

CATALOGUE DE FORMATION

Thème : LA NUTRITION



PROGRAMME DE FORMATION

LA NUTRITION

I. INTRODUCTION

La nutrition est un élément central de la santé et du bien-être. En apprenant à lire et interpréter les informations nutritionnelles sur les produits alimentaires, les consommateurs peuvent faire des choix plus sains et adaptés à leurs besoins. Ce module vise à fournir des compétences essentielles en nutrition pour évaluer la qualité des aliments et ajuster leurs habitudes de consommation en fonction de leurs objectifs de santé.

II. OBJECTIFS DU MODULE

1. Comprendre les principaux éléments d'un tableau nutritionnel et leur impact sur la santé.
2. Savoir identifier les produits à haute valeur nutritionnelle et les choix alimentaires équilibrés.
3. Apprendre à adapter sa consommation en fonction des besoins spécifiques (ex : régime faible en sucre, en graisses).
4. Reconnaître les ingrédients et additifs cachés qui influencent la qualité nutritionnelle.
5. Développer les connaissances pour planifier des repas équilibrés en fonction de ses objectifs personnels.

III. PUBLIC CIBLE

Ce module est destiné aux :

- **Consommateurs en général**
- **Membres de la FACACI en particulier**
- **Entreprises, Industriels, PME, professionnels, etc...**

IV. STRUCTURE DU MODULE EN SESSIONS DÉTAILLÉES

SESSION 1 : Les Bases de la Nutrition et Lecture des Tableaux Nutritionnels

- **Objectif** : Acquérir une compréhension de base des éléments d'un tableau nutritionnel et de leur rôle dans l'alimentation.
- **Contenu** :
 - **Éléments de base** : Calories, protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines, et minéraux.
 - **Interprétation des pourcentages** : Apprendre à lire les pourcentages quotidiens et comprendre les apports de référence.
 - **Importance des macronutriments** : Explication de chaque macronutriment et de son rôle énergétique et fonctionnel.
- **Exercice pratique** :
 - Analyse de plusieurs tableaux nutritionnels pour identifier les produits équilibrés en macronutriments.

SESSION 2 : Identification et Interprétation des Sucres et Graisses

- **Objectif** : Comprendre les impacts des sucres et graisses sur la santé, et savoir identifier les bons et mauvais types.
- **Contenu** :
 - **Sucres** : Différences entre sucres ajoutés et naturels, compréhension de leur impact sur le métabolisme.
 - **Graisses** : Types de graisses (saturées, insaturées, trans) et leurs effets sur la santé cardiovasculaire.
 - **Effet des excès** : Impact d'une consommation élevée de sucres et de graisses sur le poids et la santé globale.
- **Étude de cas** :
 - Comparaison de produits avec des teneurs en sucres et graisses différentes, et identification des choix les plus sains.

SESSION 3 : Analyse des Fibres, Protéines, et Minéraux Essentiels

- **Objectif** : Évaluer l'importance des fibres, des protéines, et des minéraux essentiels pour une alimentation équilibrée.
- **Contenu** :
 - **Fibres** : Rôle des fibres pour la digestion et la satiété, sources alimentaires de fibres.
 - **Protéines** : Importance pour la réparation et le développement musculaire, distinction entre sources animales et végétales.
 - **Minéraux essentiels** : Explication des minéraux comme le calcium, le fer, le potassium, leur fonction et les besoins quotidiens.
- **Atelier pratique** :
 - Examen de produits riches en fibres, protéines, et minéraux ; discussions sur les options alimentaires les plus nutritives.

SESSION 4 : Additifs et Ingrédients Cachés : Leur Impact Nutritionnel

- **Objectif** : Apprendre à repérer les additifs et ingrédients qui influencent la qualité nutritionnelle d'un produit.
- **Contenu** :
 - **Additifs alimentaires** : Présentation des additifs courants (colorants, conservateurs, arômes) et de leurs effets potentiels.
 - **Ingrédients cachés** : Comment des ingrédients comme les sirops de glucose ou les huiles hydrogénées influencent la qualité nutritionnelle.
 - **Impact sur la santé** : Effets des additifs et ingrédients transformés sur la santé à long terme.
- **Exercice de décryptage** :
 - Analyse de listes d'ingrédients pour repérer les additifs et comprendre leur fonction ; évaluation des alternatives plus saines.

