



## FORMATION ANIMATRICE (EUR) EN CUISINE « SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE »

Madame, mademoiselle, Monsieur

Vous avez témoigné de l'intérêt pour la formation : Animatrice (eur) en cuisine diététique. "Santé et minceur durable dans l'assiette".

Vous trouverez ci-joint une information complète ainsi qu'un bulletin de pré-inscription à nous retourner. Après étude de votre dossier et en fonction des places disponibles, nous vous confirmerons l'acceptation de votre dossier. Vous pouvez déjà, muni(e) de ce document faire une demande de prise en charge auprès de votre employeur ou de pôle emploi ou tout autre organisme pouvant subventionner cette formation.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements supplémentaires et vous souhaitant bonne réflexion, nous vous prions de croire à mes sincères salutations.

Brigitte FICHAUX

*Note : Les hébergements les plus proches du lieu de formation sont dans un rayon de 500 m à 1 km ; il s'agit de :*

- *l'hôtel 1<sup>ère</sup> Classe situé au 14 Avenue des Peupliers à Cesson - Sévigné 02 99 83 71 12.*
- *L'hotel Ibis 62 rue de la Rigourdière 35510 Cesson Sévigné 02 99 83 93 93*
- *L'hotel B&B Rennes est, Le bordage route de Paris 35510 Cesson Sévigné 08 92 70 75 61*
- *L'hotel Ibis 15 rue de Chatillon 35000 rennes 02 23 36 01 36*
- *Chambres d'hôtes au manoir de la haute Pilais à Chantepie 02 99 41 57 71*

*Il vaut mieux réserver plusieurs semaines à l'avance*

*Pour se rendre sur le lieu de formation en bus à partir du centre de Rennes : Bus n°67 et n°34 ; arrêt la Monniais ([w.w.w.star.fr](http://w.w.w.star.fr))*

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : [brigitte.fichaux@wanadoo.fr](mailto:brigitte.fichaux@wanadoo.fr)

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## OBJECTIFS DE LA FORMATION « ANIMATRICES(EURS) DE CUISINE DIETETIQUE » "SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE BIO"

---

- Acquérir les connaissances de base sur la composition nutritionnelle des aliments et les critères de qualité. Comprendre et connaître les points importants sur l'équilibre alimentaire, la physiologie de la digestion et le métabolisme nécessaires à la transmission des conseils "santé et minceur durable dans l'assiette bio"
- Connaître les critères et les repères d'achat pour choisir, utiliser, cuisiner et conserver des aliments de qualité.
- Apprendre à cuisiner au quotidien simplement et rapidement en toutes circonstances de manière à assurer et préserver la santé. Apprendre à utiliser les épices et condiments. Apprendre à cuisiner certains produits spécifiques (cuisine végétarienne, cuisine minceur, cuisine dans le cadre d'intolérances et allergies alimentaires ....)
- Devenir capable d'accompagner un groupe de personnes dans leur démarche de changement alimentaire en animant des ateliers de cuisine diététique « santé et minceur durable dans l'assiette » auprès du grand public.

### LES PRE-REQUIS A L'ENTREE EN FORMATION :

---

- Niveau de formation exigé : baccalauréat
- Formation souhaitée (non exigée) : BTS ou DUT diététique (ou équivalence), BTS économie sociale et familiale, BTS restauration, formation paramédicale
- Expérience professionnelle : Diététicien (ne), paramédicaux, cuisinier(e), enseignant(e), animateur (trice), agriculteur (trice) avec expérience tables d'hôtes ou accueil à la ferme, vendeur (deuse) dans les différentes structures du secteur agro-alimentaire
- Connaissance et pratique de la cuisine, culture gastronomique
- Qualités relationnelles et pédagogiques, capacité à s'exprimer devant un public

### LA DUREE DE LA FORMATION COMPREND :

- 160 heures réparties sur 20 Jours de 8 heures l'enseignement théorique et pratique à la cuisine
  - 16 jours de formation théorique en diététique et cuisine ET en animation de cours de cuisine diététique
  - 4 jours d'animation "évaluation" au cours desquels chaque participant animera un atelier de cuisine diététique devant le groupe
  - 1 journée d'évaluation et de bilan
- et 12 semaines de travail personnel en relation d'aide avec le centre (temps de recherche estimé à 120 h)

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



La formation est validée par un certificat de stage autorisant l'utilisation du titre « Animatrice "santé et minceur durable dans l'assiette bio", ainsi que la référence au nom et aux ouvrages de Brigitte MERCIER-FICHAUX

Les 20 journées de formation s'étalent sur 4 regroupements de 5 jours de 8 h de formation (8 h 30 - 17 h 30/ 8h - 17 h le vendredi). Ils se déroulent dans la cuisine pédagogique située 8 rue d'Irlande à Cesson - Sévigné.

