

Catalogue formations



# L'expertise nutrition santé

Améliorez vos connaissances  
en nutrition santé

## Informations et contact

Ateliers et conférences : [conseil@saveursetvie.fr](mailto:conseil@saveursetvie.fr)

Formations : [formations@saveursetvie.fr](mailto:formations@saveursetvie.fr)



L'expertise nutrition santé



# sommaire

- Alimentation et maintien d'une bonne santé 6
- Bonnes pratiques en hygiène alimentaire 7
- Dénutrition : les nouveaux critères de diagnostic 8
- Repérer la dénutrition 9
- Troubles cognitifs et (dé)nutrition 10
- Bien comprendre les enjeux de la nutrition en établissement de santé 11
- « Bien manger pour mieux aider ». L'alimentation de l'aidant 12

## édito

Que vous soyez un professionnel désireux de perfectionner vos connaissances, une entreprise cherchant à optimiser les compétences de ses équipes, ou simplement un passionné de nutrition, notre engagement est de vous offrir des services sur mesure, adaptés à vos besoins.

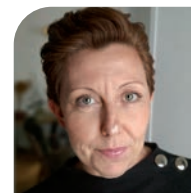
Chez Saveurs et Vie Conseil, nous avons pour ambition de transformer la perception et la pratique de la nutrition. Avec notre expertise approfondie et notre approche, nous vous proposons des solutions personnalisées à travers nos formations, ateliers et conférences autour de grandes thématiques.

- **Prévenir** la dénutrition
- **Maintenir** un capital osseux optimal
- **Composer** des repas équilibrés
- **Décrypter** les étiquetages alimentaires
- **Adapter** votre alimentation en fonction de maladies spécifiques
- **Améliorer** votre qualité de vie globale

**La nutrition est un déterminant de santé majeur.**

Les liens entre nutrition et santé sont désormais connus, notre mission est donc de transmettre et d'informer le public sur les recommandations nutritionnelles adaptées à chacun, de sensibiliser sur l'intérêt de la prévention en nutrition et d'apporter des solutions faces à chaque situation.

Avec vous, pour une nutrition éclairée,



Stéphanie Roux  
Responsable Projets Nutrition-Santé



# formations

Nos formations sont animées par nos diététiciens-nutritionnistes, experts de la nutrition. Elles sont interactives et participatives, avec des études de cas, des ateliers pratiques et des discussions en groupe :

- Alimentation et maintien d'une bonne santé
- Bonnes pratiques en hygiène alimentaire
- Dénutrition : les nouveaux critères de diagnostic
- Repérer la dénutrition
- Troubles cognitifs et (dé)nutrition
- Bien comprendre les enjeux de la nutrition en établissement de santé
- « Bien manger pour mieux aider ». L'alimentation de l'aïdant



Durée  
3h à 7h



Participants  
2 à 10



Lieu :  
dans vos/nos  
locaux

Prix pour 3h : 550 € HT - 660 € TTC  
Prix pour 4h : 600 € HT - 720 € TTC  
Prix pour 7h : 1100 € HT - 1320 € TTC

**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la  
catégorie suivante : ACTIONS DE FORMATION

Si vous souhaitez une formation non mentionnée dans le catalogue, nous pouvons la créer sur devis.

# Alimentation et maintien d'une bonne santé

Promotion d'une alimentation saine et équilibrée pour le maintien de la santé globale.

 Durée : sur-mesure

## Public concerné

Professionnels de santé (diététiciens, infirmiers, aides-soignants), aidants, grand public, organisations ou entreprises, intervenants en services d'aide à domicile (auxiliaires de vie, aides à domicile).