SESSION 5 : Besoins Nutritionnels Spécifiques et Adaptation de la Consommation

- **Objectif** : Adapter sa consommation en fonction de ses besoins spécifiques (régime faible en sucre, riche en protéines, etc.).
- **Contenu** :

- **Régimes spéciaux** : Introduction aux régimes courants (faible en glucides, végétarien, sans gluten) et leur impact nutritionnel.
- **Objectifs de santé** : Comment adapter son alimentation pour répondre aux besoins énergétiques ou atteindre des objectifs de santé (perte de poids, gain de masse musculaire).
- **Lecture personnalisée des étiquettes** : Méthodes pour filtrer les produits en fonction de ses besoins nutritionnels spécifiques.
- **Atelier de planification** :
 - Exercice de création de plans alimentaires basés sur des besoins spécifiques ; lecture des étiquettes pour choisir les bons produits.

SESSION 6 : Comprendre et Appliquer les Labels Nutritionnels et Sanitaires

- **Objectif** : Reconnaître et comprendre l'importance des labels nutritionnels et certifications de santé.
- **Contenu** :
 - **Labels de qualité nutritionnelle** : Nutri-score, "sans gluten", "bio", "sans sucres ajoutés" – décryptage de leur signification.
 - **Labels et certifications de santé** : Labels garantissant la qualité des aliments (AB pour agriculture biologique, AOC/AOP pour origine).
 - **Utilité pour le consommateur** : Comment les labels peuvent guider les choix de consommation.
- **Étude de cas** :
 - Examen d'étiquettes de produits labellisés pour comprendre la valeur nutritionnelle et sanitaire des labels.

V. PROGRAMME DÉTAILLÉ

Durée : 08H30 à 17H00

Session	Activité	Durée	Détails
Session 1 : Bases de la Nutrition	Exercice sur les tableaux nutritionnels	1h	Identification des macronutriments et lecture des pourcentages quotidiens
Session 2 : Sucres et Graisses	Étude comparative des teneurs en sucres/grasses	1h	Analyse des différents types de sucres et graisses et leur impact sur la santé
Session 3 : Fibres, Protéines, Minéraux	Atelier d'analyse de produits riches en nutriments	1h	Discussion sur les sources alimentaires de protéines, fibres, et minéraux
Session 4 : Additifs et Ingrédients Cachés	Décryptage des ingrédients et additifs	1h	Repérage des additifs et leur fonction, discussion sur les alternatives saines
Session 5 : Besoins Nutritionnels Spécifiques	Planification alimentaire personnalisée	1h	Création de plans alimentaires selon des besoins spécifiques et lecture des étiquettes adaptées
Session 6 : Labels Nutritionnels et Sanitaires	Étude de labels sur des produits alimentaires	1h	Examen de labels nutritionnels pour évaluer la qualité sanitaire des produits

NB : Le programme ci-dessus pourra être modifié d'un commun accord avec nos différents partenaires.

VI. RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- **Guides pratiques** : Fiches sur les bases de la nutrition, listes d'additifs et leurs effets, guide des labels nutritionnels.
- **Tableaux de comparaison** : Pour la comparaison des valeurs nutritionnelles de divers produits.
- **Outils numériques** : Applications de suivi nutritionnel pour scanner les produits et obtenir des informations détaillées.
- **Études de cas** : Exemples de produits alimentaires pour des exercices pratiques sur l'évaluation nutritionnelle.

VII. ÉVALUATION FINALE

L'évaluation du module comprendra :

- **Quiz de connaissance** : Questions sur les nutriments, additifs, et labels nutritionnels.
- **Exercice d'analyse nutritionnelle** : Étude de cas avec des produits pour évaluer la qualité nutritionnelle.
- **Planification alimentaire personnalisée** : Création d'un menu adapté à un besoin spécifique en utilisant les connaissances acquises.
- **Comparaison et interprétation** : Exercice final où les participants devront comparer plusieurs produits pour déterminer les meilleurs choix nutritionnels.

VIII. CONTACTS

Pour obtenir plus d'informations ou vous inscrire, contactez-nous :

- **Téléphone** : +225 0150887750
- **Email** : acaci@gmail.com
- **Site Internet** : www.acaci.net