

68 Fiches de Révision

BTS Diététique

- ✓ Fiches de révision
- ✓ Fiches méthodologiques
- ✓ Tableaux et graphiques
- ✓ Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

4,7/5 selon l'Avis des Étudiants



Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Chloé Marrin** 🙋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.coursbtsdietetique.fr.

Si tu lis ces quelques lignes, saches que tu as déjà fait le choix de la **réussite**.

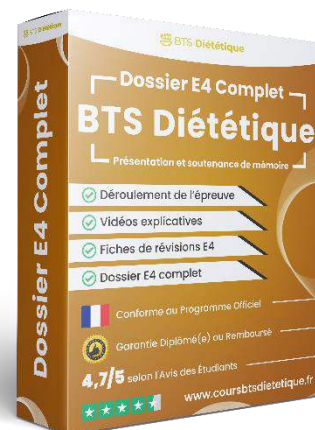
Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **BTS Diététique** avec une moyenne de **17.58/20** grâce à ces **fiches de révisions**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Étant donné la spécificité de l'examen de l'épreuve E4 "Présentation et soutenance de mémoire", Marie et moi avons décidé de créer une **formation vidéo ultra-complète** pour t'assurer au moins 15/20 à cette épreuve.

En effet, c'est l'une des épreuves les plus importantes de l'examen. Elle est au coefficient de 3 et influe pour 17 % de la note finale.

C'est d'ailleurs une matière à double tranchant car si tu maîtrises la **méthodologie** et les **notions à connaître**, tu peux être sûr(e) d'obtenir une excellente note. À l'inverse, si tu n'as pas les clés pour mener à bien cette épreuve cruciale, tu risques d'avoir une note assez limitée.



3. Contenu du Dossier E4 :

1. **Vidéo 1 – Présentation de l'épreuve E4** : 12 minutes de vidéo abordant toutes les informations à connaître à ce sujet.
2. **Vidéo 2 – Les différentes parties de l'épreuve E4** : 18 minutes de vidéo pour évoquer toutes les notions à maîtriser et être 100% prêt pour le jour J.
3. **Vidéo 3 – La soutenance orale et la bibliographie de fin de mémoire** : 8 minutes de vidéo pour te délivrer des astuces et des pépites à ce sujet pour te faire grimper ta note.

4. **Fichier PDF - 18 Fiches de Révision :** E-Book abordant les notions à connaître pour cette épreuve E4 

Découvrir le Dossier E4

Table des matières

E1.A : Bases scientifiques de la diététique (Biochimie-physiologie)	5
Chapitre 1 : Les macronutriments.....	6
Chapitre 2 : Les micronutriments.....	8
Chapitre 3 : Le métabolisme	10
Chapitre 4 : Les systèmes impliqués dans la nutrition	12
E1.B : Bases scientifiques de la diététique (Aliments et nutrition)	15
Chapitre 1 : Les groupes d'aliments.....	16
Chapitre 2 : Les régimes alimentaires spécifiques	21
Chapitre 3 : Les comportements alimentaires.....	23
E2 : Bases physiopathologiques de la diététique	25
Chapitre 1 : Introduction à la physiopathologie	26
Chapitre 2 : Les troubles digestifs.....	27
Chapitre 3 : Les troubles métaboliques	29
Chapitre 4 : Les troubles cardiovasculaires	31
Chapitre 5 : Les troubles rénaux.....	32
E3 : Economie-gestion.....	33
Chapitre 1 : Gestion de l'entreprise diététique	34
Chapitre 2 : Marketing et communication en diététique	37
Chapitre 3 : La gestion des ressources humaines en diététique.....	39
Chapitre 4 : Analyse financière et comptable en diététique	40
E4 : Présentation et soutenance de mémoire	42
Accès au dossier E4	42
E5.A : Épreuve professionnelle de synthèse (Étude de cas).....	43
Chapitre 1 : Étude de cas – Présentation et analyse	44
Chapitre 2 : Conclusion de l'étude de cas	47
E5.B : Épreuve professionnelle de synthèse (Mise en œuvre d'activités technologiques d'alimentation)	48
Chapitre 1 : Analyse de la situation	49
Chapitre 2 : Proposition de solutions nutritionnelles.....	51
Chapitre 3 : Proposition de solutions de suivi.....	53
E6 : Langue vivante étrangère – Anglais	55
Chapitre 1 : Compréhension de l'écrit	57
Chapitre 2 : Expression écrite.....	58

Chapitre 3 : Comment organiser ses pensées ?	59
Chapitre 4 : Les expressions dans un débat	61
Chapitre 5 : Les pronoms relatifs	63
Chapitre 6 : Les verbes irréguliers	64

E1.A : Bases scientifiques de la diététique (Biochimie-physiologie)

Présentation de l'épreuve :

Évaluée à hauteur d'un coefficient de 2, l'épreuve E1.A « Biochimie-physiologie » est une sous-épreuve faisant partie de l'épreuve E1 « Bases scientifiques de la diététique ».

Cette sous-épreuve E1.A se déroule sous forme ponctuelle écrite (contrôle sur table) au travers d'un examen de 3 heures.

Conseil :

Cette épreuve E1.A « Biochimie-physiologie » porte sur tes connaissances en matière de biologie et de physiologie humaine, mais également sur tes connaissances en Travaux Pratiques (TP).

Il s'agit d'une épreuve « pilier » : L'ensemble des notions à maîtriser pour cette épreuve seront réutilisées pour mener à bien les autres épreuves, d'où son importance.

Table des matières

Chapitre 1 : Les macronutriments.....	6
1. Les glucides.....	6
2. Les lipides.....	6
3. Les protéines.....	7
Chapitre 2 : Les micronutriments.....	8
1. Les vitamines.....	8
2. Les minéraux.....	8
3. Les oligo-éléments.....	8
Chapitre 3 : Le métabolisme	10
1. Comment le corps métabolise ?	10
2. Les besoins énergétiques.....	10
Chapitre 4 : Les systèmes impliqués dans la nutrition	12
1. Le système digestif	12
2. Le système cardiovasculaire	13
3. Le système endocrinien	13

Chapitre 1 : Les macronutriments

1. Les glucides :

Les glucides :

Les glucides, également appelés sucres, sont des macronutriments présents dans de nombreux aliments comme :

- Les fruits ;
- Les légumes ;
- Les céréales ;
- Les produits laitiers ;
- Les sucreries.

Les glucides fournissent de l'énergie au corps, car ils sont décomposés en glucose, qui est utilisé comme source d'énergie par les cellules du corps.

Les glucides dans l'alimentation :

Les glucides simples fournissent une énergie rapide, mais peuvent causer des fluctuations de la glycémie et contribuer à la prise de poids lorsqu'ils sont consommés en excès.

Les glucides complexes, en revanche, fournissent une énergie plus stable et durable, et sont riches en fibres, vitamines et minéraux.

Classification des glucides :

Type de glucides	Exemples de sources alimentaires
Glucides simples	Fruits, miel, sucre, confitures, sirop d'érable
Monosaccharides	Glucose, fructose, galactose
Disaccharides	Saccharose (sucre de table), lactose (sucre du lait), maltose (sucre de malt)
Glucides complexes	Céréales, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre
Polysaccharides	Amidon, glycogène, cellulose, pectine

2. Les lipides :

Les lipides :

Les lipides sont l'un des trois macronutriments essentiels, avec les protéines et les glucides. Les lipides jouent en réalité un rôle crucial dans le fonctionnement du corps et sont nécessaires pour maintenir une santé optimale.

Les différents acides gras :

- Les acides gras saturés ;
- Les acides gras monoinsaturés ;
- Les acides gras polyinsaturés ;
- Les acides gras trans ;
- Les acides gras oméga-3 ;
- Les acides gras oméga-6.

