

## Descriptif de la formation professionnelle en Nutrition-Santé

### Définition

L'influence majeure de la nutrition sur la santé est aujourd'hui largement reconnue, mais les recommandations pour l'optimiser sont moins consensuelles. Les discours des nutritionnistes varient selon leurs croyances et les recommandations publiques sont influencées par des intérêts économiques qui doivent être préservés.

Comment s'y retrouver ? Peut-on choisir, en dehors de tout concept nutritionnel contraignant, une alimentation qui nous convient, optimise notre santé et notre bien-être, tout en réduisant les risques des maladies chroniques qui apparaissent avec le vieillissement?

Une réponse claire à ces questions est désormais donnée par la Nutrition-Santé, qui s'appuie sur des données scientifiques rigoureuses tout en se libérant du dogme scientifique et des influences de l'industrie agro-alimentaire.

### Pré-requis

- Avoir un certificat fédéral de capacité (CFC), une maturité professionnelle ou faire une reconnaissance d'acquis de son expérience professionnelle
- Avoir un entretien pour valider son projet de formation

### Objectifs

Les objectifs de la formation sont de développer à la fois

- Des connaissances académiques par la connaissance des grands principes de nutrition santé adaptables à la réalité de chacun
- Des compétences pratiques en préparant à la consultation de conseil en nutrition et d'accompagnement vers l'optimisation alimentaire.
- Des compétences comportementales, axées sur les outils relationnels
- Des compétences par rapport à l'état d'être du praticien, à sa compréhension de l'humain.

### Public

- Toute personne intéressée par le domaine de la santé et plus précisément des thérapies complémentaires
- Toute personne désirant acquérir une nouvelle profession
- Les thérapeutes en médecine complémentaire qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences

### Compétences

*Compétences professionnelles :*

- Situer la nutrition-santé dans le domaine holistique de la santé
- Connaître les limites de la nutrition
- Organiser outil de travail thérapeutique et sa profession

*Compétences méthodologiques :*

- Percevoir le potentiel santé et les ressources du client (e) et l'encourager à les développer
- Conseiller des mesures de promotion de la santé et de la qualité de vie ainsi que de prévention de la maladie
- Développer une sensibilité envers divers comportements et habitudes en matière d'alimentation et prendre en considération ces comportements

*Compétences sociales et personnelles :*

- Avoir une attitude orientée vers le patient, respecter les personnes et les accepter en tant qu'individus appartenant à un certain milieu socio-culturel et ayant leur propre système de valeurs et de croyances
- Etre autonome et responsable
- Evaluer, en fonction de principes éthiques, sa manière de penser, de sentir et d'agir dans le cadre son activité professionnelle et avoir la capacité de modifier certains comportements et évoluer dans sa pratique

**Durée et structure**

Pour l'obtention et la validité du diplôme d'Ecole, nous vous proposons **une formation professionnelle comportant :**

- **168 heures effectives de cours de Nutrition-Santé réparties sur 7 modules pendant environ une année**
- **450h de Tronc Commun en médecine académique (anatomie-physiologie...)**
- **Remise d'un mémoire et réussite à l'examen final**

*Ci-dessous, programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications.*

**Module 1 - Bases fondamentales (3 jours)**

- Les grandes règles de nutrition-santé.
- Etat des lieux sur les principaux aliments, notamment ceux sujets à la passion et aux polémiques (lait, viande, poisson, sucre, café...)
- L'eau et les boissons.
- Alimentation pratique : qualité des aliments, approvisionnement, conservation, cuisson, optimisation des repas.

**Module 2 - Diététique et concepts nutritionnels (4 jours)**

- Bases diététiques classiques (besoins de l'organisme humain) : calories, protéines, lipides, glucides, minéraux, vitamines
- Alimentations traditionnelles : chinoise, ayurvédique...
- Régimes crétois et d'Okinawa (références d'alimentation santé)
- Différents concepts nutritionnels conduisant à des régimes spécifiques et leur évaluation suivant les critères de l'alimentation santé: végétarisme, macrobiotique, chrononutrition, régime dissocié (Shelton), régime paléolithique, crudivorisme et approche instinctive, alimentation selon les groupes sanguins, etc.

