



**ResSources
Santé**
Pays de Vilaine

la santé durable, un engagement vital

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr

www.ressources-sante-paysdevilaine.fr

CYCLE DE FORMATION

Alimentation saine & cuisine

animé par Rozenn Dubreil,
Diéticienne DE

Octobre **2019** à juin **2020**



Fondateur & partenaire



Mutuelle
des Pays de Vilaine

Partenaires

REDON
Agglomération
Bretagne Sud



Avec le Fonds européen agricole pour le développement rural
L'Europe s'engage en Bretagne

Rozenn Dubreil

55 Le Haut Pommeret 35310 BRÉAL-SOUS-MONTFORT
5, rue de la Chalotais 35510 CESSON-SÉVIGNÉ

06 85 79 60 17

dubreil.rozenn@howtmail.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 transmettre comment se nourrir avec plaisir en prenant soin de son corps.

De plus, je suis enseignante à l'Institut Hildegardien (école de naturopathie) à Rennes (35) et Saint-Avé (56) et conseillère en Fleurs de Bach.



Lieu et période de la formation

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

Durée du cycle : de octobre 2019 à juin 2020.

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

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 modifiant 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'hypertension 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 8 séances de deux jours + 1 journée.

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 11 octobre 2019****Les protéines, lipides, glucides.**

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

SÉANCE 2**NUTRITION DE BASE****Vendredi 15 novembre 2019**

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

Samedi 16 novembre 2019

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 13 décembre 2019

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

Samedi 14 décembre 2019**Matin** : étude de cas**Après-midi pratique** : atelier cuisine & dégustations.**SÉANCE 4**
**JEÛNES ET MONO-DIÈTES
L'ALIMENTATION DU SPORTIF**
Vendredi 10 janvier 2020

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

Samedi 11 janvier 2020**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 7 février 2020**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 8 février 2020**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 & dégustations.

SÉANCE 6
**L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU,
ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
(GLUTEN, LACTOSE...)**
Vendredi 13 mars 2020

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

Samedi 14 mars 2020

- 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, et dégustations.

SÉANCE 7**RETROUVER ET MAINTENIR UN POIDS D'ÉQUILIBRE****Vendredi 17 avril 2020**

- 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 18 avril 2020

Matin : Etude de cas.

Après-midi pratique : atelier cuisine & dégustations.

SÉANCE 8
**PRÉVENTION DU CHOLESTÉROL, DU DIABÈTE,
DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE...
L'ALIMENTATION DU CERVEAU**
Vendredi 15 mai 2020

- 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 16 mai 2020

- 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 12 juin 2020**

- 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 13 juin 2020

Matin : Étude de cas

Après-midi pratique : atelier cuisine & dégustations.



MES NOTES

Handwriting practice area with 30 horizontal dotted lines.



FICHE D'INSCRIPTION au cycle de formation à l'alimentation saine & cuisine

à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :
RESSOURCES SANTÉ PAYS DE VILAINE*, 2 Grande Rue, 35600 REDON

Nom..... Prénom.....
Date de naissance/...../..... Lieu de naissance.....
Adresse.....
CP..... Ville.....
Tél. mobile Tél. fixe Fax.....
Courriel@.....
Adresse skype (facultatif).....
Adresse facebook (facultatif).....
Profession ou situation actuelle.....
Motivations à suivre la formation.....
.....
.....

Je m'inscris au cycle complet « FORMATION À L'ALIMENTATION SAINE & CUISINE »

☐ En **inscription individuelle**..... **Tarif 735€**

JE JOINS MON RÈGLEMENT de € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.
Nbre de chèque(s) :

☐ En **formation continue*** - Convention de formation professionnelle..... **Tarif 969€**

J'adresse la convention de formation professionnelle à mon employeur

Raison sociale..... Service.....
Adresse.....
CP..... Ville.....
Tél. mobile Tél. fixe Fax.....
Courriel@.....
Dossier suivi par..... Fonction.....

JE JOINS MON CHÈQUE DE CAUTION de 350€ à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine, dans l'attente de la réponse de mon employeur à ma demande de financement suite à la remise de la convention de formation professionnelle.

Je m'inscris en AUDITEUR LIBRE

☐ **Pour une ou plusieurs séance(s) de deux jours : Tarif 105€** par session de 2 jours

☐ 11 octobre 2019 ☐ 15 & 16 nov. 2019 ☐ 13 & 14 déc. 2019 ☐ 10 & 11 janv. 2020
☐ 7 & 8 février 2020 ☐ 13 & 14 mars 2020 ☐ 17 & 18 avril 2020 ☐ 15 & 16 mai 2020
☐ 12 & 13 juin 2020

☐ **Pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 17 proposées : Tarif 63€** la journée

☐ 11 octobre 2019 ☐ 15 nov. 2019 ☐ 16 nov. 2019 ☐ 13 déc. 2019 ☐ 14 déc. 2019
☐ 10 janv. 2020 ☐ 11 janv. 2020 ☐ 7 février 2020 ☐ 8 février 2020 ☐ 13 mars 2020
☐ 14 mars 2020 ☐ 17 avril 2020 ☐ 18 avril 2020 ☐ 15 mai 2020 ☐ 16 mai 2020
☐ 12 juin 2020 ☐ 13 juin 2020

JE JOINS MON RÈGLEMENT de € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.
Nbre de chèque(s) :

À Le

Nom et prénom du signataire, signature

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **53351036735** auprès du préfet de Région de Bretagne



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

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

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236