



**ResSources**  
**Santé**  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

---

Cycle de « **Formation à la diététique**  
ou l'art de bien manger»  
animé par Rozenn Dubreil,  
diététicienne DE  
d'octobre 2018 à juin 2019

---



2 Grande Rue - 35600 REDON  
Tél. 02 23 63 92 02  
Du lundi au Vendredi 9h-13h / 14h-18h  
[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)  
[contact@ressources-sante-paysdevilaine](mailto:contact@ressources-sante-paysdevilaine)

Fondateur & partenaire



**Mutuelle**  
des Pays de Vilaine

Partenaire

**REDON**  
Agglomération  
Bretagne Sud

### Rozenn Dubreil

55 Le Haut Pommeret 35310 BRÉAL-SOUS-MONTFORT  
8, rue d'Irlande 35510 CESSON-SÉVIGNÉ

**06 85 79 60 17**

dubreil.rozenn@hotmail.fr

**www.dieteticienne-domicile-rennes.fr**



Diplômée du BTS diététique depuis 2014, j'ai également suivi de nombreuses formations notamment auprès de Brigitte Mercier-Fichaux, telles que « animatrice en cuisine diététique », « Santé et Minceur Durable dans l'Assiette ».

Avec une vision de l'alimentation basée sur l'équilibre, la simplicité et le plaisir de manger, je propose aujourd'hui des consultations, ateliers cuisine, stages et formations pour enseigner comment bien se nourrir.

De plus, je serai enseignante à l'Institut Hildegardien de Rennes (école de naturopathie) à partir de la promotion 2018-2019.



### Lieu et période de la formation

Salle de conférence de la Mutuelle des Pays de  
Vilaine 13 rue des Douves - 35600 REDON

**Durée du cycle** : de octobre 2018 à juin 2019.

Cycle comportant **17 journées** de cours d'une durée de 7 heures chacune dont 6 demi-journées de pratique et 3 demi-journées d'étude de cas.

### Public

- **Toute personne** qui souhaite améliorer ses connaissances et compétences dans l'art de bien se nourrir.
- **Tout professionnel** dont le métier est de nourrir des convives, y compris en restauration collective.
- **Toute personne** qui souhaite améliorer son état de santé en réformant son alimentation.

## Présentation de l'enseignement

- Nutrition de base : les protéines, les lipides, les glucides.
- Nutrition de base :
  - les micronutriments : vitamines, minéraux, antioxydants,
  - les super-aliments : algues, graines germées...
- Les différents régimes alimentaires : végétarien, vegan, flexitarien...
- Jeûnes et mono-diètes.  
L'alimentation du sportif.
- Nutrition de la femme enceinte et du nourrisson.  
Alimentation des enfants et adolescents.
- Intestin. Allergies et intolérances alimentaires (gluten, lactose...).
- Retrouver et maintenir un poids d'équilibre.
- Prévention du cholestérol, du diabète, de l'hyper-tension artérielle...  
L'alimentation du cerveau.
- Alimentation et vieillissement.

## Méthode

Chaque séance se déroulera sur une à deux journées de 7 heures, temps qui semble approprié pour développer les différents aspects du cours. Une place sera réservée aux ateliers pratiques qui consisteront en l'observation de la réalisation de plusieurs recettes en fonction des thèmes abordés. Régulièrement, les participants travailleront en groupes sur des cas pratiques existants et proposeront des conseils alimentaires dans le but de rendre opérationnel l'enseignement théorique reçu.

## Objectifs de la formation

- S'approprier les bases indispensables en diététique,
- Connaître les critères d'un aliment de qualité : richesse en éléments nutritifs, absence d'éléments indésirables. Comment et pourquoi introduire les aliments issus de l'agriculture biologique ?

- Être en capacité d'assurer concrètement ses besoins nutritionnels en fonction des tranches d'âge : enfants, adolescents, adultes, personnes âgées...
- Être en capacité d'établir des menus adaptés et équilibrés pour chaque repas : petits déjeuners, déjeuners, collations, dîners dans le cadre d'une alimentation promotrice de santé, ou d'une surcharge pondérale ou de quelques pathologies fréquentes : diabète, troubles digestifs, troubles intestinaux, intolérances alimentaires...
- Découvrir et expérimenter les produits et les techniques de cuisine « diététique », avec des ateliers cuisine.

### Programme et calendrier des cours, en 9 séances de deux jours.

**Horaires :** 9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30

#### Inscription :

- **pour le cycle complet (un certificat d'assiduité sera remis en fin de formation),**
- **pour une ou des séance(s) complète(s) de 2 jours,**
- **ou par journée(s).**



**SÉANCE 1****NUTRITION DE BASE****Vendredi 12 octobre 2018****Les protéines, lipides, glucides.**

Les apports nutritionnels recommandés : où les trouver, leurs rôles dans l'organisme ?

**SÉANCE 2****NUTRITION DE BASE****Vendredi 26 octobre 2018**

**Les micronutriments** : vitamines, minéraux et oligo-éléments. Leurs rôles : comment assurer nos besoins, comment détecter nos carences et les combler ?

**Samedi 27 octobre 2018**

**Les super-aliments** : algues, graines germées, mais qu'y a-t-il à l'intérieur ?

**Après-midi pratique** : différentes recettes et dégustations.

**SÉANCE 3**
**QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?  
LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES :  
VÉGÉTARIEN, VÉGAN, FLEXITARIEN...**
**Vendredi 30 novembre 2018**

Détail de chaque « régime alimentaire ». Comment équilibrer son alimentation ? Connaître les différentes associations entre les aliments pour construire un menu.

