



MIAMNUTRITION
16 rue du puits d'argent 44000 NANTES
N° SIRET :80941701700013
N° DECLARATION D'ACTIVITE : 52440781644

FORMATION EDUCATRICE(EUR) ALIMENTAIRE RESEAU MIAMNUTRITION

Avec le concours de Brigitte MERCIER-FICHAUX

Madame, mademoiselle, Monsieur ;

- Vous avez témoigné de l'intérêt pour la formation « EDUCATRICE (EUR) ALIMENTAIRE MIAMNUTRITION »
- La formation est validée par un certificat de stage autorisant l'utilisation du titre « éducatrice(eur) du réseau MiamNutrition », ainsi que la référence au nom et ouvrages de Brigitte MERCIER FICHAUX ;
- Vous trouverez ci-jointe 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.

OBJECTIFS DE LA FORMATION « EDUCATRICE(EUR) ALIMENTAIRE DU RESEAU MIAMNUTRITION »

- Acquérir les connaissances de base en anatomie et physiologie
- Acquérir les connaissances de base sur la composition nutritionnelle des aliments
- Comprendre et connaître les notions essentielles de l'équilibre alimentaire, des processus digestifs et métaboliques ; nécessaires à la transmission des conseils dispensés dans le cadre des ateliers MiamNutrition.

MIAMNUTRITION
16 rue du puits d'argent 44000 Nantes
Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr
www.methode-smda.fr
www.miamnutrition.com
www.miamnutrition-reseau.com
@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



- Comprendre et connaître les besoins et le rôle des macro et micronutriments
- Connaître et comprendre les différentes causes de la prise de poids et les points clefs de la méthode MN-SMDA
- Apprendre à prendre en charge un public en surpoids avec la méthode MN-SMDA : comprendre les différentes phases d'accompagnement de la méthode MN-SMDA, présentation des menus-des recettes, thématiques autour de l'assiette
- Etre capable d'accompagner tout public, dans leur démarche de réforme alimentaire, en atelier collectif ou individuel

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 médicale et paramédicale, Naturopathes
- Expérience professionnelle : Diététicien (ne), Professionnels de Santé, paramédicaux, cuisinier(e), enseignant(e), animateur (trice), commercial(e) dans les différentes structures du secteur agro-alimentaire
- Connaissances dans le domaine de l'alimentation et nutrition, pratique de la cuisine
- Qualités relationnelles et pédagogiques, capacité à s'exprimer devant un public
- Sens développé du service à la personne
- Capacité à développer et fidéliser un portefeuille d'adhérent(e)s

LA DUREE DE LA FORMATION COMPREND :

- 97 heures réparties sur 12 Jours de 8 heures d'enseignement théorique et pratique
 - 5 jours de formation théorique aux bases d'une alimentation saine et durable via un portail e-learning avec évaluation et bilan
 - 1 journée de formation théorique avec Brigitte Mercier Fichaux en présentiel post formation e-learning
 - 2 jours de formation sur les bases de la cuisine santé au quotidien "évaluation" au cours desquels chaque participant animera un atelier de cuisine diététique devant le groupe
 - 2 jours de formation pratique sur le lancement de son activité
 - 2 jours de formation aux protocoles des offres MiamNutrition

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de formation

Les journées de formations en présentielle se déroulent sur Nantes -16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Hébergements possibles

A Cesson Sévigné : 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^{ère} Classe situé au 14 Avenue des Peupliers à Cesson - Sévigné 02 99 83 71 12.*
- *L'hôtel Ibis 62 rue de la Rigourdière 35510 Cesson Sévigné 02 99 83 93 93*
- *L'hôtel B&B Rennes est, Le bordage route de Paris 35510 Cesson Sévigné 08 92 70 75 61*
- *L'hôtel Ibis 15 rue de Chatillon 35000 rennes 02 23 36 01 36*

Il vaut mieux réserver plusieurs semaines à l'avance

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

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



DATES DES PROCHAINES SESSIONS

SESSION 2018 -2019 AU CHOIX	
SESSION 2019	1/10/19 AU 8/10/2019 *

* (Week end non compris)

COUT DE LA FORMATION

4 200 euros T.T.C (3 500*€ HT): Le coût inclus :

- La formation de base de 12jours
- L'ensemble des documents remis au cours des journées de formation
- Le contrat de licence de marque MiamNutrition et le référencement au réseau MN
- Le protocole de formation des offres MiamNutrition : MiamNutrition Diagnostic, MiamNutrition basic, MiamNutrition Expert, MiamNutrition Family
- Un pack de 5 MiamNutrition Diagnostic
- Le package de communication de démarrage (cartes de visite, flyers, affiches, visuels pour voiture...)
- Une balance d'impédancemétrie semi-pro
- Les repas de midi sont à la charge du stagiaire sauf dans le cadre de la formation pratique culinaire où les repas sont compris

Les inscriptions se feront sur dossier.

