



FORMATION COACH EN NUTRITION — Fondamentaux & Pratique Complète

Module 1 — Fondements de la nutrition

La nutrition est la science qui étudie les besoins alimentaires du corps et leur impact sur la santé.

Objectifs

- couvrir les besoins énergétiques
- optimiser la santé
- prévenir les déséquilibres

Rôle du coach en nutrition

- analyser les habitudes alimentaires
- proposer des ajustements adaptés
- accompagner vers des changements durables

⚠ Le coach ne remplace pas un diététicien ou médecin.

Conclusion

La nutrition repose sur des bases scientifiques et comportementales.

Module 2 — Les macronutriments

1. Protéines
 - rôle : construction musculaire, enzymes
 - sources : viande, poisson, œufs, légumineuses
2. Glucides
 - rôle : énergie
 - privilégier : glucides complexes
3. Lipides
 - rôle : hormones, cerveau
 - privilégier : bons lipides (oméga 3)

Conclusion

L'équilibre des macronutriments est essentiel.

Module 3 — Les micronutriments

- vitamines
- minéraux
- oligo-éléments

Rôle

- fonctionnement cellulaire

- immunité

Sources

- fruits et légumes
- aliments non transformés

Conclusion

Les micronutriments sont indispensables à la santé.

Module 4 — Métabolisme et besoins énergétiques

Métabolisme de base

Énergie minimale pour vivre

Dépense énergétique

- activité physique
- digestion

Objectif

Adapter les apports aux besoins.

Conclusion

Comprendre le métabolisme permet de personnaliser.

Module 5 — Équilibre alimentaire

Principes

- diversité
- qualité
- régularité

Assiette idéale

- protéines
- légumes
- glucides complexes
- bons lipides

Conclusion

L'équilibre alimentaire est la base.

Module 6 — Comportement alimentaire

Facteurs

- émotions
- habitudes
- environnement

Objectif

Comprendre les comportements pour mieux accompagner.

Conclusion

La nutrition est aussi psychologique.

Module 7 — Déroulement d'un coaching

Bilan

- habitudes
- objectifs

Plan d'action

- ajustements progressifs

Suivi

- adaptation

Conclusion

L'accompagnement est personnalisé.

Module 8 — Éthique et posture

- ne pas culpabiliser
- accompagner avec bienveillance
- rester dans son cadre

Conclusion

La relation est essentielle.

Module 9 — Développer son activité

- positionnement
- communication
- suivi client

Conclusion

Le coaching est aussi une activité professionnelle.

Module 10 — Bases de la perte de poids

Principes

- déficit calorique modéré
- alimentation équilibrée

Erreurs à éviter

- régimes restrictifs

Conclusion

La perte de poids doit être durable.

Module 11 — Nutrition sportive

Objectifs

- performance
- récupération

Principes

- protéines adaptées
- hydratation

Conclusion

Adapter selon le sport.

Module 12 — Plan alimentaire par objectif

Perte de poids

- déficit léger

Prise de masse

- surplus calorique

Énergie

- équilibre macros

Conclusion

Adapter selon le client.

Module 13 — Protocoles nutritionnels

Perte de poids

- déficit progressif

Fatigue

- alimentation riche

Digestion

- repas simples

Conclusion

Le coaching doit être concret.

Module 14 — Bilan nutritionnel complet

Questions

- habitudes alimentaires
- objectifs
- activité physique

Analyse

- apports
- déséquilibres

Plan

- ajustements

Conclusion

Le bilan est central.

☀ Conclusion générale

Le coach en nutrition doit maîtriser :

- les bases scientifiques
- l'accompagnement humain
- la personnalisation

➡ Objectif : aider durablement à mieux manger et mieux vivre.

Module 15 — Calcul des calories et personnalisation (niveau avancé)

Objectif

Adapter précisément les apports énergétiques à chaque individu.

1. Métabolisme de base (MB)
Formule simplifiée :
 - homme : $24 \times \text{poids (kg)}$
 - femme : $22 \times \text{poids (kg)}$
2. Dépense énergétique totale (TDEE)
MB x facteur d'activité :
 - sédentaire : x1.2
 - actif : x1.5
 - sportif : x1.7
3. Objectifs
 - perte de poids : -10 à -20%
 - prise de masse : +10 à +20%

- maintien : équilibre
- 4. Répartition des macros
- protéines : 1.2 à 2 g/kg
- lipides : 0.8 à 1 g/kg
- glucides : ajustement

Conclusion

La précision améliore les résultats.

Module 16 — Plans alimentaires complets

Journée type équilibrée

Petit-déjeuner

- œufs + pain complet + fruit

Déjeuner

- protéine + légumes + riz complet

Collation

- oléagineux + fruit

Dîner

- légumes + protéines légères

Perte de poids

- portions contrôlées
- légumes à volonté

Prise de masse

- augmentation calories
- collations supplémentaires

Conclusion

Le plan doit rester flexible.