## DATES DE LA PROCHAINE SESSION

---

PREMIER REGROUPEMENT	DU 23 AU 27 OCTOBRE 2017
DEUXIÈME REGROUPEMENT	DU 11 AU 15 DÉCEMBRE 2017
TROISIÈME REGROUPEMENT	DU 12 AU 17 FÉVRIER 2018
QUATRIÈME REGROUPEMENT	DU 16 AU 20 AVRIL 2018

## COUT DE LA FORMATION

---

3800 euros T.T.C. : Le coût de formation inclus la formation de base de 20 jours, ainsi que l'accompagnement durant la période de travail personnel

Les repas de midi et la collation de fin de journée sont préparés et pris en commun, le coût de la formation inclus ces deux repas. **Les inscriptions se feront sur dossier et dans la limite des places disponibles : 9 stagiaires par session de formation**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## PLAN DE FORMATION DE BASE

### PREMIER REGROUPEMENT DE 5 JOURS (40 heures)

- **Les piliers d'une alimentation saine :**
  - Choisir des aliments de qualité
  - Choisir les meilleurs modes de cuisson
  - Notion d'index glycémique
  - Adopter le bon rythme alimentaire : la chrononutrition
  - Equilibrer son alimentation en apportant tous les nutriments indispensables à la santé
  - Etude et critique des régimes végétariens, végétaliens, « mixtes » ou « alternatifs »
- **Connaissance des aliments :**
  - Féculents : céréales, pain, tubercules
  - Légumineuses
  - Fruits, frais et secs
  - Sucres et produits sucrés
  - Soja et tofu
  - Oeufs et fromages
- **Pratique culinaire :**
  - Techniques de base. Les outils du cuisinier, découpe des légumes, cuissons vapeur et étouffée
  - Cuissons de base des céréales complètes, des légumineuses, du soja
  - Utilisation en cuisine et pâtisserie des fruits séchés et des sucres complets
  - Utilisation des épices et fines herbes
- **Préparation à l'animation**
  - Construire son « atelier » de cuisine diététique : objectifs, moyens, choix des recettes
  - Règles d'hygiène à respecter
  - Organisation du plan de travail
  - Liste de courses-préparations

### AIDE AU TRAVAIL DE RECHERCHE PERSONNEL, PREPARATION A L'ANIMATION D'UN COURS DE CUISINE

#### QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Recherche bibliographique et étude nécessaires à la rédaction d'un mémoire et à la préparation des animations de cuisine.*

***Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique***

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## DEUXIEME REGROUPEMENT DE 5 JOURS (40 heures)

- **Les piliers d'une alimentation saine :**
  - Rôles essentiels des acides aminés essentiels, des vitamines, minéraux et oligo-éléments pour une pleine forme physique et mentale
  - Comment corriger les carences en vitamines, minéraux et oligo-éléments grâce à certains aliments
  - Les différents acides gras, leurs rôles biologiques différents, les "bons" et "mauvais gras"
  - Rôles des phytonutriments et des enzymes comme protecteurs de santé - intérêt des "aliments vivants" : graines germées, produits lacto-fermentés
  - Notions d'équilibre nutritionnel -d'apports journaliers conseillés- analyses des différents types alimentaires (classique selon PNNS, végétarisme, végétalisme, crudivorisme). Les conseils de SMDA
- **Connaissance des aliments**
  - Aliments vivants (graines germées, algues, produits lacto-fermentés)
  - Viandes, volailles, poissons
  - Légumes verts-Fruits frais
  - Algues - graines oléagineuses
  - Les différents corps gras, Quel corps gras pour quel usage ?
- **Pratique culinaire**
  - Savoir faire des graines germées et des préparations lacto-fermentées
  - Techniques culinaires de base des viandes, volailles, poissons : Cuissons vapeur douce, en papillote, au Wok, au four basse température , à l'étouffée basse température, cru
  - Réaliser assaisonnements et sauces froides et chaudes avec les "bons gras", des épices et fines herbes
  - Utilisation des graines oléagineuses et des algues en cuisine et en pâtisserie
  - Utilisation des épices et fines herbes
- **Préparation à l'animation**
  - Construire son « atelier » de cuisine diététique : objectifs, moyens, choix des recettes
  - Présenter et réaliser une recette devant le groupe en donnant toutes les indications techniques
  - Présenter le plat réalisé et donner devant le groupe les arguments diététiques concernant le choix des ingrédients et des techniques utilisées

### QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Recherche bibliographique et étude nécessaires à la rédaction d'un mémoire et à la préparation des animations de cuisine.*

**Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## TROISIEME REGROUPEMENT DE 5 JOURS (40 heures)

- **Les piliers d'une alimentation saine**
  - Favoriser une bonne digestion, rétablir une bonne flore intestinale et réparer la muqueuse intestinale
  - Réguler la glycémie tout au long de la journée
  - Les bases d'une alimentation "minceur durable"
  - Rétablir un bon équilibre acido-basique
- **Alimentation dans le cadre de certaines pathologies ou circonstances**
  - Problèmes digestifs - problèmes de transit - allergies et intolérances alimentaires
  - Prévention et conseils dans le cadre du cholestérol - diabète - hypertension- pathologies cardio-vasculaires
  - Prévention du vieillissement (ostéoporose, alzheimer, cancer)
  - Surpoids et régimes « minceur »
- **Connaissance des aliments :**
  - Féculents et produits sucrants à index glycémique bas
  - Aliments riches en calcium
  - Aliments riches en anti-oxydants
  - Intérêts particuliers de la graisse de coco, de l'huile de pépins de courge, de l'huile de cameline
  - Produits spécifiques aux régimes sans gluten, sans lactose, sans protéines de lait animaux
  - Aliments et régulation du transit
- **Pratique culinaire**
  - Petits déjeuners protéines à IG bas, petits déjeuners sans gluten et sans produits laitiers animaux
  - Cuisine et pâtisserie sans gluten
  - Cuisine et pâtisserie sans produits laitiers animaux
  - Cuisine et pâtisserie sans produits laitiers animaux, sans gluten et sans oeufs
  - Cuisine sans matières grasses cuites
  - Desserts et pâtisserie peu sucrée à IG bas
  - Assaisonnements et sauces riches en oméga 3 et anti-oxydants
- **Préparation à l'animation**
  - 10 « Ateliers de cuisine » de 3 heures «SMDA» avec : argumentation diététique -choix des recettes- liste de courses- préparation et déroulement de l'atelier
  - 12 "Ateliers" de 2 h , Ateliers spécifiques à la perte de poids dans le cadre du partenariat avec le réseau d'éducation alimentaire "Maigrir Ensemble depuis 1974" avec argumentation diététique -sélection des aliments de saison - et 3 recettes dont une recette express "du placard".

### QUATRE SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL.

- *Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.*
- *Appropriation des apports théoriques indispensables à l'animation et à la préparation des ateliers de cuisine.*

**Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et pratique**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## QUATRIEME REGROUPEMENT DE 5 JOURS ( 40 heures)

### 4 jours de pratique évaluative :

- Chaque stagiaire préparera et animera un atelier de cuisine sélectionné parmi la vingtaine d'ateliers réalisés au cours des trois premiers regroupements ou les ateliers des stages "hiver" ou "été" "santé et minceur durable" devant le groupe ou deux ateliers de 2 h sélectionnés parmi les 12 proposés dans le cadre du partenariat avec le réseau "Miam Nutrition"
- Cette mise en situation réelle composera la partie pratique de l'évaluation.
- **1/2 journée "comment développer votre activité "animatrice SMDA"**
- **1/2 jour d'évaluation** Epreuve théorique sous forme de Q.C.M. et Commentaire et analyse des mémoires + correction du QCM
- **Présentation du réseau SMDA, du réseau Miam Nutrition et de l'association "A.BRICO"**
- **Bilan de la formation.**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

