

UN COMPLÉMENT DE FORMATION RÉCENT ET SURTOUT COMPLET.

Vous proposez une formation en présentiel ? Vous n'avez ni les ressources internes, ni l'expérience pour proposer des contenus digitaux mais vous souhaitez tout de même compléter votre offre de formation et l'enrichir avec des supports actualisés (vidéos, PDF, QCM).

Vous proposez une formation en distanciel ? Les contenus existants sont parfois obsolètes ou incomplets en 2025 et vous souhaitez proposer de la nouveauté à vos apprenants grâce à des vidéos dynamiques conformes aux directives officielles les plus récentes sur le plan administratif, fiscal et social.

14H de formation e-learning comprenant 3 types de formats :

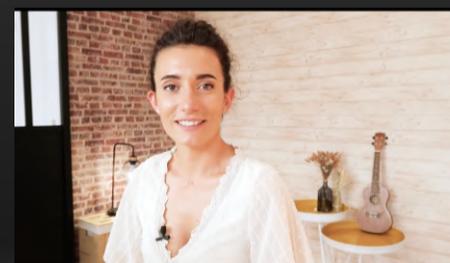
ENSEIGNEMENT THÉORIQUE

- ✓ Informations et connaissances essentielles : présentation de diapositives et explications.
- ✓ Contenus à télécharger sous la forme de PDF à la fin de chaque module.



CAS PRATIQUES

- ✓ Déconstruction de mythes et idées reçues sur l'alimentation dans le sport.
- ✓ Conseils d'optimisation d'achat et conservation des aliments.



EXERCICES ET ÉVALUATIONS

- ✓ QCM de validations des acquis à la fin de chaque module.
- ✓ Exercices pratiques de mises en situation sur différents profils.



PROGRAMME : 8 MODULES D'APPRENTISSAGE - 75 VIDÉOS

1/2

I. Initiation à la nutrition - 2H

1. Présentation de la formation
 2. Les comportements alimentaires
 - A) Présentation
 - B) Exercice : Analyse de différents profils
 3. Historique de l'alimentation
 4. Les modes d'administration
 5. Mythes et faits sur la Nutrition humaine
 6. La malnutrition
- Quiz Initiation à la nutrition*

II. Notions de base - 3H15

1. Les groupes d'aliments
 - A) Présentation
 - B) Exercice : Mythes et composition des assiettes
 2. Besoins en énergie
 - A) Présentation
 - B) Méthode de calcul
 3. Besoins nutritionnels
 4. Les types de nutriments : macro, micro et fibres
 5. Les macronutriments
 - A) Composition et besoins en protéines
 - B) Composition et besoins en glucides
 - C) Composition et besoins en lipides
 6. Les micronutriments
 - A) Composition et besoins : Les vitamines
 - B) Composition et besoins : Minéraux et oligo-éléments
 - C) Composition et besoins en fibres
 7. L'hydratation
 - A) Les besoins en eau
 - B) Mythes et faits sur l'hydratation
 8. Épices et condiments
 9. Mythes et faits sur les apports nutritionnels
 10. Les portions alimentaires
 11. Exercice 1: identifier les nutriments dans un repas
 12. Exercice 2 : évaluer sa qualité d'alimentation
- Quiz Notions de base*

III. L'alimentation en pratique - 50MIN

1. Procédés de conservation des aliments
 - A) Historique
 - B) Actuel
 - C) La chaîne du froid
 2. Actions contre le gaspillage et gestion des déchets.
 3. La qualité alimentaire
 4. Techniques culinaires de base
 - A) En cuisine : Les modes de cuisson
 - B) La cuisine à texture modifiée
 - C) Les pâtes de base
 5. Optimiser les courses alimentaires :
 - A) Conditionnements alimentaires
 - B) Lire les étiquettes de produit et adapter son choix
 - C) Les additifs alimentaires
 6. Le Nutriscore
 7. Les mauvaises habitudes et la pro-activité
- Quiz L'alimentation en pratique*