Les inconvénients des lipides :

L'un des principaux inconvénients est la prise de poids et l'obésité, car les lipides sont riches en calories.

Une consommation excessive de lipides peut également entraîner une augmentation du taux de cholestérol sanguin et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

3. Les protéines :

Que sont les protéines ?

Les protéines sont des macronutriments essentiels qui jouent de nombreux rôles clés dans le corps, notamment :

- La construction et la réparation des tissus ;
- La production d'enzymes, d'hormones et d'autres substances importantes ;
- La fourniture d'énergie.

Les différents types de protéines :

Type de protéine	Source alimentaire
Protéines animales	Viande, poisson, oeufs, lait, fromage
Protéines végétales	Légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), noix, graines, tofu
Protéines complètes	Viande, poisson, œufs, lait, fromage, yogourt, quinoa, soja
Protéines incomplètes	Légumineuses, noix, graines, céréales

Les différences entre les protéines complètes et incomplètes :

Les protéines complètes contiennent tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'organisme, tandis que les protéines incomplètes peuvent manquer de certains acides aminés essentiels.

Les protéines animales sont généralement considérées comme des sources de protéines complètes car elles contiennent tous les acides aminés essentiels.

Chapitre 2 : Les micronutriments

1. Les vitamines :

Introduction :

Les vitamines sont des composés organiques essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser en quantité suffisante et qui doivent donc être apportées par l'alimentation.

Le rôle des vitamines :

Les vitamines jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions biologiques, telles que la croissance, la reproduction, la régulation du métabolisme et le maintien de la santé.

Les vitamines hydrosolubles :

Les vitamines hydrosolubles, telles que la vitamine C et les vitamines B, sont facilement absorbées par l'intestin grêle et sont transportées dans le sang. Elles ne sont pas stockées en grandes quantités dans le corps et doivent donc être régulièrement apportées par l'alimentation.

Les vitamines liposolubles :

Elles sont dissoutes dans les graisses et stockées dans les tissus adipeux de l'organisme. Elles peuvent être stockées pendant de longues périodes et leur excès peut entraîner une toxicité.

2. Les minéraux :

Définition des minéraux :

Les minéraux sont des nutriments jouant un rôle clé dans la construction des os et des dents, la transmission de l'influx nerveux, la régulation du rythme cardiaque, la contraction musculaire et la coagulation sanguine.

Les différents minéraux :

- Le calcium ;
- Le phosphore ;
- Le magnésium ;
- Le sodium ;
- Le potassium ;
- Le chlore ;
- Le soufre.

3. Les oligo-éléments :

Que sont les oligo-éléments ?

Les oligo-éléments sont des éléments chimiques présents dans l'organisme à des concentrations infimes.

Ils sont différents des minéraux car ils sont nécessaires en plus petites quantités, généralement inférieures à 100 mg par jour.

Les oligo-éléments :

- Le fer ;
- Le zinc ;
- Le cuivre ;
- Le sélénium ;
- L'iode.

L'utilité des oligo-éléments :

Les oligo-éléments jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions de notre corps, notamment la régulation du métabolisme, le maintien de la santé des os, la production d'hormones et la défense immunitaire.

Chapitre 3 : Le métabolisme

1. Comment le corps métabolise ?

Introduction :

Les voies métaboliques, également appelées métabolisme, désignent l'ensemble des réactions biochimiques qui ont lieu dans notre organisme pour transformer les nutriments des aliments que nous consommons en énergie.

Comment notre corps métabolise les glucides ?

Les glucides sont transformés en glucose, qui est ensuite utilisé pour fournir de l'énergie à nos cellules. Lorsque notre corps a besoin d'énergie, le glucose est libéré dans le sang et transporté vers les cellules qui en ont besoin.

Le métabolisme des lipides (lipolyse) :

Le métabolisme des lipides commence dans notre intestin, où les graisses alimentaires sont décomposées en acides gras et en glycérol grâce à l'action des enzymes digestives.

Les acides gras sont ensuite absorbés par les cellules de notre corps et transportés vers les tissus adipeux, où ils sont stockés ou utilisés pour produire de l'énergie.

Le métabolisme des protéines :

Les protéines sont transportées dans les cellules où ils sont décomposés en composés plus simples.

Certains acides aminés peuvent être utilisés pour produire de l'énergie, tandis que d'autres sont utilisés pour la synthèse de nouveaux composés protéiques dans le corps.

La régulation du métabolisme :

La régulation du métabolisme se fait principalement à travers les hormones produites par les glandes endocrines, comme l'insuline et le glucagon pour réguler le métabolisme des glucides, et les hormones thyroïdiennes pour réguler le métabolisme global du corps.

2. Les besoins énergétiques :

Introduction :

Les besoins énergétiques signifient la quantité d'énergie nécessaire pour que notre corps fonctionne.

Les utilisations de l'énergie :

- La respiration ;
- La digestion ;
- Le maintien de la température corporelle ;
- La croissance cellulaire.

Les facteurs qui influencent les besoins énergétiques :

- **L'âge** : Les besoins énergétiques varient selon l'âge, car les enfants et les adolescents ont besoin de plus d'énergie pour leur croissance et leur développement ;
- **Le sexe** : Les hommes ont généralement besoin de plus d'énergie que les femmes en raison de leur masse musculaire plus importante ;
- **Le poids** : Les personnes plus lourdes ont besoin de plus d'énergie pour maintenir leur poids, tandis que les personnes plus légères ont besoin de moins d'énergie ;
- **Le niveau d'activité physique** : Les personnes qui ont un mode de vie actif ont besoin de plus d'énergie que les personnes sédentaires ;
- **Le métabolisme de base** : Le métabolisme de base est la quantité d'énergie dont l'organisme a besoin pour maintenir ses fonctions vitales au repos.

Comment calculer les besoins énergétiques ?

- **Pour les femmes** : $MB = 655,1 + (9,56 \times \text{poids en kg}) + (1,85 \times \text{taille en cm}) - (4,68 \times \text{âge en années})$;
- **Pour les hommes** : $MB = 66,47 + (13,75 \times \text{poids en kg}) + (5 \times \text{taille en cm}) - (6,75 \times \text{âge en années})$.

Les besoins énergétiques en fonction de l'objectif recherché :

Objectif	Calories
Maintenir son poids	Environ 25-30 calories par kilogramme de poids corporel
Perdre du poids	Environ 20-25 calories par kilogramme de poids corporel
Prendre du poids	Environ 30-35 calories par kilogramme de poids corporel

Chapitre 4 : Les systèmes impliqués dans la nutrition

1. Le système digestif :

Introduction :

Le système digestif est un ensemble d'organes qui travaillent ensemble pour transformer les aliments que nous mangeons en nutriments utilisables par notre corps.

Les organes du système digestif :

- **La bouche** : Où commence la digestion mécanique et chimique des aliments grâce à la mastication et aux enzymes salivaires ;
- **L'œsophage** : Un tube musculaire qui transporte les aliments de la bouche vers l'estomac ;
- **L'estomac** : Un organe qui mélange les aliments avec des sucs gastriques acides pour les décomposer davantage ;
- **Le foie** : Produit la bile qui aide à la digestion des graisses ;
- **Le pancréas** : Produit des enzymes qui aident à la digestion des glucides, des protéines et des graisses ;
- **L'intestin grêle** : Un long tube où se produit la majeure partie de la digestion et de l'absorption des nutriments ;
- **Le côlon** : Où l'eau est absorbée et les déchets sont stockés avant leur élimination par le rectum et l'anus.