### PREMIER REGROUPEMENT

#### J1

8H 30 à 9H 30 : Accueil des stagiaires - présentation de la formation

9h 30 à 13H 30 : **Présentation de deux ateliers de cuisine :**

- **Atelier 1 :** Couper, découper, tailler, râper, émincer, presser, zester...découvrir les bons gestes et utiliser les bons instruments.
- Deux techniques de cuisson pour préserver les qualités nutritionnelles des légumes verts : vapeur douce, et étouffé à basse température.
- **Atelier 2 :** Découvertes des fruits secs - intérêts nutritionnels -utilisations en cuisine, pâtisserie, barres de céréales.

**Partage du repas**

14 H 30- 15 H 30 : **Règlement HACCP dans le cadre des ateliers cuisine**

15 H 30 -17 H 15 : **Les piliers d'une alimentation saine**

- Choisir des aliments de qualité : l'intérêt des aliments issus de la filière bio
- Choisir les meilleurs modes de cuisson, celles qui n'altèrent pas les qualités nutritionnelles et gustatives d'un aliment

17H15 - 17 H 30 : **Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

#### J2

8 H 30 - 10 H : **Connaissance des aliments :**

- Les céréales complètes - leur intérêt nutritionnel

10 H - 13h 30 : **Présentation de deux ateliers de cuisine**

- **Atelier 3:** cuissons de bases des céréales en grains - repas équilibré à base de céréales
- **Atelier 4 :** Cuisine et pâtisserie à base des flocons de céréales : réaliser une soupe rapide, des galettes de céréales et des biscuits secs à base de flocons de céréales

**Partage du repas**

14 H30 - 17 H -15 **Diététique:** Les glucides : amidons et produits sucrés - sucres simples et complexes - Métabolisme des glucides -notion d'index glycémique - Les aliments sources de glucides

17H15 - 17 H 30 : **Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

#### J3

8H30 -10H : **Connaissance des aliments :** Les légumineuses - leur intérêt nutritionnel

- 10 H - 13 H 30 : **Préparation de deux cours de cuisine**
- **Atelier 5 :** cuissons de base des légumineuses - utilisations de base (soupes, salades, plats complets, pâtes végétaires, sauces épicées.)
- **Atelier n°6:** gâteaux et desserts à base de légumineuses

**Partage du repas**

14 H30 - 17 H 15 : **Diététique - Les protéines et les acides aminés :** définitions, rôles, protéines végétales et animales, complémentation des AAE, Equilibre des régimes végétariens.

17H15 - 17 H 30 : **Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

#### J4

8 H 30 -10 H : **Connaissance des aliments :** Le soja et ses dérivés - leur intérêt nutritionnel

10 H - 13 H 30 : **Préparation de deux cours de cuisine**

- **Atelier 7 :** Utilisations de base du soja (lait, yaourts, tofu, tofu soyeux, tempeh, miso...); réalisations de sauces, verrines apéritives, soupes, légumes farcis, steak végétal....
- **Atelier 8 :** Réalisation de desserts et mousses de fruits, d'une mousse au chocolat à base de tofu soyeux

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)





### **Partage du repas**

**14 h30 -17 h** : Intervention de Mme Marie Wexcsteen : comment réaliser votre projet d'animatrice en cuisine diététique SMDA

**17H15 - 17 H 30** : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée

### **J5**

**8H 00 à 9 H** : Petit - déjeuner salé et protéiné : galette maison salée à base flocons de céréales complètes et œuf.

**9 H 15 - 10 H 30** : **Connaissance des aliments**

- Les oeufs et produits laitiers -intérêts nutritionnels- critères de qualité - repères de consommation

**10 H 45 - 13 H 30** : **Présentation d'un cours de cuisine (Atelier 9)** : cuisine végétarienne du monde entier : Inde, Chine, Mexique, Italie, Asie ...