**Samedi 1<sup>er</sup> décembre 2018****Matin** : étude de cas**Après-midi pratique** : atelier cuisine.**SÉANCE 4**
**JEÛNES ET MONO-DIÈTES  
L'ALIMENTATION DU SPORTIF**
**Vendredi 18 janvier 2019**

**Jeûnes et mono-diètes** : intérêts et risques pour la santé ?

**Samedi 19 janvier 2019****L'alimentation de base du sportif.**

Besoins spécifiques dans le cadre d'un sport : préparation avant une compétition, la veille, pendant et après la compétition.

**SÉANCE 5**
**NUTRITION DE LA FEMME ENCEINTE  
ET DU NOURRISSON  
ALIMENTATION DES ENFANTS ET ADOLESCENTS**
**Vendredi 22 février 2019****Nutrition de la femme enceinte et du nourrisson :**

- Comment manger en attendant bébé,
- Les besoins de la femme enceinte,
- L'alimentation de bébé,
- La diversification alimentaire.

**Samedi 23 février 2019****Alimentation des enfants et adolescents :**

- Comment équilibrer leur alimentation ?
- Avoir la capacité de mettre au point des « stratégies » pour éduquer le goût des enfants et adolescents, et leur faire découvrir/apprécier de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et d'autres types de repas.

**Après-midi pratique** : atelier cuisine.**SÉANCE 6**
**L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU,  
ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES  
(GLUTEN, LACTOSE...)**
**Vendredi 15 mars 2019**

- Le processus digestif.
- L'intelligence de l'intestin.
- Notre microbiote.
- Conseils alimentaires adaptés aux différents problèmes digestifs.

**Samedi 16 mars 2019**

- Définitions et distinction entre allergie, intolérance et hypersensibilité alimentaires.
- Causes de l'augmentation des allergies et intolérances alimentaires.
- Comment équilibrer l'alimentation malgré la suppression de certains aliments ?

**Après-midi pratique** : recettes sans gluten, sans lactose et sans œufs.

**SÉANCE 7****RETROUVER ET MAINTENIR UN POIDS D'ÉQUILIBRE****Vendredi 12 avril 2019**

- Notion d'index glycémique.
- Choix des aliments dans le but de réguler la glycémie.
- Rôle du foie.
- Influence sur l'organisme : humeur, fatigue, fringale....

**Samedi 13 avril 2019**

**Matin** : Etude de cas.

**Après-midi pratique** : atelier cuisine.

**SÉANCE 8****PRÉVENTION DU CHOLESTÉROL, DU DIABÈTE, DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE... L'ALIMENTATION DU CERVEAU****Vendredi 24 mai 2019**

- Prévention du cholestérol, du diabète, de l'hypertension artérielle.
- Apprendre à choisir les bonnes graisses pour une bonne santé cardio-vasculaire.
- Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée quand il y a un risque cardio-vasculaire ?
- Construction de menus adaptés.

**Samedi 25 mai 2019**

- L'alimentation du cerveau.
- Comment bien le nourrir pour préserver une bonne mémoire et assurer un bon équilibre au niveau de la chimie du cerveau pour rester en forme et éviter les fringales.

**SÉANCE 9****ALIMENTATION ET VIEILLISSEMENT****Vendredi 14 juin 2019**

- Les principales causes du vieillissement : oxydation, toxines, carences...
- Bien manger pour bien vieillir : équilibre acide/base ; prévention de la déminéralisation, de l'ostéoporose et de l'arthrose.

**Samedi 15 juin 2019**

**Matin**: Étude de cas

**Après-midi pratique** : atelier cuisine



**MES NOTES**

A large rectangular area with a green border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

## FICHE D'INSCRIPTION\*

### À LA "FORMATION À LA DIÉTÉTIQUE OU L'ART DE BIEN MANGER"

#### Fiche d'inscription à remplir complètement et à retourner

- Par courrier postal, avec votre ou vos chèque(s) de règlement, à :  
Ressources Santé - Pays de Vilaine, 2 grande rue, 35600 REDON
- Par courriel, avec le justificatif de votre règlement par virement bancaire, à :  
**contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr**
- À l'accueil de Ressources Santé Pays de vilaine aux heures d'ouverture

**Cette fiche d'inscription est également mise à disposition sur : [www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)**

Inscription à effectuer entre le 10/07/2018 et le 20/09/2018 - Renseignements : **02 23 63 92 02**  
(du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h).

#### ÉTAT CIVIL

Nom..... Prénom.....  
Date de naissance ...../...../..... Lieu de naissance.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Adresse skype (facultatif).....  
Adresse facebook (facultatif).....

#### SITUATION

Profession ou situation actuelle.....  
Motivations à suivre la formation (en 3 lignes).....  
.....  
.....

**Je m'inscris au cycle complet "FORMATION À LA DIÉTÉTIQUE OU L'ART DE BIEN MANGER" : tarif 721€ttc**  
(possibilité de régler en plusieurs chèques remis dès l'inscription avec débit différé)

**Je m'inscris pour une ou plusieurs séance(s) de deux jours : Tarif 103€ttc les 2 jours**

Séance 1    Séance 2    Séance 3    Séance 4    Séance 5  
 Séance 6    Séance 7    Séance 8    Séance 9

**Et/ou je m'inscris pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 17 proposées : tarif 61,80€ttc la journée**

1    2    3    4    5    6    7    8    9  
 10    11    12    13    14    15    16    17

**TOTAL DE MON RÈGLEMENT :.....€**

Règlement par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé - Pays de Vilaine.

Nbre chèques :.....

Règlement par virement à l'ordre de : **FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236**

\*Inscription individuelle.

À..... Le.....  
Signature



**ResSources**  
**Santé**  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)

Sasu au capital de 40 000 € immatriculée Siren 831 588 884

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236