Les étapes de la digestion :

Étape de la digestion	Organe concerné	Fonction
Mastication	Bouche	Réduction des aliments en petites particules
Déglutition	Pharynx, œsophage	Transport des aliments vers l'estomac
Digestion chimique	Estomac	Décomposition des aliments par les enzymes et les sucs gastriques
Digestion enzymatique	Pancréas, intestin grêle	Décomposition des aliments par les enzymes pancréatiques et intestinales
Absorption	Intestin grêle	Absorption des nutriments par les cellules de l'intestin
Assimilation	Foie	Transformation des

		nutriments en molécules utilisables par l'organisme
Élimination	Gros intestin, rectum, anus	Évacuation des déchets non absorbés sous forme de selles

2. Le système cardiovasculaire :

Les organes du système cardiovasculaire :

- **Le cœur** : Un muscle qui pompe le sang dans tout le corps ;
- **Les artères** : Des vaisseaux sanguins qui transportent le sang riche en oxygène du cœur vers les autres parties du corps ;
- **Les veines** : Des vaisseaux sanguins qui ramènent le sang appauvri en oxygène des organes et des tissus vers le cœur ;
- **Les capillaires** : Des vaisseaux sanguins minuscules qui permettent l'échange de nutriments, de gaz et de déchets entre le sang et les cellules ;
- **Le sang** : Un liquide vital qui transporte l'oxygène, les nutriments, les hormones et d'autres éléments essentiels dans tout le corps.

La circulation sanguine :

La circulation sanguine est le processus par lequel le sang est transporté dans tout le corps pour fournir de l'oxygène et des nutriments aux tissus et éliminer les déchets.

La circulation sanguine est assurée par le système cardiovasculaire, qui se compose du cœur et des vaisseaux sanguins (artères, veines et capillaires).

Les artères et les veines :

Les artères transportent le sang du cœur vers les différents organes et tissus du corps, tandis que les veines ramènent le sang des organes et des tissus vers le cœur.

3. Le système endocrinien :

Qu'est-ce que le système endocrinien ?

Le système endocrinien est un système de régulation du corps qui utilise des hormones pour contrôler différentes fonctions corporelles.

Les régulations du système endocrinien :

- La croissance et le développement ;
- Le métabolisme ;
- La réponse au stress ;
- La régulation de la glycémie ;
- La reproduction ;
- La régulation du cycle veille-sommeil.

Les principales glandes endocrines :

- **L'hypothalamus** : Glande située dans le cerveau régulant la sécrétion de nombreuses hormones dans le corps ;
- **L'hypophyse** : Glande située à la base du cerveau produisant et sécrétant plusieurs hormones ;
- **La thyroïde** : Glande située dans le cou qui produit des hormones thyroïdiennes ;
- **Les glandes parathyroïdes** : Glandes qui régulent le métabolisme du calcium dans le corps ;
- **Les glandes surrénales** : Glandes qui produisent des hormones telles que le cortisol ;
- **Le pancréas** : Glande située derrière l'estomac qui produit l'insuline.

Les hormones et leurs fonctions :

- **Hormone thyroïdienne (T3 et T4)** : Régule le métabolisme et la croissance ;
- **Insuline** : Régule la glycémie en stimulant l'absorption du glucose dans les cellules ;
- **Glucagon** : Régule la glycémie en stimulant la libération de glucose dans le sang ;
- **Cortisol** : Régule la réponse au stress et le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides ;
- **Œstrogènes** : Régulent le cycle menstruel et la croissance des tissus ;
- **Testostérone** : Régule la croissance et le développement des caractéristiques sexuelles masculines.

E1.B : Bases scientifiques de la diététique (Aliments et nutrition)

Présentation de l'épreuve :

Cette seconde sous-épreuve E1.B « Aliments et nutrition » faisant également partie du bloc E1 « Bases scientifiques de la diététique » dispose d'un coefficient de 2 et se déroule sous forme ponctuelle écrite au travers d'un examen de 4 heures.

À elle seule, cette sous-épreuve représente 11 % de la note finale. L'ensemble du bloc E1 (l'épreuve E1.A et E1.B) représente 22 % de la note finale.

Conseil :

Cette épreuve E1.B « Aliments et nutrition » a pour objectif d'évaluer tes compétences de futur(e) diététicien(ne) dans le domaine alimentaire et dans leur utilisation dans le cadre d'une alimentation rationnelle ou particulière.

Il s'agit également d'une épreuve « pilier », c'est-à-dire que tu réutiliseras les connaissances de cette partie pour réussir les autres épreuves.

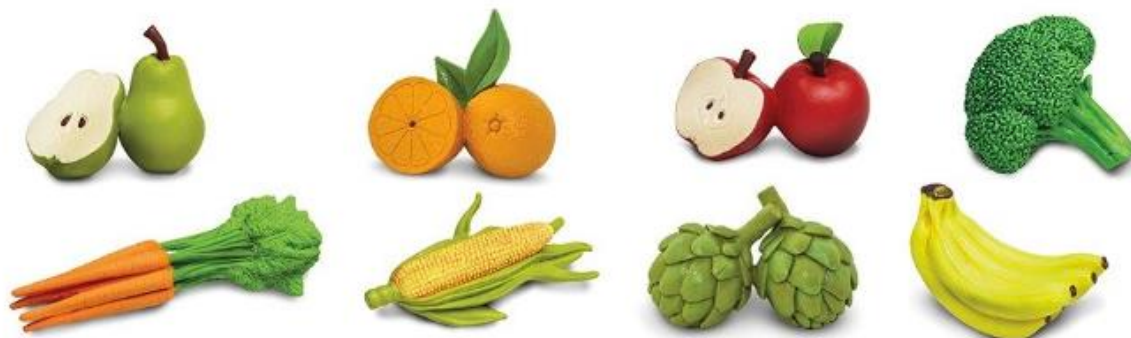
Personnellement, je n'ai pas trouvé cette épreuve difficile car il s'agit essentiellement de questions de cours à maîtriser par cœur, et non de questions nécessitant une réflexion pour être menée à bien.

Table des matières

Chapitre 1 : Les groupes d'aliments.....	16
1. Les fruits et légumes.....	16
2. Les féculents	17
3. Les produits laitiers.....	17
4. Les viandes, poissons et œufs	18
5. Les matières grasses	19
6. Les boissons	19
Chapitre 2 : Les régimes alimentaires spécifiques	21
1. Les régimes végétariens et végétaliens	21
2. Les régimes sans gluten.....	22
Chapitre 3 : Les comportements alimentaires.....	23
1. Les troubles du comportement alimentaire.....	23
2. Comment modifier les comportements alimentaires ?	23

Chapitre 1 : Les groupes d'aliments

1. Les fruits et légumes :



Les fruits :

Les fruits sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, ce qui en fait des aliments essentiels pour maintenir une bonne santé.

Les bienfaits des fruits pour la santé :

- Prévention des maladies cardiovasculaires ;
- Maintenance d'un poids santé ;
- Amélioration de la digestion ;
- Renforcement du système immunitaire ;
- Protection contre certains types de cancer.

Exemple de fruits :

Fruits	Calories	Glucides (g)	Fibres (g)	Vitamine C (mg)	Vitamine A (UI)
Pomme	95	25	4	8	98
Banane	105	27	3	10	81
Orange	62	15	3	70	270
Fraises	49	12	3	58	10
Kiwi	61	15	3	64	87
Ananas	82	21	2	79	58

Les légumes :

Tout comme les fruits, les légumes sont une source importante de nutriments essentiels pour une alimentation saine. Ils sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

Exemple de légumes :

Légumes	Calories	Glucides	Fibres	Vitamine C	Vitamine A
Carotte	41 cal	10 g	3 g	6 mg	10 191 mg
Epinard	7 cal	1 g	1g	8 mg	2 813 mg
Brocoli	31 cal	6 g	2,4 g	81 mg	567 mg
Tomate	22 cal	5 g	1,5 g	17 mg	1 025 mg
Poivron	30 cal	6 g	2,3 g	190 mg	1 445 mg
Chou-fleur	25 cal	5 g	2,1 g	46 mg	13 mg

Les différences entre légumes et fruits :

Les légumes ont tendance à être plus riches en fibres et en minéraux tels que le fer et le calcium, tandis que les fruits sont plus riches en vitamines et en antioxydants.