## Objectif de la formation

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de mettre en pratique les grands principes de l'équilibre alimentaire en réponse aux besoins de chacun tout en prévenant le risque de dénutrition.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Comprendre** l'importance de l'équilibre alimentaire en sachant composer un repas équilibré selon le PNNS4
- **Identifier** les macronutriments, leurs fonctions et leurs sources
- **Identifier** les facteurs de variation de nos besoins nutritionnels
- **Citer** les principales caractéristiques de la personne âgée et du vieillissement
- **Décrire** les principales conséquences du vieillissement sur l'état nutritionnel de la personne âgée
- **Savoir définir** la dénutrition, la repérer et connaître ses conséquences

## Programme

- L'équilibre nutritionnel
- Les besoins nutritionnels
- La population des séniors / maladies chroniques
- La dénutrition : définition, causes et conséquences

# Bonnes pratiques en hygiène alimentaire

Sécuriser sa pratique de manipulation des denrées alimentaires et adopter les bonnes pratiques d'hygiène.

 Durée : sur-mesure

## Public concerné

Tout manipulateur de denrées alimentaires appliquant ou voulant connaître les bonnes pratiques d'hygiène dans sa structure. Personnel de la restauration, chefs cuisiniers, agents de services des établissements médico-sociaux (hôpitaux, Ehpad, résidences...).

## Objectif de la formation

Connaître et comprendre les obligations relatives à la sécurité des denrées alimentaires et aux bonnes pratiques d'hygiène. Identifier les principaux dangers alimentaires de votre activité afin de les maîtriser par l'application des bonnes pratiques d'hygiène et par la réalisation d'autocontrôles.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Partager** ses pratiques d'hygiène alimentaire actuelles
- **Expliquer** l'intérêt de respecter les bonnes pratiques en hygiène alimentaire
- **Identifier** les dangers et risques liés à la sécurité alimentaire
- **Adopter** les mesures d'hygiène et les bonnes pratiques (règle d'hygiène des « 5 M »)
- **Être autonome** sur les bonnes pratiques d'hygiène en fonction de la situation rencontrée
- **Savoir mettre en place** un moyen de maîtrise (plan HACCP, hygiène, traçabilité...)

## Programme

- **Contexte réglementaire relatif aux bonnes pratiques et conditions d'hygiène**
- **Les facteurs de risques alimentaires**
  - Microbiologiques - Physiques - Chimiques - Allergènes
  - Les 5 principales sources de contamination : les « 5 M »
  - Les micro-organismes pathogènes
- **Les moyens de maîtrise**
  - HACCP et respect des bonnes pratiques en hygiène du personnel et des locaux
  - éviter les contaminations : traçabilité, autocontrôle, gestion des non-conformités
- **Manipulation des denrées alimentaires**
  - Réception - Transport - Stockage - Température - Conservation

# Dénutrition : les nouveaux critères de diagnostic

Comprendre et mettre en pratique les nouveaux critères de dépistage de la dénutrition.

 Durée : 3 heures

## Public concerné

Professionnels de santé (médecins, spécialistes, infirmiers), paramédicaux (diététiciens), cadres de santé, responsable qualité, professionnels des établissements médico-sociaux.

## Objectif de la formation

Savoir diagnostiquer une dénutrition chez la personne âgée (70 ans) et adulte (18-69 ans) avec les nouveaux critères de diagnostic de la dénutrition publiés par La Haute Autorité de Santé, et les outils de la SFNCM.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Définir** la dénutrition, ses conséquences, son public, ses prévalences
- **Connaître** des données et des études clés sur la dénutrition
- **Appliquer** les nouveaux critères de la dénutrition
- **Utiliser** une réglette SEFI®

# Repérer la dénutrition

FORMATION DISPONIBLE  
ENTIÈREMENT  
EN E-LEARNING !

Repérer la dénutrition et améliorer la prise en charge nutritionnelle à domicile.

 Durée : 4 heures

## Public concerné

Intervenants en services d'aide à domicile (auxiliaires de vie, aides à domicile), professionnels de santé (aides-soignants, infirmiers), aidants, grand public.

