



## INTITULÉ DE LA CERTIFICATION

ACCOMPAGNER DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME NUTRITIONNEL

### Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié

Le point commun des candidats à la certification *“Accompagner dans le cadre d'un programme nutritionnel”* est de suivre, à titre professionnel, des individus sur le plan de la santé ou de l'hygiène de vie (sport, bien-être, certains services à la personne bénéficiant d'un agrément). En ce sens, ils ont tous une relation directe, de confiance et, le plus souvent, régulière avec les personnes qu'ils accompagnent. Quelle que soit la finalité de cet accompagnement, le/la professionnel(le) titulaire de la certification peut profiter de cette proximité pour apporter une valeur ajoutée à ses interventions en les éveillant à l'intérêt d'une alimentation saine et équilibrée.

Grâce à cette certification, le/la professionnel(le) acquiert les compétences et les connaissances nécessaires pour délivrer des conseils pertinents qui visent un objectif unique : améliorer la qualité de vie des individus. Le professionnel sera aussi plus vigilant s'il remarque des signaux d'alerte (surpoids, stress, malbouffe, fatigue, diabète...) pouvant justifier une intervention/consultation de la part d'un professionnel de la santé. Il/elle saura alors orienter l'individu concerné vers un médecin-nutritionniste, une diététicienne ou un psychologue de son réseau.

## RÉFÉRENTIELS

Référentiel de compétences

Référentiel de certification

Modalités

Critères

<p><b>ÉLABORER DES MENUS DE NUTRITION-SANTÉ POUR ASSURER UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> <li>● Demande d'une analyse argumentée d'un repas déséquilibré avec proposition de rééquilibrage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Connait les composants de chaque famille</li> <li>● Classe les aliments par ordre d'importance (pyramide alimentaire)</li> <li>● Connaît la valeur énergétique et le rôle des macronutriments (PLG)</li> <li>● Maîtrise la composition d'un repas équilibré</li> <li>● Sait ajuster un plan de repas en fonction du profil</li> </ul>
<p><b>SÉLECTIONNER DES ALIMENTS DE QUALITÉ POUR GARANTIR LA PERTINENCE DES APPORTS NUTRITIONNELS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> <li>● Demande d'une analyse argumentée du choix d'un aliment transformé par rapport à un aliment brut et suggestion d'alternative.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sélectionne le type d'aliment souhaitable dans une situation donnée</li> <li>● Connaît les besoins quotidiens en fibres, vitamines et minéraux et sait où les trouver</li> <li>● Maîtrise la notion d'Index Glycémique et sait l'utiliser</li> <li>● Maîtrise les déficiences nutritionnelles courantes</li> <li>● Explique les limites de l'alimentation ultra transformée (malbouffe) et les problèmes de santé qu'elle entraîne</li> </ul>
<p><b>DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES POUR MIEUX CHOISIR LES PRODUITS INDUSTRIELS DANS LE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Décrypte une étiquette avec pertinence (par ordre d'importance)</li> </ul>

<b>RESPECT DES RÈGLES DE NUTRITION-SANTÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Demande d'une analyse d'étiquette alimentaire pour déterminer la qualité nutritionnelle d'un produit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explique la différence entre les glucides et les sucres</li> <li>● Choisit entre deux produits grâce aux étiquettes</li> <li>● Maîtrise la règle de classement des ingrédients</li> <li>● Maîtrise les principaux labels nutritionnels</li> </ul>
<b>CALCULER L'IMC ET DÉTERMINER LE POIDS-SANTÉ POUR SE SITUER SUR L'ÉCHELLE PONDÉRALE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> <li>● Demande de calcul d'un IMC et description de la méthode d'évaluation du poids-santé en fonction de l'âge et de la morphologie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maîtrise la définition et le calcul de l'IMC</li> <li>● Maîtrise les valeurs de l'échelle pondérale de l'OMS</li> <li>● Évalue un poids santé avec pertinence</li> <li>● A conscience des limites de l'IMC pour qualifier un poids-santé</li> <li>● Connaît les critères de base et les facteurs de correction pour évaluer finement un poids santé</li> </ul>
<b>ÉVALUER LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES POUR ADAPTER LES QUANTITÉS DES PRISES ALIMENTAIRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> <li>● Demande d'explication sur les notions de métabolismes basal et total</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explique la notion de balance énergétique</li> <li>● Connaît la valeur calorique des macronutriments (PLG)</li> <li>● Explique la différence entre les métabolismes basal et total</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maîtrise les critères nécessaires et la formule pour calculer les besoins énergétiques</li> <li>● Adapte les quantités alimentaires quotidiennes à deux profils très différents</li> </ul>
<p><b>ACCOMPAGNER UN INDIVIDU AVEC UN PROGRAMME ET DES OUTILS NUTRITIONNELS POUR ACQUÉRIR DES RÉFLEXES DE NUTRITION-SANTÉ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mise en situation individuelle d'accompagnement en nutrition en visioconférence</li> <li>● Méthode d'analyse du carnet alimentaire et formulation des pistes d'amélioration en cas d'erreurs alimentaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maîtrise les outils de base du suivi nutritionnel</li> <li>● Analyse correctement une journée de carnet alimentaire</li> <li>● Propose des pistes d'amélioration des prises alimentaires</li> <li>● Maîtrise les fondamentaux de l'accompagnement psychologique</li> <li>● Sait dans quelles circonstances adresser un profil à un professionnel de la nutrition</li> </ul>