

# Référent nutrition

## **Module 1 : la santé, une équation réussie entre le corps et les aliments**

### Section 1

- 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
- La digestion des aliments

### Section 2

#### Introduction sur les 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

- 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

- 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

- Les viandes, poissons, oeufs
- 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 : La micronutrition**

#### Section 1

- Qu'est ce que la micronutrition
- Histoire de la micronutrition
- Vocabulaire
- Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) (recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation)
- Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)(recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation)
- Les polyphénols
- Le co-enzyme Q10
- Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, sélénium, iode, fluor, zinc, cuivre,chrome) (recommandations, symptômes de déficit, sources alimentaires, supplémentation)

#### Section 2

- Les piliers de la micronutrition
- La concurrence des acides aminés
- Le cerveau
- La synthèse des neurotransmetteurs
- Les populations à risque
- L'intestin
- La protection cellulaire

### **Module 4 : Construire une alimentation équilibrée**

#### Section 1

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

#### Section 2

- 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

- 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, DLC
- Les allégations nutritionnelles

### Section 4

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

### Section 5

- Repérage des situations à risque et leurs conséquences :
  - Déficits micronutritionnels
  - Pré-diabète
  - TCA
  - Sarcopénie
  - Obésité

## **Module 5 : la nutrition en pratique**

- 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