## Objectif de la formation

Expliquer les principales caractéristiques de la personne âgée, de la dénutrition, repérer les situations à risques de dénutrition et adapter l'alimentation à domicile.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Citer** les principales caractéristiques de la personne âgée et du vieillissement

- **Décrire** les principales conséquences du vieillissement sur l'état nutritionnel de la personne âgée
- **Énoncer** les recommandations nutritionnelles de la personne âgée définies par le PNNS
- **Savoir** ce qu'est la dénutrition, la repérer, ses risques et adapter l'alimentation à domicile
- **Identifier** les principales situations à risques de dénutrition chez la personne âgée
- **Savoir choisir** les bons aliments, enrichir, fractionner et proposer des collations
- **Décrire et savoir conseiller/adapter** les solutions d'aide au repas à domicile : le portage de repas et l'aide à domicile
- **Établir** une liste des courses, des menus adaptés tout en respectant un bon équilibre et une bonne hygiène alimentaire

## Programme

- Prévalence, définition et données clés de la dénutrition
- Les critères de diagnostic et de sévérité de la dénutrition
- Focus sur la détection d'une sarcopénie
- Comment utiliser la réglette SEFI®
- Mises en pratique : cas pratique, manipulation des outils
- Utilisation de la fiche récapitulative des critères de diagnostic

## Programme

- Personne âgée et vieillissement : définition
- Focus sur les aspects nutritionnels du vieillissement
- Les recommandations nutritionnelles de la personne âgée
- La dénutrition : définition, causes et conséquences, prise en charge
- Repérer les personnes à risque
- Adapter l'alimentation à domicile (liste de course, les « bons aliments », repas équilibrés, enrichissement, fractionnement, collation)
- Quelles solutions à domicile ? (Portage de repas, aides à domicile, aidants)
- Cas pratiques

# Troubles cognitifs et (dé)nutrition

Adapter l'alimentation en fonction des troubles cognitifs.



Durée : 4 heures

## Public concerné

Intervenants en services d'aide à domicile (auxiliaires de vie, aides à domicile), professionnels de santé (aides-soignants, infirmiers), personnels de structures médico-sociales, aidants, grand public.

## Objectif de la formation

Savoir adapter la prise en charge nutritionnelle (aide au repas, cuisine, courses) selon les troubles cognitifs de la personne.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Définir** les troubles cognitifs, ses conséquences, ses signes cliniques, ses prévalences
- **Définir** la dénutrition, ses conséquences, son public, ses prévalences, son diagnostic
- **Savoir prévenir** la dénutrition
- **Composer et adapter** les repas et boissons couvrant les besoins de la personne : texture, enrichissement dont CNO, manger main
- **Utiliser** l'échelle de Blandford, du comportement alimentaire E.B.S et la grille de surveillance alimentaire

## Programme

- Troubles cognitifs, démence et maladie d'Alzheimer : définition, diagnostic, signes cliniques, causes, facteurs de risques et conséquences nutritionnelles
- Évaluation des troubles alimentaires grâce aux échelles
- Dénutrition : définition, critères de diagnostic et de sévérité, causes, conséquences, recommandations (PNNS)
- Adaptation de l'alimentation : repas, aliments, boissons, texture, rythme, enrichissement / fractionnement, CNO, manger-main

# Bien comprendre les enjeux de la nutrition en établissement de santé

Sensibiliser tous professionnels d'établissement de santé à l'importance d'une nutrition adaptée aux résidents (hôpital / clinique, résidence autonomie, maison de retraite / de rééducation, Ehpad...)



Durée : 1 journée ou 2 x 3 heures

## Public concerné

Personnel de la restauration, chefs cuisiniers, agents de services et responsables des établissements médico-sociaux (hôpitaux, Ehpad, résidences...), professionnels de santé (médecins, infirmiers, aides-soignants), paramédicaux (diététiciens)

## Objectif de la formation

Sensibiliser les participants à l'importance de la nutrition dans leur pratique professionnelle.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Énoncer** les nouvelles recommandations du Programme National Nutrition Santé 4 (2019-2023)

- **Composer** un repas selon l'équilibre nutritionnel
- **Identifier** les macronutriments, leurs fonctions et leurs sources
- **Identifier** les facteurs de variation de nos besoins
- **Décrire** les conséquences du vieillissement sur l'état nutritionnel de la personne âgée
- **Différencier** les besoins nutritionnels spécifiques de certaines pathologies
- **Définir** la dénutrition, la repérer, connaître ses causes et conséquences
- **Adapter** l'alimentation selon le volume, la densification, l'enrichissement, les compléments alimentaires et la nutrition artificielle et l'hydratation

