



**D.I. ALIMENTATION SAINNE DURABLE
CUISINE SANTÉ
& Régimes alimentaires**

Année académique 2026-2027

100% en E-learning

Diplômant/attestant

73H d'enseignement

Au programme...

SCIENCE DES ALIMENTS

- *Besoins alimentaires*
- *Matrice alimentaire*
- *Modèles*
- *Alimentation saine*
- *Aliments d'origine végétale*
- *Aliments d'origine animale*
- *Matières grasses*
- *Produits sucrés*
- *Produits fermentés*
- *Algues*
- *Produits ultra-transformés*
- *Boissons*
- *Aromates*
- *Champignons...*



ALIMENTATION DURABLE

- *Transformation*
- *Filières*
- *Agroalimentaire*
- *Additifs*
- *Etiquettes*



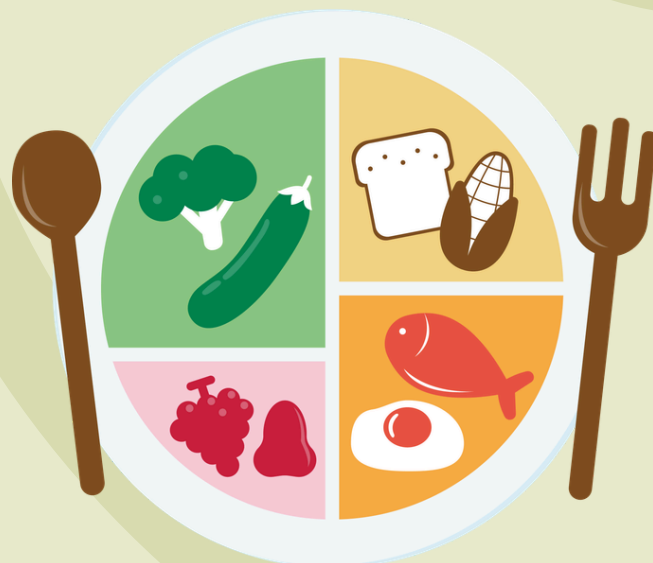
CUISINE SANTÉ

- *Méthodes de cuisson*
- *Ustensiles de cuisine*
- *Préparation artisanale et fait maison*
- *Lactofermentation*
- *Cuisine végétale*
- *Conservation*
- *Batch cooking*
- *Transformation des recettes (sans lactose, sans gluten...)*



RÉGIMES ALIMENTAIRES

- *Régime Méditerranéen, Végétarien, Végan, Cétogène*
- *Jeûnes intermittents*
- *Hypocalorique*
- *Portfolio*
- *Sans gluten, sans lactose*
- *Pauvre en FODMAPs*
- *Pauvre en histamine*
- *MIND*
- *DASH*
- *EAT-LANCET diet*
- ...



De la théorie à la pratique
Le tandem de la cuisine saine et durable
Professeur Olivier Coudron et Pierre Joyeau

Dans la cuisine de Pierre Joyeau



Formé en Nutrition Santé Durable à l'Institut Siin, Pierre vous révèle ses astuces et son expérience culinaire...

- **En vidéo** dans le cours de Cuisine Saine et Durable
- **En direct** lors des classes virtuelles

Retrouvez ses **recettes saines et durables** tout au long de l'année académique dans le logiciel **ProNutriConsult** et dans l'application **MyNutriConsult** accessible à tous !

LES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation vous apporte toutes les compétences pour...



- **Promouvoir et participer** à l'éducation du patient à adopter une alimentation saine et durable.



- Proposer des **accompagnements spécifiques individuels ou collectifs** pour l'apprentissage d'une **cuisine saine et durable**



- **Comparer** les modèles alimentaires, différents régimes, critères de **choix et d'orientation**



- **Conseiller les aliments et groupes d'aliments** en fonction de leur composition nutritionnelle, micronutritionnelle et de leurs effets fonctionnels



Mais encore...



- Être expert en **alimentation durable et en agro-alimentaire, produits ultra-transformés**, études des **additifs**, lecture d'**étiquettes** alimentaires.



- Être expert en **cuisine saine et durable** pour conseiller les meilleures **méthodes de cuisson** et **ustensiles** de cuisine, **conservation, recettes**.



- Être expert en **prévention** et gestion de l'exposition aux **toxiques et contaminants** alimentaires ou environnementaux.



- Appliquer les innovations en **pédagogie du changement**



COMMENT ?

**6H30 DE COURS
AUDIO-VIDÉO DU DR COUDRON
ET DE PIERRE JOYEAU**

**3H DE CLASSES VIRTUELLES EN DIRECT
EN NUTRI-TEAM (GROUPE D'APPRENANTS)**

73H D'ENSEIGNEMENT

**4H30 DE LECTURES ET ÉTUDES
DE DOCUMENTS SPÉCIFIQUES**

**4H D'AUTO-ÉVALUATIONS FORMATIVES
ET ÉVALUATION QUALIFIANTE.**

Apprentissage **théorique, clinique et pratique**

Cours en **e-learning, classes virtuelles en direct**
disponibles en **rediffusion**

Accès en ligne **24h/24, 7j/7**



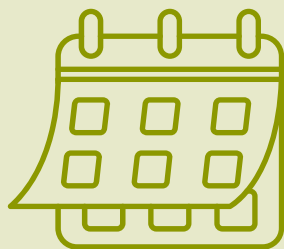
POUR QUI ?



Accessible à tous !

- **Pour tous les professionnels & passionnés par l'Alimentation Saine et Durable et la Cuisine Santé**
- Professionnels de la restauration, de l'alimentation et de l'agroalimentaire
- Professionnels de santé, du soin, coach sportif ou professionnel de l'éducation en santé, ou tout professionnel exigeant qui désirent parfaire leur expertise, leurs activités et leurs compétences dans l'accompagnement en Alimentation Saine et durable et en Cuisine Santé
- **Aucun prérequis** n'est exigé pour cette formation

PLACEZ LA PRÉVENTION SANTÉ AU CŒUR DE VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE



Rentrée académique le 1er octobre 2026
Transformez votre avenir dès aujourd'hui !

*“L'apprentissage est la seule chose que l'esprit n'épuise jamais,
ne craint jamais et ne regrette jamais”. Léonard de Vinci*

Nous vous accompagnons
pour construire votre plan de formation
et choisir les modules et thématiques
selon vos besoins spécifiques de compétences



Rendez-vous sur notre site internet
www.siin-nutrition.com