Module 17 — Protocoles avancés

Perte de poids

- déficit progressif
- suivi hebdomadaire

Recomposition corporelle

- protéines élevées

- entraînement régulier

Insulinorésistance

- réduction sucres rapides
- index glycémique bas

Plateau

- ajustement calories
- variation activité

Conclusion

Adapter selon la réponse du corps.

Module 18 — Psychologie alimentaire

Objectif

Comprendre et accompagner les comportements alimentaires.

1. Compulsions alimentaires
 - causes : stress, émotions
 - solutions : identifier déclencheurs
2. Relation à la nourriture
 - éviter culpabilité
 - travailler la flexibilité
3. Motivation
 - objectifs réalistes
 - suivi régulier
4. TCA légers
 - manger en conscience
 - régularité des repas

Conclusion

Le mental est clé dans la réussite.

Conclusion expert

Avec ces modules, le coach maîtrise :

- les calculs précis
- les plans alimentaires concrets
- les protocoles avancés
- la dimension psychologique

 Niveau atteint : coach en nutrition avancé / professionnel

Module 19 — Menus complets sur 7 jours (exemple coaching)

 Exemple pour adulte moyen (2000 kcal/jour). À adapter selon le calcul individuel.

Jour 1

Petit-déjeuner :

- 2 œufs (120 g)
- pain complet (60 g)
- 1 pomme (150 g)

Déjeuner :

- poulet (150 g)
- riz complet (100 g cuit)
- légumes (200 g)
- huile d'olive (10 g)

Collation :

- amandes (20 g)
- yaourt nature (125 g)

Dîner :

- poisson (150 g)
- légumes (250 g)

Jour 2

Petit-déjeuner : flocons d'avoine (60 g) + lait (200 ml) + banane (120 g)

Déjeuner : steak haché 5% (150 g) + quinoa (100 g cuit) + légumes (200 g)

Collation : fruit + noix (20 g)

Dîner : omelette (2 œufs) + légumes (250 g)

Jour 3

Petit-déjeuner : yaourt grec (150 g) + fruits rouges (100 g) + miel (10 g)

Déjeuner : dinde (150 g) + patate douce (150 g) + légumes (200 g)

Collation : pomme + amandes (20 g)

Dîner : poisson (150 g) + légumes (250 g)

Jour 4

Petit-déjeuner : œufs (2) + pain complet (60 g)

Déjeuner : poulet (150 g) + pâtes complètes (100 g cuit) + légumes

Collation : yaourt + fruit

Dîner : légumes + tofu (150 g)

Jour 5

Petit-déjeuner : avoine (60 g) + lait (200 ml)

Déjeuner : saumon (150 g) + riz (100 g cuit) + légumes

Collation : noix (20 g)

Dîner : omelette + légumes

Jour 6

Petit-déjeuner : yaourt + fruits + avoine (40 g)

Déjeuner : bœuf (150 g) + quinoa (100 g cuit) + légumes

Collation : fruit

Dîner : poisson + légumes

Jour 7

Petit-déjeuner : œufs + pain complet + fruit

Déjeuner : poulet + féculents + légumes

Collation : oléagineux

Dîner : léger (légumes + protéines)

Conclusion

La régularité et la structure sont essentielles pour les résultats.

Module 20 — Outil de calcul automatique (table de suivi client)

Objectif

Suivre et adapter les apports nutritionnels du client.

Structure du tableau :

Donnée	Valeur
---------------	---------------

Poids (kg)	
------------	--

Taille (cm)	
-------------	--

Âge	
-----	--

Sexe

Activité sédentaire / actif / sportif

Calculs :

- $MB = \text{poids} \times 22 \text{ (femme)} / 24 \text{ (homme)}$
- $TDEE = MB \times \text{activité}$

Objectif :

- perte de poids : $TDEE - 15\%$
- maintien : $TDEE$
- prise de masse : $TDEE + 15\%$

Macros :

Macro	Formule
--------------	----------------

Protéine	$\text{poids} \times 1.6 \text{ g}$
----------	-------------------------------------

s

Lipides	$\text{poids} \times 1 \text{ g}$
---------	-----------------------------------

Glucides	reste des calories
----------	-----------------------

Conclusion

Un outil simple permet un coaching précis et professionnel.

Module 21 — Parcours client complet (0 à 3 mois)

Phase 1 — Semaine 1 à 2 (évaluation)

- bilan alimentaire
- calcul des besoins
- mise en place des bases

Phase 2 — Semaine 3 à 6 (adaptation)

- ajustement alimentaire
- réduction aliments transformés
- mise en place routine

Phase 3 — Semaine 7 à 10 (optimisation)

- ajustement calories
- amélioration performance
- stabilisation habitudes

Phase 4 — Semaine 11 à 12 (autonomie)

- maintien des résultats
- autonomie client
- prévention rechute

Conclusion

Le suivi structuré garantit la réussite à long terme.

☀ Conclusion générale

Ces outils permettent au coach en nutrition de :

- structurer des accompagnements complets
- suivre les clients efficacement
- obtenir des résultats durables

➡ Niveau atteint : coach nutrition professionnel avancé