## Programme

- L'équilibre nutritionnel. Les recommandations nationales, les macronutriments, leurs fonctions et leurs sources
- Les besoins nutritionnels. Évolution de nos besoins : du nourrisson au senior, facteurs de variations, cas spécifiques des pathologies
- La dénutrition. Définition, repérage, causes, conséquences, prise en charge
- Adapter l'alimentation et l'hydratation. Différents types de mangeurs, volume et densification alimentaire, enrichissement, fractionnement, CNO, nutrition artificielle, déglutition et texture (IDDSI)
- Nouvelles études – nouveaux apports. Grâce à des études, déconstruisons nos idées reçues sur le vieillissement

# « Bien manger pour mieux aider » L'alimentation de l'aidant

FORMATION DISPONIBLE  
ENTIÈREMENT  
EN E-LEARNING !

Assurer son propre équilibre alimentaire pour mieux accompagner son proche.

 Durée : 4 heures

## Public concerné

Toute personne étant aidant proche d'une personne en situation de fragilité. Aidants : familiaux, professionnels, bénévoles, responsables et coordinateurs d'aidants.

## Objectif de la formation

Connaître l'importance de la nutrition sur sa santé, et ses besoins spécifiques ainsi que ceux de son aidé pour une meilleure gestion du quotidien.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Identifier** les enjeux de l'alimentation de l'aidant
- **Comprendre, repérer et répondre** aux problématiques nutritionnelles et pathologiques de l'aidant-aidé
- **Prévenir** la dénutrition
- **Connaître** les méthodes spécifiques de l'adaptation des repas de l'aidé
- **Optimiser** son temps d'élaboration des repas