IV. Les grandes tendances actuelles dans la nutrition - 35MIN

1. Introduction
 2. Novel food : Nouveaux aliments et ingrédients alimentaires
 3. Le végétarisme et le véganisme
 4. L'alimentation BIO
 5. Le régime cétogène
 6. Les compléments alimentaires
 7. La détox
 8. Le jeûne intermittent
 9. Le régime méditerranéen
 10. Autres tendances actuelles dans la nutrition
- Quiz Les tendances dans la nutrition*

V. Alimentation et pratique sportive - 20MIN

1. Le rôle de l'activité physique dans la balance énergétique
 2. Indicateurs d'état de santé
 - A) IMC
 - B) Taux métabolique de base
 3. Régulation et perte de poids
 4. Les mythes sur la nutrition et le sport
 5. Conseils et astuces
- Quiz Alimentation et pratique sportive*

➔ **Découvrez nos vidéos en cliquant ici !**

PROGRAMME : 13 MODULES D'APPRENTISSAGE - 71 VIDÉOS

2/2

VI. Les maladies dûes à l'alimentation - 20MIN

1. Bases physiopathologiques de la diététique
 2. Panorama des maladies chroniques
 3. Comment éviter la pression artérielle
 4. Les troubles du comportement alimentaire
 5. Mythes et faits sur le cancer
- Quiz *Maladies dûes à l'alimentation*

VII. Réglementations et bases scientifiques de la diététique - 45MIN

1. Le rôle et les limites du diététicien professionnel
 2. Les réglementations internationales et européennes
 3. Toxicologie alimentaire
 4. Digestion, absorption et métabolisme
 5. Résumé des recommandations des agences de santé
 6. Les spécificités du diabète
 7. Les spécificités de la grossesse
 8. Les spécificités de la personne âgée
 9. Physiologie et diététique
- Quiz *Réglementations et bases scientifiques*

VIII. Secteurs et activités professionnelles - 1H

1. La diététique thérapeutique
 - A) Présentation
 - B) Les aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales
 2. Conseiller les entreprises et collectivités
 - A) Menus de base de la cuisine centrale en restauration collective
 - B) Réglementation de la restauration collective
 3. La diététique sur les réseaux sociaux
 4. Bonus : code lecture des étiquettes des œufs
- Quiz *Secteurs et activités professionnelles*

Évaluation de fin de formation (QCM)

L'apprenant valide la capacité à conduire et réaliser un bilan alimentaire afin d'élaborer les plans alimentaires et les menus adaptés aux membres de la collectivité ou encore adapter les menus de base de la cuisine centrale à des régimes standards définis.

➔ Découvrez nos vidéos
en cliquant ici !

➔ DEMANDER
UNE DÉMO.
voir l'agenda.



2025 QUELQUES CHIFFRES CLÉS.

- ✓ **11** heures de vidéo
- ✓ **8** QCM d'évaluation inclus



- ✓ **1** formatrice diététicienne diplômée en activité depuis 2019
- ✓ **3** spécialisations conseil en nutrition, psychologie (PNL) et alimentation cancer (8-9/12)

Ajoutez ce programme à votre offre de formation.

- ⇒ Intégration des contenus e-learning sur votre plateforme existante ou création d'un nouvel interface dédié à votre organisme sur une plateforme LMS* partenaire certifiée. Votre première intégration offerte. Pas de frais cachés.
- ⇒ Tarif unique de 90€ HT par apprenant sans engagement. Assistance prioritaire 7j/7.

* LMS (Learning Management System) ou plateforme e-learning : inscriptions, suivi des apprenants et gestion autonome.

NOS SERVICES.

Découvrez nos vidéos en [cliquant ici](#) !

Des questions ?
Vous souhaitez programmer
une démo en direct ?
[Accéder à l'agenda.](#)

CERTIFICATION VISÉE

BTS - Diététique et nutrition

CODE

RNCP40028

NOM DU CERTIFICATEUR

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE



Noctem Media SAS est référencé au NDA 11756542875. L'ensemble de nos clients sont des organismes de formation conformes au référentiel national qualité des organismes prestataires d'action concourant au développement des compétences visées à l'article 1.6351-1 du code du travail (Qualiopi).