Les légumes ont également tendance à être moins sucrés que les fruits et à avoir une teneur en calories plus faible.

2. Les féculents :

Qu'est-ce qu'un féculent ?

Un féculent est un aliment riche en glucides complexes, qui est souvent obtenu à partir de céréales, de tubercules ou de légumineuses.

Exemples de féculents :

- Le riz ;
- Les pâtes ;
- Le pain ;
- Les pommes de terre ;
- Les légumineuses.

Féculents complets ou féculents raffinés ?

Les féculents complets, tels que le riz brun ou le pain complet, sont préférables aux féculents raffinés car ils ont une teneur en fibres plus élevée et sont plus nutritifs.

3. Les produits laitiers :

Les types de produits laitiers :

- **Le lait** : Le lait est la base de nombreux produits laitiers, et il peut être entier, demi-écrémé ou écrémé ;
- **Les fromages** : Les fromages sont fabriqués à partir de lait et peuvent varier considérablement en termes de saveur, de texture et de teneur en matières grasses ;
- **Les yaourts** : Les yaourts sont également fabriqués à partir de lait, mais ils sont fermentés avec des cultures bactériennes spécifiques, ce qui leur donne une texture crémeuse et un goût acidulé ;
- **La crème et le beurre** : Ils sont d'autres produits laitiers couramment utilisés en cuisine, riches en matières grasses.

Les bienfaits des produits laitiers :

Les produits laitiers sont une source de calcium, essentiel pour la formation et le maintien d'os solides, ainsi que de vitamine D, aidant à absorber le calcium et à maintenir la santé osseuse.

La consommation régulière de produits laitiers peut contribuer à la prévention de l'ostéoporose et à la réduction du risque de fractures osseuses.

La consommation recommandée des produits laitiers :

Il est recommandé de consommer environ 500 à 600 millilitres de lait ou de yaourt par jour. Les enfants et les adolescents ont besoin d'environ 800 millilitres de lait par jour.

4. Les viandes, poissons et œufs :

Les viandes :

Une viande est un aliment d'origine animale, provenant généralement de la viande musculaire des animaux. Les viandes sont une source importante de protéines dans l'alimentation humaine.

Les deux types de viandes :

- **Les viandes rouges** : Elles proviennent des mammifères tels que le bœuf, le porc et l'agneau, elles sont généralement plus riches en matières grasses que les viandes ;
- **Les viandes blanches** : Les viandes blanches proviennent des volailles telles que le poulet et la dinde ainsi que des poissons.

Exemple de viandes :

Viande	Type de viande	Calories (pour 100g)	Protéines (pour 100g)
Bœuf	Rouge	250 kcal	26g
Porc	Rouge	235 kcal	26g

Agneau	Rouge	280 kcal	25g
Veau	Blanc	120 kcal	22g
Poulet	Blanc	165 kcal	31g
Dinde	Blanc	165 kcal	30g

5. Les matières grasses :

Définition :

Également connues sous le nom de lipides, les matières grasses sont des nutriments essentiels pour le bon fonctionnement de notre corps. Ils fournissent de l'énergie, aident à absorber les vitamines liposolubles et constituent les membranes cellulaires.

Les types de matières grasses :

- Les acides gras saturés (principalement présents dans les produits d'origine animale tels que la viande, le beurre et le fromage) ;
- Les acides gras mono-insaturés ;
- Les acides gras poly-insaturés.

Il faut privilégier les matières grasses insaturées plutôt que les matières grasses saturées pour une alimentation équilibrée.

6. Les boissons :

Introduction :

Les boissons sont des liquides consommés pour satisfaire la soif, pour se rafraîchir ou pour leur goût. L'eau est la boisson la plus importante pour maintenir une bonne hydratation, mais il existe une grande variété d'autres boissons.

Les types de boissons :

Les jus de fruits, les sodas, les thés, les cafés, les boissons énergisantes et les alcools sont des exemples de boissons courantes.

Teneur calorifiques des boissons :

Boisson	Calorie (pour 250 mL)
Eau	0
Café noir	2
Boisson gazeuse	90-150
Jus de fruit	120-150

Lait	150
------	-----

Les méfaits des boissons sucrées et de l'alcool :

Les boissons sucrées peuvent contribuer à la prise de poids, à la carie dentaire et à des problèmes de santé tels que le diabète.

La consommation excessive d'alcool peut également entraîner des problèmes de santé graves tels que des maladies du foie et des problèmes de santé mentale.

Chapitre 2 : Les régimes alimentaires spécifiques

1. Les régimes végétariens et végétaliens :

Introduction :

Les régimes végétariens et végétaliens sont des choix alimentaires qui excluent la consommation de viande et de produits d'origine animale.

Que mangent/ne mangent pas les végétariens ?

Les végétariens ne mangent pas de viande, mais peuvent consommer des produits laitiers, des œufs et du miel.

Les différences avec les végétaliens :

Les végétaliens, quant à eux, évitent tous les aliments d'origine animale, y compris les produits laitiers, les œufs et le miel.

Les formes de régimes végétariens :

Type de régime	Description	Aliments exclus
Végétarien	Exclut la viande, mais inclut les produits laitiers et les œufs	Viande, poisson, fruits de mer
Végétalien	Exclut tous les produits d'origine animale, y compris les produits laitiers, les œufs et le miel	Viande, poisson, fruits de mer, produits laitiers, œufs, miel
Semi-végétarien	Inclut de temps en temps de la viande ou du poisson, mais en quantités limitées	Dépend des choix individuels

Les avantages des régime végétariens :

Les régimes végétariens ont été associés à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et de certains cancers.

De plus, le régime végétarien peut aider à réduire l'impact environnemental de la production alimentaire, en réduisant la consommation de viande et d'autres produits d'origine animale.

Les risques de carences nutritionnelles :

Les protéines, les acides aminés essentiels, le fer, le calcium, la vitamine B12 et la vitamine D sont des nutriments qui peuvent être plus difficiles à obtenir à partir d'une alimentation exclusivement végétalienne ou végétarienne.

2. Les régimes sans gluten :

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales telles que le blé, l'orge et le seigle. Il donne de l'élasticité à la pâte lors de la cuisson et est souvent utilisé dans les produits de boulangerie et les pâtes alimentaires.

A quoi servent les régimes sans gluten ?

Les régimes sans gluten servent principalement à traiter la maladie cœliaque, une maladie auto-immune qui affecte l'intestin grêle et qui est causée par une réaction anormale au gluten.

Les aliments autorisés :

- Fruits et légumes frais ;
- Viandes, volailles, poissons, fruits de mer non panés ou marinés ;
- Œufs frais ;
- Légumineuses ;
- Produits laitiers non aromatisés ;
- Riz, maïs, quinoa, sarrasin, millet, tapioca, amarante, teff ;
- Noix, graines, huiles végétales.

Les aliments interdits :

- Tous les produits contenant du blé, du seigle, de l'orge ou de l'avoine, y compris le pain, les pâtes, les céréales, les biscuits, les gâteaux, les crêpes, etc. ;
- Bière, whisky, bourbon ;
- Certains produits transformés tels que les sauces, les marinades, les soupes, les bouillons, les plats préparés, les chips, les bonbons, les glaces, etc., qui peuvent contenir des ingrédients contenant du gluten.