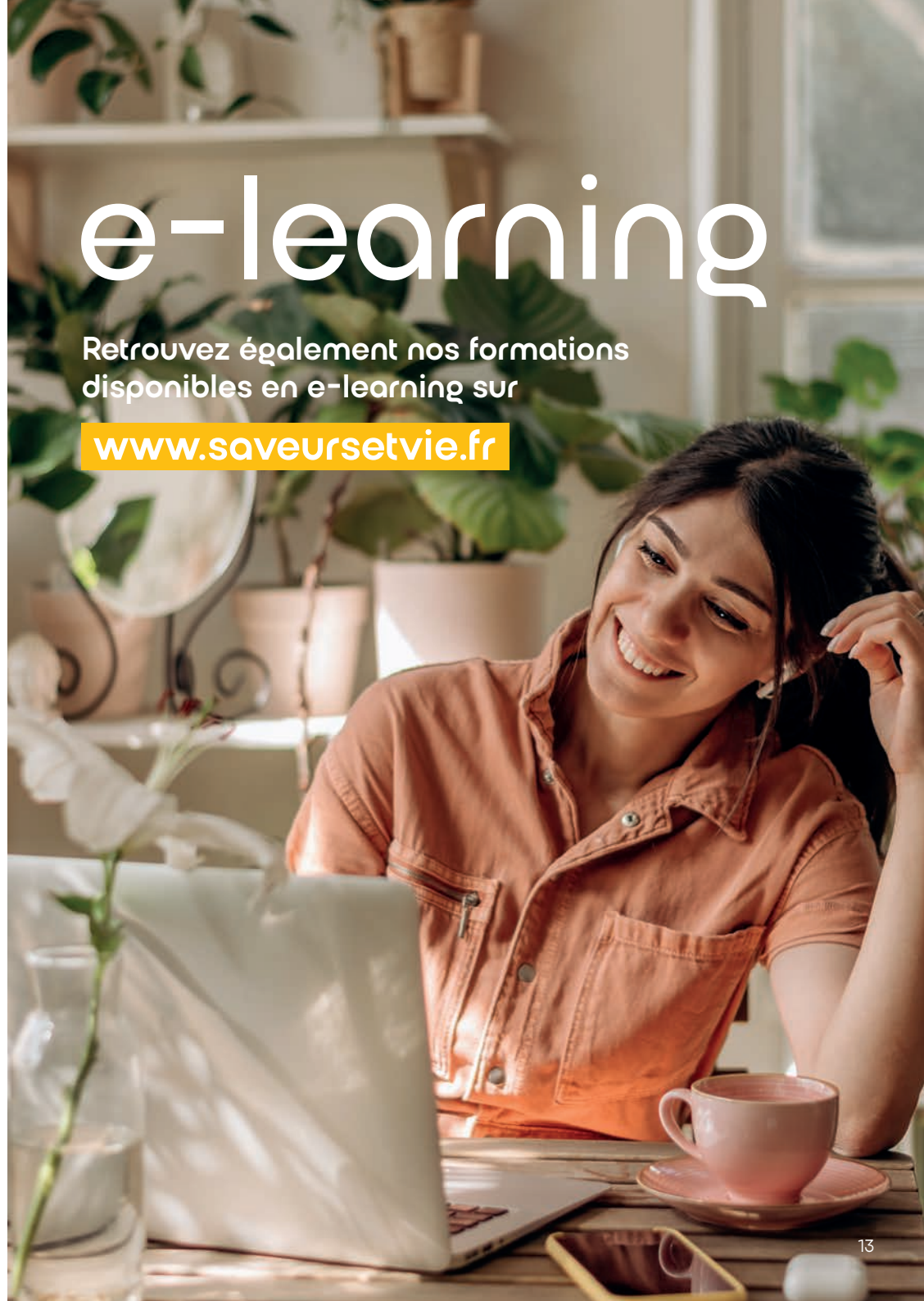
## Programme

- Qu'est-ce qu'un aidant
- L'importance de la nutrition sur sa santé
- Vos besoins nutritionnels spécifiques
- Les besoins en fonction des fragilités nutritionnelles et pathologiques de l'aidant-aidé
- Adaptation des repas et gain de temps

# e-learning

Retrouvez également nos formations disponibles en e-learning sur

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)



# L'expertise nutrition santé

Notre équipe de diététiciens-nutritionnistes vous apporte son expertise autour de 4 axes



## Bilans et suivis nutritionnels

afin d'accompagner les patients lors du retour à domicile après hospitalisation ou dans de nombreuses situations de santé qui nécessitent une amélioration de l'état nutritionnel.



## Conférences et ateliers

auprès du grand-public, des professionnels, des aidants et des professionnels de santé afin de sensibiliser à l'impact de la nutrition sur la santé notamment chez les personnes en situation de fragilité.



## Audits de l'offre alimentaire

par l'accompagnement des projets restauration et nutrition des établissements de santé et médico-sociaux.



## Formations

**certifiées Qualiopi**  
sur de nombreuses thématiques autour de la nutrition, la dénutrition ou l'hygiène alimentaire...

L'expertise nutrition santé



Retrouvez également nos publications, disponibles sur demande ou sur [www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)



## Guide de nutrition des aidants

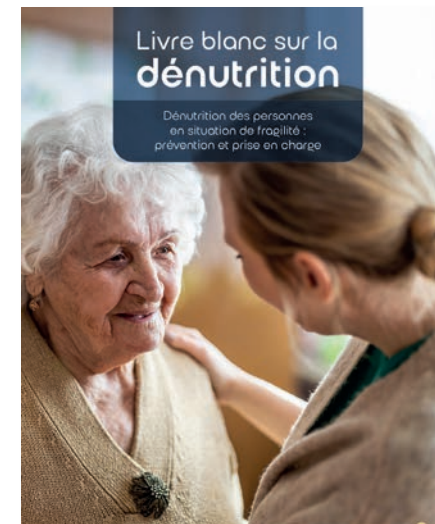
Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres

L'art de bien manger pour mieux vivre



## Guide de nutrition des aidants

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres



## Livre blanc sur la dénutrition

Dénutrition des personnes en situation de fragilité : prévention et prise en charge

L'art de bien manger pour mieux vivre



## Livre blanc sur la dénutrition

Dénutrition des personnes en situation de fragilité : prévention et prise en charge