



FORMATION ANIMATRICE (EUR) EN CUISINE SMDA® « SANTE ET MINCEUR DURABLE DANS L'ASSIETTE » Animée par Brigitte MERCIER-FICHAUX - DIETETICIENNE DE

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.
- Connaître les critères et les repères d'achat pour choisir, utiliser, cuisiner et conserver des aliments de qualité.
- 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 culinaires SMDA.
- Apprendre à cuisiner au quotidien simplement et rapidement en toutes circonstances de manière à assurer et préserver la santé.
- Apprendre à utiliser les épices, fines herbes et condiments bénéfiques à la santé.
- Apprendre à cuisiner certains produits spécifiques à un régime alimentaire (végétarienne, minceur, sans gluten, sans produits laitiers...)
- 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.
- Etre référent(e) de l'approche diététique et culinaire de Brigitte Mercier Fichaux en étant agréé(e) « animatrice en cuisine diététique SMDA » et référencée sur le site

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

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



- 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)

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de formation

En 2018, les journées de formations se dérouleront A Cesson Sévigné : 8 rue d'Irlande

A partir de janvier 2019, les journées de formation se dérouleront sur Nantes (lieu non déterminé pour l'instant)

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

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



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))

DATES DES PROCHAINES SESSIONS

SESSION 2019 - SESSION N°1	
PREMIER REGROUPEMENT	18 AU 25 FEVRIER 2019 (CESSON SEVIGNE)
DEUXIÈME REGROUPEMENT	15 AU 19 AVRIL 2019 (CESSON SEVIGNE)
TROISIÈME REGROUPEMENT	20 AU 24 MAI 2019 (CESSON SEVIGNE)
QUATRIÈME REGROUPEMENT	24 AU 28 JUIN 2019 (CESSON SEVIGNE)

SESSION 2019 - SESSION N°2	
PREMIER REGROUPEMENT	01 AU 05 JUILLET 2019 (NANTES)
DEUXIÈME REGROUPEMENT	02 AU 06 SEPTEMBRE 2019 (NANTES)
TROISIÈME REGROUPEMENT	21 AU 25 OCTOBRE 2019 (NANTES)
QUATRIÈME REGROUPEMENT	02 AU 06 DECEMBRE 2019 (NANTES)

COUT DE LA FORMATION

4200 euros T.T.C. : Le coût de formation inclus la formation de base de 20 jours, L'ensemble des documents remis au cours des journées de formation, les repas de midi et la collation de fin de journée ainsi qu'un kit de matériel culinaire ABE comprenant 1 cuit vapeur, une sauteuse cuisson basse température, un couteau d'office et un couteau éminceur.

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



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 Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-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
- Choisir les glucides à IG bas. Notion d'index glycémique
- Adopter le bon rythme alimentaire : la chrono nutrition douce
- Assurer ses besoins en protéines avec les 8 AAE
- Alterner protéines végétales et animales
- 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
- Œufs 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, des oléagineux 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.*
- 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



DEUXIEME REGROUPEMENT DE 5 JOURS (40 heures)

•Les piliers d'une alimentation saine :

- Rôles 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 différents rôles biologiques, 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. 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

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



- 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



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 (œufs et Protéines de laits animaux), intolérances alimentaires (gluten et lactose)
- Hypersensibilités alimentaires (blé « moderne », protéines de lait de vache, additifs...)
- Régimes GAPS
- 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

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



- 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 œufs
- 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

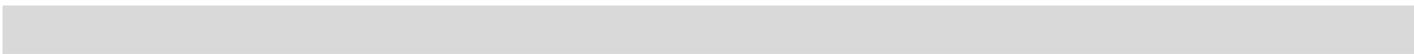
- 10 « Ateliers de cuisine SMDA" de 3 heures avec : argumentation diététique -choix des recettes- liste de courses- préparation et déroulement de l'atelier

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

○





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.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Il vous sera communiqué après validation de votre inscription



Agrément SMDA et Adhésion au réseau SMDA « Anim »

Bien au-delà de transmettre des connaissances acquises en 20 années de pratique d'ateliers culinaires ; l'objectif de cette formation est que vous soyez agréé(e) animatrice (eur) en cuisine diététique reconnus(es) comme proposant des ateliers de cuisine « SMDA® »*

*La cuisine « SMDA® » étant basée sur la promotion d'une alimentation de qualité respectueuse de la Vie : celle de la terre, des animaux, du travail des agriculteurs, maraîchers et éleveurs, et de la bonne santé des humains ! La cuisine SMDA s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles (et réactualisées au fil des années) faisant le lien entre alimentation et santé, sans sectarisme, sans restriction alimentaire inutile et avec le maximum de saveurs et de couleurs dans l'assiette ! La cuisine SMDA® s'adapte aux saisons, aux produits du terroir, à tous les budgets et aux contraintes de temps et de certaines pathologies avec comme fils conducteurs : facilité, rapidité, et convivialité. L'agrément SMDA® vous fera profiter de la notoriété de Brigitte Mercier Fichaux ; et bien identifié(e), vous permettra de vivre de vos ateliers et stages de cuisine.

Santé et Minceur Durable dans l'Assiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



**FORMATION « ANIMATRICE EN CUISINE DIETETIQUE »
«SMDA Anim'»
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 **M**inceur **D**urable dans l'**A**ssiette
8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes - N° activité : 52440846944
06 06 73 13 86 - mail : magali.pare@methode-sdma.fr
www.reseau-smda.fr



.....

- Je m'inscris au stage de formation « ANIMATRICE EN CUISINE DIETETIQUE» organisé par Brigitte MERCIER FICHAUX, qui aura lieu au 8 rue d'Irlande 35 510 CESSON SEVIGNE (et qui aura lieu sur Nantes à partir de 2019)
- Je m'engage à suivre intégralement les 4 semaines de formation de base
- Je m'engage à signer l'agrément SMDA Anim' au premier jour de la formation et à en respecter le cahier des charges
- Je joins un acompte de 480 euros. Je verserai le reste dû au premier jour de formation (possibilité d'étalement en 3 fois sans frais si souhaité). (Nous contacter pour un éventuel étalement de paiement) .

Fait à :

Le :

Signature