

Fiche pédagogique de session 2026

Sevrage tabagique : diététique, gestion du poids et image corporelle

Inscription	Par courriel au CFDC Coordonnées ci-dessous	Durée totale	12 heures
E-learning	Ouverture le 14/11/2026 5 heures avant la visio	Visioconférence	Lundi 14 décembre 2026 7 heures à distance
Horaires	9 h 30-13 h 14 h-17 h 30	Formateurs	Florian Saffer Ketty Deleris-Vautrin
Tarifs	Plein tarif : 185 euros Tarif réduit : 170 euros	Prérequis	Aucun prérequis supplémentaire

Public et prérequis

Professionnels de la nutrition et de la santé : diététiciens, nutritionnistes, médecins généralistes, du travail, endocrinologues ou psychiatres, et infirmiers diplômés d'État. Aucun prérequis pédagogique supplémentaire ; les outils s'utilisent dans les limites des compétences et du cadre d'exercice du participant.

Présentation

La formation prépare à accompagner les préoccupations alimentaires, pondérales et corporelles d'une personne engagée dans un sevrage tabagique. Elle associe les bases de l'addiction, les stratégies d'aide au sevrage et des outils diététiques, comportementaux et motivationnels pour construire un accompagnement personnalisé.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les mécanismes de dépendance au tabac et les changements liés au sevrage utiles à l'accompagnement nutritionnel.
- Identifier les préoccupations liées à la prise de poids et à l'image corporelle, à partir d'une situation clinique.
- Construire un plan d'accompagnement diététique et comportemental adapté aux besoins et aux objectifs de la personne.
- Utiliser des stratégies motivationnelles et analyser une rupture d'abstinence pour ajuster l'accompagnement et les relais professionnels.

Formateurs et méthodes pédagogiques

Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste, ingénieur en pédagogie et titulaire d'un DU d'addictologie. **Ketty Deleris-Vautrin**, tabacologue et diététicienne formée à l'éducation thérapeutique du patient.

E-learning préparatoire fondé sur des vidéos pédagogiques. Visio interactive : apports théoriques, diaporama, démonstrations, jeux de rôle, travail de groupe sur les représentations et études de cas débriefées par les formateurs.

Programme détaillé

Modalité et durée	Contenus
E-learning préparatoire 5 heures Ouverture le 14/11/2026	Addiction au tabac ; changements physiologiques, neurobiologiques et hormonaux liés au sevrage ; stratégies d'aide au sevrage ; tabagisme et statut nutritionnel ; bénéfices de l'arrêt ; ruptures d'abstinence et modèle de Marlatt ; approches diététiques ; alliance thérapeutique ; changement comportemental ; place et limites de la phytothérapie et de la micronutrition.
Visioconférence matin 3 h 30 14/12 - 9 h 30-13 h	Reprise des bases et échanges sur le e-learning ; évaluation des attentes, de la peur de prendre du poids et du vécu corporel ; définition d'objectifs partagés ; stratégies diététiques adaptées ; études de cas et entraînement à la communication.
Visioconférence après-midi 3 h 30 14/12 - 14 h-17 h 30	Outils comportementaux et motivationnels ; image corporelle ; analyse des ruptures d'abstinence ; plan de suivi et articulation avec les intervenants du sevrage ; jeux de rôle, synthèse des cas, évaluation des acquis et clôture.

Moyens techniques et assistance

Ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio, connexion Internet adaptée à la visioconférence et espace calme. Les modalités de connexion au e-learning et le lien de visio sont communiqués aux inscrits avant les séquences concernées.

Contact pédagogique et technique : Florian Saffer - dietetiquecomportementale@gmail.com
- 06 81 74 75 96.

Positionnement et évaluation

Recueil des attentes et autoévaluation des compétences au début et à la fin de la formation. Évaluation formative par QCM, textes à compléter et études de cas débriefées. Les observations portent sur l'explication des mécanismes, l'identification des préoccupations, la pertinence du plan d'accompagnement et l'utilisation des stratégies motivationnelles. L'autoévaluation complète l'évaluation des formateurs.

Trois mois après : autoévaluation du maintien des acquis et de leur utilisation dans la pratique. Questionnaire anonyme de satisfaction à chaud. Suivi de la progression du e-learning et émargement des séquences de visio.

Inscription et délais d'accès

Préinscription par courriel à dietetiquecomportementale@gmail.com, puis formalités administratives. Le e-learning ouvre le 14 novembre 2026 pour les inscriptions validées ; prévoir 5 heures de préparation avant le 14 décembre. Pour une inscription après l'ouverture, contacter le CFDC afin de vérifier la possibilité de réaliser ce travail avant la visio, sous réserve de places disponibles.

Tarifs et financement

Parcours complet : **185 euros**. Tarif réduit : **170 euros** pour les étudiants, demandeurs d'emploi, ADL et M2000. Financement individuel ou par l'employeur ; demande à un financeur professionnel selon le statut et les critères applicables, sans garantie de prise en charge. Formation non éligible au CPF.

Nature et reconnaissance de la formation

Action de formation professionnelle continue non certifiante. Attestation de réalisation et bilan des acquis à partir des évaluations ; aucun diplôme d'État ni certification RNCP ou Répertoire spécifique délivré. La participation ne garantit pas, à elle seule, la maîtrise de toutes les compétences visées.

Accessibilité et réclamations

Référent handicap : Florian Saffer - dietetiquecomportementale@gmail.com - **06 81 74 75 96**. Signaler les besoins dès l'inscription ou lors du positionnement. Un échange permet d'étudier les adaptations des supports, du rythme et des conditions de participation à distance ; si nécessaire, le référent mobilise des interlocuteurs spécialisés ou propose une orientation.

Toute difficulté ou réclamation, y compris une situation de violence, de harcèlement ou de discrimination pendant la formation, peut être signalée à ce même contact.

CFDC - 60 avenue du Médipôle, 38300 Bourgoin-Jallieu
SIRET 485 113 294 00030 - NDA 82 38 05634 38