

# FICHE PÉDAGOGIQUE

*Alimentations végétariennes, accompagnement diététique optimisée : du flexitarisme au végétalisme  
– e-learning*

## DUREE

13h heures de visionnage soit 25h de travail total

**FORMATEUR : VIRGINIE BACH, DIETETICIENNE SPECIALISEE DANS LE VEGETARISME ET FLORIAN SAFFER, DIETETICIEN, THERAPEUTE COMPORTEMENTALISTE ET INGENIEUR EN PEDAGOGIE**

## LIEU : E-LEARNING

Le stagiaire en autonomie. Il dispose de 6 mois pour réaliser sa formation.

## PRESENTATION

Cet atelier vise à disposer des connaissances de base permettant d'accompagner un patient souhaitant adopter une alimentation végétarienne

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les bases des différents types d'alimentation végétarienne
- Savoir accompagner un patient souhaitant végétaliser son alimentation
- Evaluer le risque de carences et ajuster les conseils
- Savoir conseiller sur une complémentation adaptée au type de végétarisme
- Identifier le risque de TCA associé à une alimentation végétale

## MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation sera assurée par Virginie Bach, diététicienne et Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste et titulaire d'un Master en Sciences de l'éducation

Cet atelier est réalisé en e-learning. Il inclut :

- Des vidéos théoriques
- Des cas cliniques illustrés
- Des quiz

## EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation se situera tout au long de la formation

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel :  
[dietetiquecomportementale@gmail.com](mailto:dietetiquecomportementale@gmail.com)

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

par des activités de type quizz. Sans un taux de réussite suffisant aux évaluations le stagiaire ne peut accéder aux étapes pédagogiques suivantes.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra, sur demande, une attestation attestant la réalisation de la totalité de sa formation et la maîtrise des compétences visées par celui-ci.

## PROGRAMME

---

Les motivations au végétarisme  
Définitions de bases  
Les études en nutrition  
Les nutriments clés  
Végétarismes et protéines  
Végétarisme et acides gras essentiels  
Les micro-nutriments à risque de carences : iode, calcium, fer, zinc, vitamine D  
Focale sur la vitamine B12  
Le cas de la vitamine A, K et de la choline  
Végétarismes et populations spécifiques : enfants en bas âge, femme enceinte et personnes âgées  
Les liens alimentations végétariennes et santé  
Végétarisme et syndrome de l'intestin irritable  
Végétarisme et TCA  
Le végétarisme en pratique

---

## TARIF

---

*Plein tarif : 119 euros*

*Tarif réduit\* : 99 euros*

*\* membre de l'ADL, demandeur d'emploi, étudiants de moins de 25 ans, utilisateurs actifs de Mon Suivi Diet*

## NATURE DE LA FORMATION

---

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

**Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.**

## PUBLIC ET PREREQUIS

---

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel :  
[dietetiquecomportementale@gmail.com](mailto:dietetiquecomportementale@gmail.com)

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