Chapitre 3 : Les comportements alimentaires

1. Les troubles du comportement alimentaire :

Introduction :

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des maladies psychiatriques qui se caractérisent par une préoccupation excessive pour le poids, la forme corporelle et la nourriture, entraînant des comportements alimentaires anormaux et des perturbations physiologiques.

Les différents types de troubles alimentaires :

- **L'anorexie mentale** : Il s'agit d'un trouble présentant une restriction alimentaire sévère, une peur intense de prendre du poids et une perception altérée de l'image corporelle ;
- **La boulimie** : Ce trouble est caractérisé par des épisodes de suralimentation compulsive suivis de comportements compensatoires tels que des vomissements provoqués, l'utilisation de laxatifs ou d'autres médicaments, ou une restriction alimentaire excessive ;
- **Le trouble d'évitement/restriction de l'alimentation** : Il entraîne une restriction alimentaire sévère qui peut entraîner une perte de poids importante et une carence nutritionnelle.

Les conséquences des troubles alimentaires :

Les personnes souffrant de troubles alimentaires peuvent présenter des carences nutritionnelles importantes en raison de la restriction alimentaire ou de la consommation excessive d'aliments spécifiques.

Cela peut entraîner une perte de poids importante, une faiblesse musculaire, une fatigue constante et une diminution de l'immunité.

Comment les diagnostiquer ?

Les symptômes varient en fonction du type de trouble alimentaire, mais certains signes communs peuvent alerter sur la présence d'un trouble alimentaire :

- Des changements importants dans les habitudes alimentaires ;
- Des préoccupations excessives sur la nourriture ou le poids ;
- Une distorsion de l'image corporelle ;
- Des changements émotionnels et comportementaux ;
- Des problèmes physiques tels que des vomissements, une fatigue ou des douleurs abdominales.

2. Comment modifier les comportements alimentaires ?

Introduction :

Identifier les comportements alimentaires à modifier consiste à identifier les habitudes alimentaires qui ont un impact négatif sur la santé et qui nécessitent des changements pour atteindre un mode de vie plus sain.

Les étapes pour changer les habitudes alimentaires :

- **Changer ses habitudes :** Commencer par des changements simples comme augmenter la consommation de légumes et de fruits, réduire les portions de nourriture, etc. ;
- **Fixer des objectifs réalistes :** Fixer des objectifs réalistes et réalisables peut aider à maintenir une motivation continue ;
- **Choisir des aliments sains :** Remplacer les aliments malsains par des aliments sains et nutritifs, tels que les légumes, les fruits, les protéines maigres, etc. ;
- **Planifier les repas à l'avance :** Planifier les repas à l'avance peut aider à éviter les achats impulsifs et à maintenir une alimentation équilibrée.

Comment faire face aux rechutes ?

Il est conseillé de prendre de petites mesures, plutôt que de vouloir tout changer d'un coup.

Il est préférable de se concentrer sur les habitudes alimentaires positives, en augmentant progressivement la consommation de fruits et légumes et en réduisant la consommation d'aliments transformés et riches en matières grasses.

E2 : Bases physiopathologiques de la diététique

Présentation de l'épreuve :

Cette épreuve E2 « Bases physiopathologiques de la diététique » est une épreuve se déroulant sous la forme d'un contrôle écrit (forme ponctuelle écrite) durant 4 heures.

Cette épreuve dispose d'un coefficient de 3, soit 17 % de la note finale.

Conseil :

Étant donné qu'elle représente près du cinquième de la note finale, cette épreuve E2 « Bases physiopathologiques de la diététique » est très importante et ne doit surtout pas être négligée.

Durant l'examen, les examinateurs vont évaluer tes connaissances en physiopathologie, en biochimie, en pathologie et en diététique. Il s'agira d'une étude de synthèse s'appuyant sur une étude de cas. Les documents à ta disposition seront un bilan biologique, un bilan clinique, etc.

Cette épreuve est plus compliquée car elle requiert une bonne compréhension des documents de ta part et une certaine capacité de réflexion pour y répondre avec exactitude.

Table des matières

Chapitre 1 : Introduction à la physiopathologie	26
1. Définitions et concepts de base.....	26
2. Comment traiter les déséquilibres physiologiques ?	26
Chapitre 2 : Les troubles digesti	27
1. Les troubles digestifs courants.....	27
2. Les troubles digestifs plus graves	28
Chapitre 3 : Les troubles métaboliques	29
1. Le diabète	29
2. L'hypertension artérielle	29
3. L'hyperthyroïdie	30
Chapitre 4 : Les troubles cardiovasculaires	31
1. Introduction aux troubles cardiovasculaires	31
2. Comment s'en prémunir ?	31
Chapitre 5 : Les troubles rénaux.....	32
1. Définition et généralités.....	32
2. Les traitements des troubles rénaux	32

Chapitre 1 : Introduction à la physiopathologie

1. Définitions et concepts de base :

Qu'est-ce que la physiopathologie ?

La physiopathologie est l'étude des mécanismes qui conduisent à l'apparition et à l'évolution des maladies, en analysant les altérations des fonctions physiologiques qui surviennent dans l'organisme en réponse à des facteurs pathologiques

Exemples de physiopathologies :

- Les agents infectieux ;
- Les traumatismes ;
- Les carences nutritionnelles ;
- Les facteurs environnementaux ;
- Les mutations génétiques.

Quels sont les déséquilibres physiologiques ?

Les déséquilibres physiologiques sont des altérations des fonctions normales de l'organisme qui peuvent survenir en réponse à divers facteurs. Ces déséquilibres peuvent affecter différents systèmes de l'organisme.

Les déséquilibres physiologiques peuvent entraîner des symptômes et des maladies qui nécessitent une prise en charge médicale ou diététique.

2. Comment traiter les déséquilibres physiologiques ?

Les différents types de traitements :

- Les antibiotiques pour les infections bactériennes ;
- Les antihistaminiques pour les allergies ;
- Les antihypertenseurs pour l'hypertension artérielle.

Les déséquilibres physiologiques peuvent également être traités par des interventions chirurgicales qui corrigent les anomalies anatomiques responsables de la maladie.

La nutrition et les changements de mode de vie :

Dans de nombreux cas, des modifications de l'alimentation, de l'activité physique et du comportement peuvent aider à prévenir ou à réduire la gravité des maladies liées aux déséquilibres physiologiques.

Les conseils de mode de vie :

- La réduction du stress ;
- Une activité physique régulière ;
- Suffisamment de sommeil.

Chapitre 2 : Les troubles digestifs

1. Les troubles digestifs courants :

Les brûlures d'estomac :

Les brûlures d'estomac, également appelées reflux gastriques, sont un problème courant qui peut causer une douleur et un inconfort dans la poitrine et la gorge.

Les brûlures d'estomac se produisent lorsque l'acide de l'estomac remonte dans l'œsophage, le tube qui relie la bouche à l'estomac.

Les symptômes des brûlures d'estomac :

- Une sensation de brûlure dans la poitrine ;
- Une douleur thoracique ;
- Des nausées ;
- Des vomissements ;
- Des éructations.

Le déclenchement de symptômes :

Les symptômes peuvent être déclenchés par la consommation de certains aliments, tels que les aliments gras et épicés, ou par des habitudes de vie telles que le tabagisme et la consommation d'alcool.

La constipation :

La constipation est un problème courant qui peut causer des douleurs abdominales / une sensation de ballonnement.

La constipation se produit lorsque les selles sont retenues dans le côlon et que les muscles de l'intestin ne fonctionnent pas correctement pour les expulser.

La diarrhée :

La diarrhée est un trouble digestif courant qui se caractérise par des selles fréquentes et liquides.

Cause de la diarrhée :

- Une infection virale ou bactérienne ;
- Une intolérance alimentaire ;
- Une inflammation de l'intestin ;
- Une réaction à certains médicaments.