### ***Module 3 - Comportements alimentaires et surpoids (3 jours)***

- Comment se met en place et se perpétue un comportement alimentaire : la faim, la satiété, les compulsions, les aversions...
- Les troubles de conduite alimentaire : anorexie, boulimie, orthorexie, addictions.

- Surpoids : critères d'évaluation, idées fausses, facteurs de sa causalité complexe, rôle du psychisme et de l'environnement social, physiologie du stockage de graisses, insuffisance de la théorie des calories, rôle spécifique de l'insuline et des glucides, étude critique des régimes amaigrissants, des produits minceur, mise en place d'une stratégie globale personnalisée et optimisée.

### ***Module 4 - Troubles fonctionnels intestinaux/intolérances (3 jours)***

- Troubles fonctionnels intestinaux et constipation,
- Panorama des différentes formes d'allergies et intolérances avec description, diagnostic et accompagnement :  
Allergies vraies, fausses allergies, maladie cœliaque, intolérance aux FODMAPs, aux additifs alimentaires, intolérance générale aux protéines alimentaires (produits laitiers, céréales et autres),
- Atrophie intestinale : origine, conséquences et solutions.

### ***Module 5 - Nutriments essentiels/Compléments (3 jours)***

- Notions de carence et de déficience
- Principaux nutriments essentiels : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, acides aminés, antioxydants...
- Etude plus approfondie du magnésium, du fer, des AGPI (oméga 3 et 6), des antioxydants, des produits destinés à la sphère digestive (antiseptiques intestinaux, prébiotiques, probiotiques...)

### ***Module 6 - Découvrir, choisir, cuisiner certains aliments (2 jours)***

Atelier pour mettre en pratique la nutrition santé : le choix des ingrédients, les modes de cuisson, la préparation de plats simples et l'utilisation d'ingrédients inhabituels dans l'alimentation courante (plantes sauvages, algues, épices, condiments, céréales...)

### ***Module 7 - Synthèse, pratique de consultation et examen (3 jours)***

Synthèse de la formation, alimentation adaptée à diverses situations physiologiques (sport, grossesse, vieillissement...) et pathologiques, introduction à l'accompagnement nutritionnel, examen final.

## **Méthodes**

Approches pédagogiques interactives, alternance entre pratique et théorie.

## **Evaluation**

- Formation : présence à 90% minimum à chaque cours et participation active
- Avoir réussi les examens écrits du cursus de nutrition-santé
- Travail inter-stage et rédaction d'un court mémoire

- Avoir réussi les examens du module médecine académique Tronc-commun (EPS-TC) 450h

### Titre du certificat

#### Diplôme de thérapeute en nutrition-santé.

Le diplôme est accompagné d'un complément décrivant le parcours de formation effectué ainsi que les résultats obtenus. Pour l'obtention du diplôme et sa validité par les principaux organismes de reconnaissance (ASCA, RME, APTN,...), il est nécessaire d'avoir suivi un cursus en médecine académique Tronc commun de minimum 450 h (ou avoir une reconnaissance d'acquis pour ce module) avec réussite aux examens.

Après l'obtention du diplôme, le thérapeute complémentaire devra effectuer un minimum **16 heures par an en formation continue** (durée variable selon les organismes) pour la continuité de sa validation auprès des différentes instances, afin que les clients puissent continuer à bénéficier du remboursement de la part des assurances maladies.

### Dates, horaires

La formation se déroule en principe sur Genève. Les inscriptions se font au secrétariat d'Esclarmonde S.A.

### Prix

Le prix de la formation complète est disponible au secrétariat.