Formation Nutrition, équilibre alimentaire et hygiène de vie

MAÎTRISER LES BASES DE LA NUTRITION ET DE L'HYGIÈNE DE VIE

Cette formation permet d'approfondir les connaissances en nutrition et en hygiène de vie dans une approche globale inspirée des principes de la naturopathie. Elle aborde les habitudes alimentaires, l'activité physique, la gestion du stress et les principaux facteurs qui influencent l'équilibre quotidien. L'objectif est de mieux comprendre les besoins individuels, d'identifier les habitudes susceptibles d'être améliorées et d'intégrer des conseils adaptés aux séances de naturopathie et de réflexologie.

OBJECTIF

A l'issue de la formation Formation Nutrition, équilibre alimentaire et hygiène de vie, diverses compétences vous seront transmises, notamment :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels selon les profils et les modes de vie.
- Identifier les liens entre alimentation, activité physique, sommeil, stress et équilibre global de la personne.
- Analyser les habitudes de vie afin de repérer les facteurs pouvant influencer le bien-être et définir des pistes d'amélioration adaptées.
- Construire des recommandations générales et personnalisées en matière de nutrition et d'hygiène de vie

LES PRÉREQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation : un bilan préformation sera établi.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Matériel requis : Ordinateur, connexion Internet, navigateur web à jour, si la formation porte sur un logiciel spécifique, vous devez avoir une version de celui-ci. En cas de formation en présentiel, un PC avec les logiciels nécessaires pourra vous être prêté le temps de la formation.
Plateformes utilisées : outils collaboratifs (Google Docs, Drive pour échanges de fichiers), échange de mail, site web spécifique pour envoi de gros fichiers
Supports fournis : supports PDF, modèles de sites, bibliothèques d'exemples

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement signée. Une attestation de fin de stage est délivrée. Exercices pratiques tout au long de la formation. Une évaluation pratique & théorique sera réalisée en fin de parcours.

LES POINTS FORTS

Formation réalisable à distance,
en présentiel ou un mix des deux.

Formation sur mesure et adaptée.

Avancement à votre rythme
Devenez autonomes !

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap,
Vous pouvez consulter cette page pour vous orienter au mieux.

DÉLAI D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut et du financement de la formation. Pour en savoir plus, contactez-nous

SI FORMATION À DISTANCE

Dispositif d'exécution utilisé pour la visio : Nous utiliserons de préférence Google Meet, en cas de problème ou changement nous pouvons passer par Microsoft Teams, Zoom, Skype.
Dispositif mis en place pour échanger : Le formateur reste disponible par mail entre les séances pour toutes éventuelles question

DURÉE DE LA FORMATION

Se référer au devis

MODALITÉ D'EXECUTION

Se référer au devis

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

L'accompagnement comprend

– Un test de positionnement initial permettant d'adapter le parcours
– Un entretien de cadrage pédagogique en début de formation
– Un suivi continu durant les séances (feedback immédiat, corrections guidées)
– Un temps de questions/réponses en début de chaque session (10 à 15 minutes). Votre formateur vous pose quelques questions pour repérer ce qui a été retenu du cours précédent et fait une piqûre de rappel en cas de besoin
– Une disponibilité du formateur par email entre les séances (sous 48h ouvrées)
– Un point intermédiaire à mi-parcours
– Un bilan final de préparation à la certification

Encadrement

– Le formateur est là pour vous, il vous accompagne tout au long du processus
– Accompagnement individualisé en cas de difficulté
– Adaptation des exercices au niveau du candidat
– Tout en dirigeant cette formation, il s'adapte à votre rythme, à votre besoin

Modes d'évaluation de la progression

L'évaluation se fait tout au cours de la formation. Une fois un point du programme vu, un retour d'information oral peut s'effectue ou plus fréquemment une manipulation par le stagiaire pour voir si le point est compris et acquis.

La théorie, mais surtout la pratique est de mise pour atteindre l'objectif fixé

La durée annoncée de chaque module est la durée minimum, elle peut être allongée si nécessaire au bon déroulement de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 – Les fondamentaux de la nutrition et de l'équilibre alimentaire

- Les principes de base de la nutrition et de l'équilibre alimentaire.
- Les rôles des protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux et oligoéléments.
- Les besoins nutritionnels et les facteurs qui les influencent : âge, activité, rythme de vie et objectifs individuels.
- L'hydratation et son importance dans le fonctionnement de l'organisme.
- Les habitudes alimentaires, la diversité des aliments et la composition de repas équilibrés.

Module 2 – L'approche globale de l'hygiène de vie en naturopathie

- Les principes d'une approche globale intégrant les dimensions physiques, mentales et émotionnelles.
- Les liens entre alimentation, digestion, énergie et sensations de bien-être.
- Le rôle de l'activité physique régulière dans l'équilibre et la vitalité au quotidien.
- L'influence du sommeil, du stress et du rythme de vie sur les habitudes alimentaires.
- Les principaux leviers d'amélioration de l'hygiène de vie et la recherche des facteurs pouvant contribuer aux déséquilibres.

Module 3 – Nutrition, activité physique et besoins individuels

- Les besoins énergétiques en fonction du niveau d'activité physique et des objectifs personnels.
- Les principes de l'alimentation avant et après l'effort et les besoins liés à la récupération.
- L'hydratation et la gestion des apports alimentaires lors d'une activité physique

régulière.
- Les habitudes alimentaires associées à la remise en forme, à la gestion du poids et au maintien de la condition physique.
- L'adaptation des conseils généraux aux contraintes, préférences et habitudes de vie de chaque personne.

Module 4 – Analyse des habitudes de vie et accompagnement personnalisé

- Les méthodes de recueil d'informations sur les habitudes alimentaires, l'activité physique, le sommeil et la gestion du stress.
- L'identification des habitudes pouvant être améliorées et la définition de priorités adaptées à chaque situation.
- La construction de recommandations progressives en nutrition et en hygiène de vie.
- L'intégration des conseils alimentaires et des habitudes de vie dans l'accompagnement en naturopathie et en réflexologie.
- Les mises en situation à partir de profils variés et l'élaboration de pistes d'accompagnement personnalisées.
- Les limites de l'accompagnement en nutrition, le respect du champ de compétence professionnel et l'orientation vers un professionnel de santé lorsque la situation le nécessite.