Les gaz et ballonnements :

Les gaz intestinaux sont produits lorsque les aliments sont décomposés par les bactéries dans l'intestin. Lorsque ces gaz ne sont pas évacués correctement, ils peuvent s'accumuler dans l'estomac et les intestins, causant des ballonnements, des douleurs et de l'inconfort.

2. Les troubles digestifs plus graves :

Les ulcères gastriques et duodénaux :

Les ulcères gastriques sont des plaies qui se forment dans la paroi de l'estomac. Ils peuvent être causés par une infection bactérienne, ou par l'utilisation excessive d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'aspirine.

La maladie de Crohn :

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin qui peut affecter n'importe quelle partie du système digestif.

Quels sont les symptômes de la maladie de Crohn ?

Les symptômes les plus courants de la maladie de Crohn comprennent des douleurs abdominales, de la diarrhée, de la fatigue et une perte de poids.

Le syndrome de l'intestin irritable :

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est un trouble digestif courant qui affecte le côlon ou le gros intestin. Les symptômes les plus fréquents comprennent :

- Des douleurs abdominales ;
- Des ballonnements ;
- Des gaz ;
- De la constipation ;
- De la diarrhée.

Chapitre 3 : Les troubles métaboliques

1. Le diabète :

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui affecte la façon dont le corps utilise le glucose, qui est le principal sucre dans le sang.

Le diabète se produit lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline, ou lorsque l'insuline produite ne fonctionne pas correctement.

Les différents types de diabète :

Type de diabète	Description
Diabète de type 1	Se produit lorsque le corps ne produit pas d'insuline
Diabète de type 2	Se produit lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'insuline produite ne fonctionne pas correctement

Comment gérer le diabète ?

- **Contrôler la glycémie :** Cela implique de surveiller régulièrement sa glycémie, de suivre un régime alimentaire approprié ;
- **Faire de l'exercice régulièrement :** L'exercice peut aider à réguler les niveaux de glucose dans le sang et à améliorer la sensibilité à l'insuline ;
- **Éviter le tabac et l'alcool :** Le tabac et l'alcool peuvent augmenter les niveaux de glucose dans le sang.

2. L'hypertension artérielle :

Introduction :

L'hypertension artérielle est une condition dans laquelle la force du sang contre les parois des artères est constamment élevée. Cette condition peut mettre en danger la santé, car elle peut augmenter le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'insuffisance rénale et d'autres complications.

Mesurer la pression artérielle :

La pression artérielle est mesurée à l'aide d'un tensiomètre.

Pour mesurer la pression artérielle avec un tensiomètre manuel, on utilise un brassard que l'on place autour du bras et que l'on gonfle à l'aide d'un ballonnet.

Pour mesurer la pression artérielle à l'aide d'un tensiomètre électronique, on place également un brassard autour du bras, mais celui-ci est gonflé automatiquement.

Les causes de l'hypertension artérielle :

- Des antécédents familiaux d'hypertension artérielle ;
- L'âge (plus on vieillit, plus on est susceptible de développer une hypertension artérielle) ;
- Le surpoids ou l'obésité ;
- La consommation excessive de sel ;
- La consommation excessive d'alcool ;
- Le manque d'activité physique ;
- Le stress et l'anxiété.

Les complications :

- **Maladies cardiaques** : L'hypertension artérielle peut endommager les artères et augmenter le risque de maladies cardiaques, telles que l'insuffisance cardiaque, l'angine de poitrine ;
- **Accident vasculaire cérébral (AVC)** : L'hypertension artérielle peut endommager les vaisseaux sanguins dans le cerveau, augmentant ainsi le risque d'AVC ;
- **Insuffisance rénale** : Elle peut endommager les vaisseaux sanguins dans les reins, entraînant une insuffisance rénale.

3. L'hyperthyroïdie :

Qu'est-ce que l'hyperthyroïdie ?

L'hyperthyroïdie est une affection de la glande thyroïde qui se caractérise par une production excessive d'hormones thyroïdiennes. Cette production excessive peut être due à plusieurs causes, notamment une maladie auto-immune (maladie de Basedow).

Les conséquences de l'hyperthyroïdie

Les symptômes courants incluent une perte de poids, des tremblements, une augmentation de la fréquence cardiaque, de la transpiration, de la nervosité, de l'irritabilité et des troubles du sommeil.

La nutrition pour les personnes atteintes d'hyperthyroïdie :

- Les fruits ;
- Les légumes ;
- Les grains entiers ;
- Les protéines maigres.

Chapitre 4 : Les troubles cardiovasculaires

1. Introduction aux troubles cardiovasculaires :

Les troubles du rythme cardiaque :

Les troubles du rythme cardiaque se produisent lorsque le rythme cardiaque est anormal. Le cœur peut battre trop lentement, trop rapidement ou de manière irrégulière.

Ces troubles peuvent être bénins ou graves selon la nature de l'arythmie et son impact sur la circulation sanguine.

Les causes des troubles du rythme cardiaques :

- Les maladies cardiaques ;
- L'hypertension artérielle ;
- La consommation de certaines substances.

Les maladies coronariennes :

Les maladies coronariennes sont des affections cardiaques qui surviennent lorsque les artères coronaires, qui fournissent du sang riche en oxygène au muscle cardiaque, se rétrécissent ou se bloquent complètement en raison de l'accumulation de plaque, ce qui entraîne une diminution de l'apport en oxygène et en nutriments au cœur.

2. Comment s'en prémunir ?

Comment se prémunir des troubles du rythme cardiaque ?

- Avoir une alimentation équilibrée, pauvre en gras saturés, en sel et en sucre, et riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres ;
- Maintenir un poids santé en pratiquant une activité physique régulière ;
- Éviter de fumer et limiter sa consommation d'alcool ;
- Surveiller régulièrement sa tension artérielle et son taux de cholestérol ;
- Réduire son niveau de stress en pratiquant des activités relaxantes comme le yoga ou la méditation.

Se prémunir des maladies coronariennes :

- **Adopter une alimentation saine :** Consommer des aliments riches en nutriments et en fibres tout en évitant les aliments transformés ;
- **Faire de l'exercice régulièrement :** L'activité physique peut aider à réduire le risque de maladies coronariennes ;
- **Arrêter de fumer :** Le tabagisme est un facteur de risque important pour les maladies coronariennes ;
- **Gérer son stress :** Le stress chronique peut contribuer au développement des maladies coronariennes. Il faut trouver des moyens de gérer son stress.

Chapitre 5 : Les troubles rénaux

1. Définition et généralités :

Qu'est-ce qu'un trouble rénal ?

Un trouble rénal est une affection qui affecte la fonction des reins. Les reins sont des organes vitaux du corps qui filtrent le sang pour éliminer les déchets et l'excès de liquide, produisent des hormones et aident à réguler la pression artérielle.

Les différents types de troubles rénaux et leurs causes :

- **Insuffisance rénale aiguë** : Causée par une perte soudaine de la fonction rénale, souvent due à une blessure, une infection ou une obstruction des voies urinaires ;
- **Insuffisance rénale chronique** : Causée par des lésions rénales permanentes, souvent causées par des maladies chroniques telles que le diabète ou l'hypertension artérielle ;
- **Néphrite interstitielle** : Une inflammation des tubules rénaux et du tissu environnant, souvent causée par une réaction allergique à un médicament ou à une infection ;
- **Syndrome néphrotique** : Une affection dans laquelle les reins filtrent trop de protéines, ce qui peut entraîner un gonflement, une perte de protéines dans l'urine et une pression artérielle élevée.