****tarif préférentiel pour les diététiciennes et naturopathes : droit d'entrée de 1200€ HT (1 440€TTC)***

Le contrat de Licence de marque MiamNutrition est consentie et acceptée moyennant le versement d'une redevance de fonctionnement mensuelle égale à 250 euros HT (300€ TTC)* au titre de l'exploitation de la marque concédée et de la fourniture des services sous licence : plans alimentaires hebdomadaires, thématiques mensuelles, mise à disposition d'un outil de suivi et gestion d'activité, accompagnement et coaching sur le développement de son secteur.

*Franchise de redevance d'une durée de 3 mois, à compter du début de la date de formation d'intégration au réseau MN.

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



PLAN DE FORMATION DE BASE

Formation théorique de 5 JOURS - Format elearning- (40 heures)

Jour 1: Connaissances indispensables en anatomie -et physiologie.

- La cellule, les tissus
- Les différents « appareils »
- Appareil circulatoire
- Appareil respiratoire
- Appareil urinaire
- Système nerveux
- Les 5 émonctoires

Jour 2 : Manger, digérer, métaboliser, éliminer, équilibrer

- **Connaissance des aliments** : les 7 classes d'aliments : féculents, protéines animales, protéines végétales, les fruits, les légumes verts, les matières grasses, les produits sucrants
Faut-il manger bio aujourd'hui ? intérêts nutritionnels - absence de constituants indésirables
- la digestion, le rôle de l'estomac, du foie et du pancréas
l'absorption des nutriments au niveau de l'intestin grêle
le rôle du colon, l'importance d'une bonne flore colique
- le métabolisme des P,L,G
- les déchets métaboliques
- Les besoins et les rôles des macronutriments : Protéines, Lipides, Glucides
Les besoins et les rôles de certains micronutriments : vitamines, minéraux, fibres
- Définitions d'une alimentation équilibrée pour un adulte en bonne santé

Jour 3: Les différentes causes de la prise de poids - les points clefs de la méthode MN-SMDA

- Causes alimentaires : la "malbouffe industrielle", trop de sucres rapides, trop ou pas assez de lipides, les « régimes » hypocaloriques ou hypolipidiques » qui entraînent carences en protéines, carences en « bons » lipides, carences en certains micro-nutriments ; mauvais rythme alimentaire.
- Causes physiologiques : troubles hormonaux (insuline, hormones thyroïdiennes, hormones de reproduction), dysbiose intestinale, dysfonctionnements hépatique et rénal)
- Mode de vie : trop de stress, fatigue, épuisement, mauvaise synthèse des neuro-transmetteurs sédentarité
- Causes émotionnelles et troubles psychologiques
- Les 4 points essentiels de la prise en charge ou les principes SMDA « santé et minceur durable dans l'assiette »

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



Jour 4 : En pratique : La prise en charge du surpoids avec le programme MN-SMDA

- Avant tout une éducation à mieux manger, et à reprendre en main son alimentation
- La construction des menus, le grammage de chacun des aliments : Etude par le groupe d'une semaine de menus « amincissement »
- Les 3 phases d'accompagnement : amincissement, phase intermédiaire, phase de stabilisation : étude par le groupe d'une semaine de menus pour chaque phase de la stabilisation.
- La prise en compte de problèmes particuliers (diabète, cholestérol, hypertension, colopathies , pas de perte de poids...)

Jour 5 : Le déroulement d'une séance, la présentation des menus et des recettes, la lecture du thème

- Le déroulement d'une séance : la pesée, la balance à impédancemétrie, l'analyse des résultats obtenus, les conseils individuels à donner, encourager, remotiver ...
- Présentation des différents thèmes qui ont pour objectif de faire comprendre au fil des séances les grands principes de « la santé et minceur durable » dans l'assiette
- Présentation des recettes qui ont pour objectif de redonner l'envie de cuisiner simplement et rapidement au quotidien.
- Jeux de rôles : être en capacité de répondre à certaines questions (remplacer tel aliment que je n'aime pas ou que je digère mal; existe-t-il un plat cuisiné équivalent ; critères de choix de tel ou tel aliment...)
- En cas d'échec, que conseiller ?

