



## **COURS À LA CARTE**

### **NUTRITION (COURS COMPLET)**

**235 HEURES**

L'alimentation et la santé n'ont jamais autant été d'actualité. « On est ce que l'on mange. » On ne saurait dire plus vrai car chaque aliment que nous absorbons sert à construire nos cellules, remplacer les éléments usés ou endommagés, et à synthétiser diverses molécules dont notre corps a besoin pour fonctionner et rester en santé.

Ce cours vient poser les bases de cette science multidisciplinaire et propose une réflexion critique soutenue par des sources crédibles. Ainsi, il vous permettra de connaître et comprendre l'impact des aliments sur la santé et une vie active, ainsi que le rôle des nutriments dans l'organisme humain. Il vous permettra ainsi d'adopter de saines habitudes alimentaires et de faire de meilleurs choix à tous les stades de la vie.

Ce cours se divise en sept parties :

- 1) Les bases d'une saine alimentation
- 2) L'évaluation nutritionnelle
- 3) Les macronutriments
- 4) Les micronutriments
- 5) Les suppléments et autres produits naturels
- 6) L'alimentation pour une vie active
- 7) L'alimentation aux différents stades de la vie

---

**1 836,00\$**

### **LES BASES D'UNE SAINÉ ALIMENTATION**

**57 HEURES**

Dans ce cours, nous soulèverons les points suivants :

- Introduction à la nutrition
- Outils de planification d'une saine alimentation
- Les caractéristiques des aliments
- Les facteurs qui influencent la valeur nutritive des aliments

---

**444,00\$**

## **L'ÉVALUATION NUTRITIONNELLE**

**41 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation

Dans ce cours, nous soulèverons les points suivants :

- Le système digestif
  - L'évaluation nutritionnelle
  - L'énergie et le poids corporel
- 

**318,00\$**

## **LES MACRONUTRIMENTS**

**50 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation

Dans ce cours, nous aborderons les thèmes suivants :

- Les glucides
  - Les lipides
  - Les protéines
- 

**392,00\$**

## **LES MICRONUTRIMENTS**

**35 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation

Dans ce cours, nous aborderons les thèmes suivants :

- Les vitamines
  - Les minéraux et l'eau
- 

**274,00\$**

## **LES SUPPLÉMENTS ET AUTRES PRODUITS NATURELS**

**20 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation
- Les micronutriments

Dans ce cours, nous discuterons des points suivants :

- Les produits de santé naturels
  - Les aliments fonctionnels
  - Les autres substances bioactives
- 

**157,00\$**

## **L'ALIMENTATION POUR UNE VIE ACTIVE**

**11 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation
- L'évaluation nutritionnelle
- Les macronutriments
- Les micronutriments
- Les suppléments et autres produits naturels

Dans ce cours, nous soulèverons les points suivants :

- Les bienfaits de l'activité physique
  - Les directives canadiennes en matière d'activité physique
  - L'alimentation des gens actifs
- 

**88,00\$**

## **L'ALIMENTATION À TOUS LES STADES DE LA VIE**

**22 HEURES**

---

Prérequis :

- Les bases d'une saine alimentation
- L'évaluation nutritionnelle
- Les macronutriments
- Les micronutriments
- Les suppléments et autres produits naturels

Dans ce cours, nous discuterons des thèmes suivants :

- La femme enceinte et la mère qui allaite
  - Le nourrisson, l'enfant et l'adolescent
  - Les personnes âgées
- 

**172,00\$**