2. Les traitements des troubles rénaux :

Les principes de base pour traiter les troubles rénaux :

- **Réduire la consommation de sel** : Les personnes doivent réduire leur consommation de sel, car cela peut aggraver la rétention d'eau et augmenter la pression artérielle ;
- **Limiter les protéines** : Lorsque les reins ne fonctionnent pas correctement, ils peuvent avoir du mal à éliminer les déchets produits par la digestion des protéines ;
- **Surveiller la consommation de potassium** : Un niveau élevé de potassium dans le sang peut être dangereux pour les personnes atteintes de troubles rénaux.

Les aliments recommandés pour les traiter :

- **Fruits et légumes** : Ils aident à maintenir une bonne santé rénale. Les légumes verts à feuilles comme les épinards et le chou sont particulièrement recommandés ;
- **Grains entiers** : Les grains entiers comme le riz brun, le quinoa et l'orge sont une bonne source de fibres et de nutriments ;
- **Produits laitiers faibles en gras** : Le lait écrémé, le yaourt faible en gras et le fromage cottage sont une bonne source de calcium ;
- **Aliments riches en potassium** : Le potassium est un nutriment important pour les reins, mais il ne faut pas en consommer en excès.

E3 : Economie-gestion

Présentation de l'épreuve :

Cette épreuve E3 « Economie-gestion » se déroule sous forme ponctuelle écrite au travers d'un examen de 3 heures.

Elle dispose d'un coefficient de 2, soit 11 % de la note finale de l'épreuve et fait partie du bloc de compétence U3.

Conseil :

Cette troisième épreuve E3 a pour objectif de juger tes compétences en matière d'économie et de gestion appliquée aux activités du diététicien, tout en analysant ta capacité à résoudre des problèmes d'organisation, de contrôle de production ou de gestion.

Cette épreuve comporte plusieurs questions liées ou indépendantes relevant de situations professionnelles.

Tout comme l'épreuve E2, il s'agit d'une épreuve requérant une capacité de réflexion de ta part. Il te sera alors demandé plusieurs types d'exercices : Textes, graphiques, tableaux, résultats chiffrés, etc.

Table des matières

Chapitre 1 : Gestion de l'entreprise diététique	34
1. Introduction à la gestion de l'entreprise diététique	34
2. Les fondamentaux de la gestion	34
3. La stratégie d'entreprise	35
Chapitre 2 : Marketing et communication en diététique	37
1. Étude de marché	37
2. Plan de communication	37
Chapitre 3 : La gestion des ressources humaines en diététique	39
1. Introduction à la gestion des ressources humaines	39
2. Le recrutement	39
Chapitre 4 : Analyse financière et comptable en diététique	40
1. Les états financiers	40
2. Les ratios financiers	40
3. L'analyse des coûts	40
4. La gestion de trésorerie	41

Chapitre 1 : Gestion de l'entreprise diététique

1. Introduction à la gestion de l'entreprise diététique :



Définition de l'entreprise diététique :

Une entreprise diététique est une entreprise dont l'objectif est d'aider les gens à améliorer leur santé et leur bien-être en leur fournissant des conseils diététiques.

Les enjeux de la gestion de l'entreprise diététique :

- **La maîtrise des coûts** : Les entreprises diététiques doivent maîtriser leurs coûts pour être rentables ;
- **La fidélisation de la clientèle** : Les entreprises diététiques doivent offrir des produits et des services de qualité pour fidéliser leur clientèle ;
- **La concurrence** : Les entreprises diététiques doivent faire face à une concurrence accrue sur le marché ;
- **La réglementation** : Les entreprises diététiques sont soumises à des réglementations strictes en matière de sécurité alimentaire et de santé publique.

2. Les fondamentaux de la gestion :

Les objectifs de la gestion de l'entreprise :

- **Rentabilité** : L'entreprise doit générer des revenus suffisants pour couvrir ses coûts, investir dans son développement et réaliser un bénéfice ;
- **Satisfaction du client** : L'entreprise doit offrir des services de qualité répondant aux besoins et attentes des clients, afin d'assurer leur fidélité ;

- **Qualité des services** : L'entreprise doit proposer des prestations de qualité, conformes aux normes et aux exigences du marché ;
- **Développement de l'activité** : L'entreprise doit se développer et se diversifier pour répondre aux besoins de sa clientèle et saisir les opportunités du marché ;
- **Gestion des ressources** : L'entreprise doit gérer efficacement ses ressources humaines, matérielles et financières, pour optimiser son fonctionnement et sa rentabilité.

Les principes de base de la gestion :

- **Planification** : Elle consiste à définir les objectifs de l'entreprise, à identifier les moyens nécessaires pour les atteindre et à établir un plan d'action pour y parvenir ;
- **Organisation** : L'organisation est la mise en place des moyens nécessaires pour atteindre les objectifs de l'entreprise ;
- **Direction** : La direction consiste à guider et à superviser les activités de l'entreprise ;
- **Contrôle** : Le contrôle est l'étape qui permet de mesurer les résultats obtenus et de s'assurer que les objectifs de l'entreprise sont atteints.

Les différentes formes juridiques de l'entreprise diététique :

Forme juridique	Description
Entreprise individuelle (EI)	L'entreprise individuelle est dirigée par une seule personne qui assume la responsabilité illimitée des dettes de l'entreprise.
Entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée (EURL)	L'EURL est une entreprise individuelle à responsabilité limitée, où le dirigeant assume une responsabilité limitée aux montants de son apport.
Société à responsabilité limitée (SARL)	La SARL est une société commerciale constituée par deux associés ou plus, où la responsabilité des associés est limitée au montant de leur apport.
Société par actions simplifiée (SAS)	La SAS est une société commerciale constituée par deux associés ou plus, qui permet aux actionnaires de déterminer les modalités de fonctionnement de l'entreprise.
Auto-entrepreneur	Le régime de l'auto-entrepreneur permet aux travailleurs indépendants de créer leur entreprise de manière simplifiée.

3. La stratégie d'entreprise :

Comment analyser l'environnement ?

- **Analyse PESTEL** : Il s'agit d'une méthode d'analyse qui prend en compte les facteurs politiques, économiques, sociaux, technologiques, environnementaux et légaux qui peuvent avoir un impact sur l'entreprise ;
- **Analyse des concurrents** : Il est nécessaire de connaître les forces et les faiblesses des concurrents, ainsi que les tendances et les dynamiques de l'industrie dans laquelle l'entreprise évolue ;
- **Analyse des clients** : Il faut comprendre les besoins et les attentes des clients, ainsi que les tendances du marché.

Mise en œuvre de la stratégie de l'entreprise diététique :

- **Définition des objectifs** : Une fois que l'entreprise a évalué son environnement, elle doit définir ses objectifs en matière de croissance, de rentabilité, d'expansion géographique, de diversification de l'offre, etc. ;
- **Élaboration d'un plan d'action** : L'entreprise doit élaborer un plan d'action détaillé pour atteindre ses objectifs ;
- **Allocation des ressources** : L'entreprise doit allouer les ressources nécessaires à la mise en œuvre du plan d'action ;
- **Mise en place des mesures de suivi et d'évaluation** : L'entreprise doit mettre en place des mesures de suivi et d'évaluation ;
- **Réajustement de la stratégie** : En fonction des résultats obtenus, l'entreprise peut avoir besoin de réajuster sa stratégie pour atteindre ses objectifs.

Chapitre 2 : Marketing et communication en diététique

1. Étude de marché :

Comprendre le marché de la diététique :

Les consommateurs sont de plus en plus conscients de l'importance de leur alimentation pour leur santé et leur bien-être, et cherchent des produits et des services qui répondent à leurs besoins spécifiques.

Ils sont également de plus en plus soucieux de la qualité, de l'origine et de la traçabilité des aliments, et sont prêts à payer plus cher pour des produits qui répondent à ces critères.

