluations écrites des modules, le stagiaire reçoit un Certificat d'aptitude en nutrition et micronutrition délivré par l'IFSNM.

Contextes d'exercice possibles :

- En entreprise (ateliers bien-être, sensibilisation des salariés)
- En collectivité
- En libéral
- En parapharmacie
- En magasin bio ou commerce spécialisé

Le coach en nutrition n'est pas habilité à établir des diagnostics, à traiter des pathologies ni à effectuer un suivi nutritionnel thérapeutique. Ces missions relèvent exclusivement des professionnels de santé réglementés (diététiciens, médecins, etc.).