

## Nutrition de base// #1666



48 h



580,00 €

### Public

Métiers du bien-être et de l'alimentation.

### Objectifs

Les attentes d'une partie toujours plus importante du public sont orientées vers la santé et la nutrition. Les connaissances en nutrition deviennent donc indispensables dans de nombreux métiers, que ce soit dans le domaine du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'HORECA. Cette formation théorique vous permettra d'appréhender les bases de la nutrition, à savoir :

- l'organisation générale du corps humain et ses principaux systèmes
- les bases de la physiologie digestive et le métabolisme des nutriments
- les rapports entre alimentation et santé
- les différents constituants des aliments végétaux et animaux
- les bases de l'alimentation spécifique
- la lecture d'une étiquette alimentaire de façon avisée

Cette formation est agréée Chèques-Formation sous le numéro 1666 : en voici le lien direct : [fiche agréée chèque-formation \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/9ca3c79b-1aab-4299-aad1-12999239891a\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/9ca3c79b-1aab-4299-aad1-12999239891a) (<https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/e99a44a2-a323-4de5-9b25-44511642930e>) Cette fiche se retrouve dans le [Catalogue wallon des formations \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations) et vous pouvez aussi utiliser le numéro d'agrément dans la recherche par mot-clé. Le titre de la formation peut varier d'un catalogue à l'autre, sans incidence sur la validité du numéro d'agrément.

Les attentes d'une partie toujours plus importante du public sont orientées vers la santé et la nutrition. Les connaissances en nutrition deviennent donc indispensables dans de nombreux métiers, que ce soit dans le domaine du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'HORECA. Cette formation théorique vous permettra d'appréhender les bases de la nutrition, à savoir :

- l'organisation générale du corps humain et ses principaux systèmes
- les bases de la physiologie digestive et le métabolisme des nutriments
- les rapports entre alimentation et santé
- les différents constituants des aliments végétaux et animaux
- les bases de l'alimentation spécifique
- la lecture d'une étiquette alimentaire de façon avisée

### Programme :

- Anatomie et physiologie, physiologie digestive (16h)
  - Organisation générale du corps humain
  - Cellules et tissus
  - Les principaux systèmes du corps humain
  - Physiologie digestive, métabolisme des nutriments

- Diététique (28h)
  - Alimentation et santé
  - Buts de l'alimentation
  - Etude des différents constituants des aliments végétaux et animaux
    - Protéines
    - Lipides
    - Glucides
    - Fibres
    - Eau
  - Etude de l'alimentation équilibrée
    - Notion de poids idéal
    - Besoins de l'être humain
    - Introduction à l'alimentation spécifique
      - De l'enfant
      - De la personne âgée
      - De la femme enceinte
      - De l'adolescent
      - Du sportif
      - Du diabétique
      - Du colitique
      - Notions d'intolérance et allergie

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

580,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

### > Horaires

 Liège

> Du 6 octobre 2026 au 19 janvier 2027  
De 18h à 22h

### > Certificat - Attestation

Certificat de réussite après l'évaluation finale ou attestation de participation.

### > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)