### **Partage du repas**

**14 h30-16H 30** : **Résumé du premier regroupement.**

- Les points essentiels à retenir:
- Critères de qualité des aliments - Techniques de cuisson respectant les aliments- La chrononutrition Savoir équilibrer des menus végétariens
- Liste des recettes à expérimenter personnellement
- Bibliographie

**16 H- 17 H** : **Bilan du premier regroupement**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## DEUXIEME REGROUPEMENT

### J6

**8H 30 à 9H 30: Accueil des stagiaires - bilan des semaines de travail personnel-présentation de la semaine de formation**

**9H 30 -13h00** : Présentation de 2 ateliers de cuisine :

- **Atelier 10 : Découvrir une technique de cuisson : le wok** + **Atelier 11 Faire aimer les légumes aux enfants**
- Réalisation de Wok végétariens ou à base de viande, volaille, poisson, fruits de mer + menus enfants: galettes de légumes-crumblés de légumes, gâteaux de légumes

**Partage du repas**

**14 H-16 H : Atelier pratique : Mettre à germer des graines. Réaliser des légumes lacto-fermentés**

**16 H 15 - 17 H 15 : Connaissance des aliments :**

- Les légumes verts - leur intérêt nutritionnel

**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### J7

**8 H 30 - 10 H : Connaissance des aliments : Les algues - leur intérêt nutritionnel**

**10 H - 13h 30 : Présentation de deux ateliers :**

- **Atelier 12: La Cuisine des algues** : tartares, sauces, beurres d'algues, plats poissons et algues, plats végétariens et algues.... et **Atelier 13** : Utilisation des graines oléagineuses en cuisine et en pâtisserie : salades, sauces chaudes et froides, petits gâteaux secs, biscuits...

**Partage du repas**

**14 H 30 - 17 h 15 H : Diététique** : minéraux et oligo-éléments - leurs rôles - comment assurer nos besoins - comment détecter nos carences et les combler

**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### J8

**8 H 30 -10 H : Connaissance des aliments** : Viandes et volailles - intérêts nutritionnels - critères de qualité.

**10 H - 13 H 30 :Présentation de deux Ateliers cuisine :**

- **Atelier 14** : Cuisine diététique des viandes et volailles sans matières grasses cuites et à basse température : cuissons vapeur douce, cuissons à l'étouffée et à basse température, cuissons en papillotes et
- **Atelier 15** : Epices, assaisonnements et sauces chaudes pour le plaisir et la santé.

**Partage du repas**

**14 H 30 - 16 h 30 : Connaissance des aliments** : Les différents acides gras- Les corps gras d'ajout : critères de qualité, critères d'utilisation et de conservation- nos besoins en matières grasses

**16 H 30 - 17 h 15 : Préparation à l'animation**

- Préparation d'un atelier cuisine. Etablir une liste de courses

**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### J9

**8 H 30 -10 H : Connaissance des aliments** : Poissons et fruits de mer - Intérêts nutritionnels - critères de qualité

**10 h 13 h 30 : Présentation de deux Ateliers cuisine :**

- **Atelier 16** : Cuisiner le poisson au quotidien et **Atelier 17** : Les épices dans les desserts, pâtisseries, gâteaux, biscuits secs ...

**Partage du repas**

**14 H 30- 16 H : Diététique** :Vitamines et phyto-nutriments leurs rôles Comment assurer nos besoins - comment détecter nos carences et les combler

**16 H 15 - 17 H 15 : Connaissance des aliments** : Epices, fines herbes, herbes de Provence, ail et oignon - leur intérêt nutritionnel et santé

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### **J10**

**8H 00 à 9 H30 : Petit déjeuner salé et protéiné :** Pains complets divers - fromages-poissons et viandes fumées - soupe Cantonaise

**9 h 30 - 13 H 30 : Présentation d'un cours de cuisine :**

- **Atelier 18 : Manger vivant :** repas à base de jus crus, smoothies de légumes, graines germées, légumes lacto-fermentés, viandes et poissons crus

**Partage du repas**

- **14H 30-16 H : Les piliers d'une alimentation santé :** Alimentation équilibrée : Ce que préconise SMDA :
- Varier les sources de protéines animales et les alterner sur la semaine avec des sources de protéines végétales pour assurer tous les apports en AAE, AGE, vitamines, minéraux, phytonutriments
- Exercice : Etablir un plan alimentaire et des menus équilibrés et variés pour une semaine

**16 H- 17 H : Bilan du deuxième regroupement - pistes pour le travail personnel**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## TROISIEME REGROUPEMENT