SEMAINES DE TRAVAIL PERSONNEL

- *Appropriation des apports théoriques indispensables à l'animation et à la préparation*
- *Ce travail préparatoire sera réalisé en vue de l'évaluation théorique et la formation pratique*
- *Epreuve théorique sous forme de QCM*



Formation pratique de 5 JOURS -en présentiel (40 heures)

Jour 1: Alimentation & situations métaboliques et physiologiques

- Le diabète
- L'hypertension
- La thyroïde
- Alimentation si intolérances, hypersensibilité, allergies
- Alimentation à tendance végétarienne

Jour 2: Le protocole des offres MN

- Le protocole de l'offre Miam'Forme
- Le protocole de l'offre Miam'Minceur
- Le protocole de l'offre Miam'Famille
- Le protocole de l'offre Checkup alimentaire

Jour 3: Préparation et ateliers pratiques en lien avec les offres MN

- La conduite et l'animation d'une réunion ou d'un entretien individuel efficace
- La mise en situation : Présenter et réaliser une offre MiamNutrition devant le groupe en suivant toutes les indications techniques
- L'utilisation de la balance Tanita
- L'utilisation de l'outil de gestion -le backoffice-

Jour 4 : Préparation au lancement de son activité

- Se faire connaître sur son secteur : savoir se présenter, faire la liste de ses connaissances, communiquer sur son activité, se faire référencer dans des annuaires pro
- Développer son chiffre d'affaires : se fixer des objectifs, établir un plan d'actions
- Conquérir de nouveaux clients : cibler et localiser sa clientèle, mettre en place des schémas de tournées, créer des événements
- Fidéliser son portefeuille client(e)s existant(e)s

Jour 5 : Mise en situation : Le lancement de son activité

- Faire la liste de ses connaissances et des annuaires pro sur son secteur
- Faire la liste de potentiels lieux pour accueillir offres MN
- Faire la liste de potentiels partenaires sur son secteur (professions médicales-para, salles de sport, supermarchés bio, producteurs locaux, bibliothèques, mairies...)
- Prendre contact avec presse locale pour communiquer sur sa future installation
- Faire la liste des événements à venir sur son secteur
- Réfléchir à un événement par mois à mettre en place sur son secteur

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



Formation de 2 JOURS (14 heures)

Jour 1 : PROGRAMME

- 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
- Techniques culinaires de base des légumes : la découpe, la cuisson, les accompagnements à base de légumes
- Réaliser assaisonnements et sauces froides avec les "bons gras", des épices et fines herbes
- Collation : Desserts et pâtisserie peu sucrée à IG bas

Jour 2 : Pratique culinaire

- Petits déjeuners protéines à IG bas, petits déjeuners sans gluten et sans produits laitiers animaux
- Techniques culinaires : cuissons de base des céréales demi-complètes et des légumineuses
- Réalisation de menus végétariens équilibrés
- Utilisation des graines oléagineuses et des algues en cuisine et en pâtisserie
- Sauces chaudes avec les "bons gras", des épices et des fines herbes.
- Desserts peu sucrés à base de fruits cuits (menus +)

Expérimentation culinaire à partir de recettes fournies par le centre.

Appropriation des apports théoriques indispensables à l'éducation alimentaire des ateliers de cuisine.

La formation se clôturera par :

- Présentation du réseau Miam Nutrition et du réseau SMDA diet' et Anim'
- *Epreuve théorique sous forme de QCM*
- **Bilan de la formation**

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Il vous sera communiqué après validation de votre inscription

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 NANTES

N° SIRET :80941701700013

N° DECLARATION D'ACTIVITE : 52440781644

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation Educatrice(eur) alimentaire MiamNutrition

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

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

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -



Je m'inscris à la formation « Educatrice(eur) alimentaire MiamNutrition»

2018.

Je joins un acompte de 480 euros à l'ordre de MENSANA.

Je m'engage à suivre l'intégralité de la formation

Je m'engage à intégrer le réseau MN à la fin de la formation et prendre la licence de marque sur un secteur défini avec la marque

Je verserai le reste dû avant le 1er jour de formation (possibilité de paiement échelonné)

Mode de financement :

Auto-financement

Sous réserve de prise en charge par un organisme

Fait à :

Le :

Signature

MIAMNUTRITION

16 rue du puits d'argent 44000 Nantes

Secrétariat : 06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-smda.fr

www.methode-smda.fr

www.miamnutrition.com

www.miamnutrition-reseau.com

@MiamNutrition@SMDA – Tous droits réservés -