### J11

**8H30 - 9 H . Accueil**, bilan des semaines précédentes, présentation et objectifs de la troisième semaine de formation

**9 H - 10 H: Les piliers d'une alimentation santé** : Favoriser une bonne digestion 1ère partie : connaissances physiologiques : L'appareil digestif, la physiologie de la digestion, le rôle de l'estomac, du pancréas et du foie

**10 H - 13 H 30 : Présentation de deux ateliers cuisine :**

- **Atelier 19** : La cuisine du placard, ou comment réaliser un repas équilibré et facile à digérer en 30 minutes avec les réserves « bio » du placard, du frigo ou du congélateur.... Préparation de trois menus : avec viande, avec poisson, végétarien. Avec trois modes de cuisson « santé » différents : vapeur, étouffée, papillotes et utilisations des différents corps gras résistants aux hautes températures
- **Atelier 20** : Aliments, jus de légumes, plantes et condiments, recettes et menus pour stimuler la digestion, soigner son foie et réguler son transit

**Partage du repas**

**14 H 30 - 17 H 15 : Les piliers d'une alimentation santé** : Favoriser une bonne digestion 2ème partie : le rôle de la muqueuse intestinale, notion d'hyperperméabilité. Le rôle de la flore intestinale, équilibre et dysbiose intestinale, comment préserver ou retrouver une flore équilibrée. Quelle alimentation conseiller pour réguler le transit (constipation, diarrhées)

**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### J 12

**8H 30 -10 H 00 : Diététique** : Allergies, intolérances ou hypersensibilités alimentaires : Comment les dépister ? Pathologies digestives et non digestives associées (maladies coeliaque, maladie de Crohn, rectocolite-hémorragique, polyarthrites...) Quel protocole alimentaire proposer ?

**10 H - 13 H 30 : Présentation de deux ateliers cuisine :**

- **Atelier 21** : Cuisine salée sans gluten - utilisation de tous les féculents sans gluten - pains, pâtes à tarte sans gluten.
- **Atelier 22** : Desserts et pâtisseries sans gluten, sans laits animaux (et sans oeufs pour certaines recettes) : une sélection de recettes simples et inratables !

**Partage du repas**

**14 H 30- 17 H 15: Diététique: Allergies et intolérances alimentaires aux produits laitiers animaux, aux œufs, aux différents additifs alimentaires , levures, ferments....**Comment les dépister. Quel protocole alimentaire proposer pour éviter les carences.

**17H15 - 17 H 30 : Partage d'une collation sucrée- bilan de la journée**

### J13

**8H 30 -10 H 00 : Diététique :**

- **Les sucres rapides : nos ennemis n° 1** dans : le diabète - le surpoids-les pathologies cardiovasculaires
- **Les "bons" gras sont à favoriser**, ils ne font pas grossir et ne sont pas responsables des pathologies cardio-vasculaires
- **Le cholestérol** n'est pas le seul responsable des pathologies cardio-vasculaires
- **L'hypertension** : diminuer les apports en sodium et augmenter ceux en potassium

**10 H - 13 H 30 : Présentation de deux ateliers cuisine :**

- **Atelier 23** : Prévenir le diabète et les pathologies cardio-vasculaire en mangeant mieux !
- **Atelier 24** : Prévenir la déminéralisation et l'ostéoporose

**Partage du repas**

**14 H 30- 17 H 15 Diététique** : Alimentation et Prévention de l'ostéoporose et des pathologies articulaires

**17h 15-17H 30 : Partage d'une collation sucrée - bilan de la journée**

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



#### J14

**8H 30 -10 H 00 : Diététique :**

- Analyses des différentes causes d'un surpoids
- Les conseils alimentaires pour une "minceur" durable

**10 H - 13 H 30 : Présentation de deux ateliers cuisine :**

- Atelier 24 : Menus et cuisine minceur : une sélection de recettes pour le déjeuner
- Atelier 25 : Menus et cuisine minceur ; une sélection de recettes pour le dîner

**Partage du repas**

**14 H 30- 17 H 15 : Préparation à l'animation**

- Présentation de 12 ateliers "minceur" de bases dans le cadre du partenariat avec le réseau ME

**17h 15-17H30 : Partage d'une collation sucrée - bilan de la journée**

#### J15

**8H 00 à 9H 30 :** Petits déjeuners gras et protéinés, à IG bas, sans gluten et sans laits animaux (et certains sans oeufs)

**9 H 45 - 11 H 00 : Diététique**

**Conseils alimentaires pour un cerveau au top !** Les neurotransmetteurs - Régulation de l'humeur, Attention et mémorisation, TDHA, Prévention des pathologies de dégénérescence Alzheimer, Parkinson

**11 H15 - 13 H 30 : Atelier cuisine n° 26 : Menus et recettes pour un cerveau au top**

**Partage du repas**

**14 H 30- 17 H Synthèse de la formation**

- Les fondamentaux de la SMDA à retenir
- Préparation de la semaine d'évaluation : Préparation au QCM, Conseils pour les mémoires et l'atelier cuisine - Planning de la 4<sup>ème</sup> semaine de regroupement

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## QUATRIEME REGROUPEMENT

### 4 Journées de formation à la pratique d'animation:

Chaque demi-journée sera animée par le formateur et l'un des stagiaires, en situation réelle devant le groupe.

Cette animation consistera en:

- un exposé de l'argumentaire théorique
- une mise en œuvre de 6 recettes dont l'une sera à présenter en démonstration à l'ensemble du groupe et les 5 autres à faire réaliser par 5 groupes de deux stagiaires

### Déroulement des 4 journées pratiques :

**8 H à 9H :** préparation de l'atelier par le stagiaire et brigitte Mercier Fichaux

**9H30 - 13 H 30 :** Animation d'un cours de cuisine par le stagiaire devant le groupe  
Partage du repas -échanges -

**14 H-15 H :** Préparation de l'atelier par le stagiaire et Brigitte Mercier Fichaux

**15 H à 18 H :** Animation d'un cours de cuisine par le stagiaire devant le groupe  
partage du repas- échanges

## J 5: Une demie journée évaluation

**8 H 30 - 9 H 30 :** Epreuve QCM

**9 H 30 - 10 H 30 :** *Corrigé*

**11H - 12 H :** Présentation, critique et commentaires des mémoires

**12 H 30 - 13 H 30 :** atelier cuisine « improvisé » : la cuisine « minute » du placard ou comment réaliser un repas équilibré et délicieux avec les « trésors » du placard !

**14 H - 16 H 30 :** Travail avec Magali PARE pour l'aide à la création de votre projet ET la présentation du réseau "Miam Nutrition »

**16H30 - 17 H :** présentation de l'association A.Brico et du réseau SMDA

- Bilan de la formation
- Remise des documents d'accompagnement : (réalisation de fiches techniques, de supports pédagogiques)
- Remise de l'attestation de formation
- Fin de la formation

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



## Formation SMDA

### Formation animatrices (teurs) en cuisine diététique

Brigitte Mercier Fichaux

### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : .....  
PRENOM .....  
ADRESSE : .....  
.....  
TEL FIXE OU PORTABLE.....  
MAIL .....  
DATE DE NAISSANCE.....

#### VOTRE ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Votre niveau de formation et vos diplômes acquis

.....  
.....  
.....  
.....

Votre expérience professionnelle :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fonction actuelle (merci de préciser auprès de quel public) ou fonction antérieure (auprès de quel public)

.....  
.....  
.....

#### VOTRE MOTIVATION POUR CETTE FORMATION - VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

.....  
.....  
.....

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : [brigitte.fichaux@wanadoo.fr](mailto:brigitte.fichaux@wanadoo.fr)

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)



Je m'inscris à la formation **SMDA** « animatrices (teurs) en cuisine diététique » organisé par Brigitte MERCIER FICHAUX, qui aura lieu au 8 rue d'Irlande 35510 CESSON SEVIGNE,

- Je joins un acompte de 480 euros.
- Je m'engage à suivre les 4 sessions de regroupement qui auront lieu pour l'année
- Je verserai le reste dû au premier jour de formation .

*Mode de financement (rayer mention inutile): autofinancement ou sous réserve de prise en charge par un organisme*

Fait à :

Le :

Signature

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette

8 rue d'Irlande 35510 Cesson – Sévigné - N° activité : 53350813935

Secrétariat : 02 99 83 37 92 - mail : brigitte.fichaux@wanadoo.fr

[www.methode-smda.fr](http://www.methode-smda.fr)