Les informations à recueillir pour analyser la concurrence :

Pour analyser la concurrence, il faut recueillir des informations sur les entreprises concurrentes, notamment :

- Leur taille ;
- Leur chiffre d'affaires ;
- Leur part de marché ;
- Leur clientèle cible ;
- Leur stratégie de communication ;
- Leur politique tarifaire ;
- Leur niveau de qualité ;
- Leur positionnement sur le marché.

Les éléments permettant d'évaluer la demande pour les services diététiques :

- **La taille du marché** : Il faut déterminer la taille du marché potentiel ;
- **Les segments de marché** : Il est important d'identifier les différents segments de marché ;
- **Les clients potentiels** : Il faut comprendre les besoins et les comportements des clients potentiels ainsi que leurs préférences en matière d'alimentation ;
- **La concurrence** : Il est nécessaire d'analyser la concurrence pour comprendre leur offre de services, leur tarification, leur positionnement sur le marché.

2. Plan de communication :

Les objectifs d'une bonne communication :

- Faire connaître l'entreprise ;
- Améliorer l'image de marque ;
- Augmenter les ventes ;
- Fidéliser la clientèle ;
- Promouvoir un nouveau produit ou service ;
- Sensibiliser à un enjeu de santé ;
- Faire de la veille concurrentielle.

Les plateformes permettant une bonne communication :

- Site web ;
- Réseaux sociaux ;
- Brochures et flyers ;
- Publicité dans les journaux locaux ;
- Événements.

L'établissement d'un budget de communication :

Le budget de communication est établi en fonction des moyens financiers disponibles pour l'entreprise diététique.

Chapitre 3 : La gestion des ressources humaines en diététique

1. Introduction à la gestion des ressources humaines :

Définition de la gestion des ressources humaines :

La gestion des ressources humaines (GRH) est l'ensemble des activités visant à assurer la gestion optimale des ressources humaines d'une entreprise ou d'une organisation.

Elle regroupe l'ensemble des pratiques et des politiques de l'entreprise en matière de recrutement, de formation, de développement et de gestion des employés.

L'importance de la GRH :

La gestion des ressources humaines est importante pour assurer la bonne marche de l'entreprise et pour garantir que les employés soient satisfaits et motivés. La GRH vise à maximiser le potentiel des employés

2. Le recrutement :

Comment l'entreprise identifie les besoins en personnel ?

Pour identifier les besoins en personnel, l'entreprise doit d'abord définir sa stratégie globale et ses objectifs à court et à long terme. Elle doit ensuite déterminer les fonctions clés qui sont nécessaires pour atteindre ces objectifs.

Les éléments de la rédaction d'une offre d'emploi :

- **Le titre du poste** : Il doit être clair et précis pour aider les candidats à comprendre les responsabilités et les attentes liées au poste ;
- **La description des tâches** : Cette section doit décrire en détail les responsabilités principales du poste ainsi que les tâches secondaires ;
- **Les compétences et les qualifications requises** : Cette section doit lister les compétences, les connaissances et les qualifications nécessaires pour réussir dans le poste ;
- **Les exigences en matière d'expérience** : Si le poste nécessite une expérience préalable, cette section doit préciser le nombre d'années d'expérience requises.

Chapitre 4 : Analyse financière et comptable en diététique

1. Les états financiers :

Définition de l'analyse financière et comptable :

L'analyse financière et comptable est une discipline qui consiste à étudier les documents financiers et comptables d'une entreprise pour en évaluer la santé financière et la performance.

Les objectifs et intérêts pour l'entreprise diététique :

- Évaluer la rentabilité de l'entreprise diététique ;
- Mesurer sa capacité à rembourser ses dettes ;
- Identifier les leviers d'amélioration financière ;
- Prendre des décisions stratégiques en matière d'investissement ou de financement.

2. Les ratios financiers :

Les différents types de ratios financiers :

- **Ratios de liquidité** : Capacité de l'entreprise à faire face à ses dettes à court terme ;
- **Ratios de rentabilité** : Capacité de l'entreprise à générer des bénéfices par rapport à ses ventes, à ses investissements et à son capital investi ;
- **Ratios d'endettement** : Proportion de dettes de l'entreprise par rapport à son capital investi ;
- **Ratios de structure financière** : Proportion des capitaux propres de l'entreprise par rapport à ses dettes ;
- **Ratios de rotation des actifs** : Capacité de l'entreprise à utiliser efficacement ses actifs pour générer des ventes.

A quoi sert l'analyse de l'équilibre financier ?

L'analyse de l'équilibre financier permet de mesurer la santé financière de l'entreprise en examinant les flux de trésorerie, les actifs, les passifs et les revenus.

3. L'analyse des coûts :

Les différents types de coûts :

Type de coût	Description
Coûts directs	Coûts liés directement à la production de biens ou de services
Coûts indirects	Coûts qui ne sont pas directement liés à la production de biens ou de services

Coûts variables	Coûts qui varient en fonction du niveau d'activité de l'entreprise
Coûts fixes	Coûts qui ne varient pas en fonction du niveau d'activité de l'entreprise

Les méthodes de calcul des coûts :

- **La méthode des coûts complets** : Cette méthode consiste à prendre en compte l'ensemble des charges directes et indirectes liées à la production d'un produit ou d'un service ;
- **La méthode du coût marginal** : Cette méthode consiste à calculer le coût de production d'une unité supplémentaire ;
- **La méthode ABC (Activity-Based Costing)** : Cette méthode consiste à prendre en compte l'ensemble des activités liées à la production d'un produit ou d'un service.

Comment déterminer un prix de vente ?

Il faut réaliser une étude de marché afin de comprendre les attentes et les besoins des clients, ainsi que les pratiques tarifaires de la concurrence.

4. La gestion de trésorerie :

Les outils de gestion de trésorerie :

- **Le budget de trésorerie** : Il s'agit d'un plan prévisionnel des entrées et sorties de trésorerie sur une période donnée ;
- **Le tableau de suivi de trésorerie** : Ce tableau permet de suivre les mouvements de trésorerie au jour le jour et de savoir en temps réel combien d'argent est disponible sur le compte bancaire de l'entreprise ;
- **La gestion des délais de paiement** : Il s'agit d'une stratégie pour gérer les délais de paiement des clients et des fournisseurs afin de maintenir une trésorerie saine ;
- **L'optimisation de la gestion des stocks** : La gestion des stocks est un élément important de la gestion de la trésorerie ;
- **Le financement à court terme** : Lorsque l'entreprise a des besoins de trésorerie ponctuels ;
- **La gestion des risques de change** : Si l'entreprise a des transactions en devises étrangères.

L'importance de la gestion de trésorerie :

La gestion de trésorerie est importante car elle permet de gérer leur trésorerie, afin de maintenir un équilibre financier.

Elle permet également de garantir que l'entreprise dispose des liquidités nécessaires pour payer les fournisseurs, les employés et les autres dépenses.

E4 : Présentation et soutenance de mémoire

Présentation de l'épreuve :

L'épreuve E4 « Présentation et soutenance de mémoire » possède un coefficient de 3, soit 17 % de la moyenne finale de l'examen.

Elle se déroule sous la forme d'un oral d'une heure maximum et prend appui sur la production d'un mémoire réalisé au cours du BTS.

Conseil :

Étant donné que tu dois produire un mémoire en amont de l'épreuve, la majorité des points te seront attribués en fonction du travail que tu auras réalisé en amont.

Ce mémoire devra notamment contenir ton implication personnelle dans les activités en restauration collective, en diététique thérapeutique et en activités optionnelles et ne devra pas excéder 70 pages.

Pour finir, j'ai eu un assez bon ressenti de cette épreuve car j'avais bien préparé mon mémoire.

Cependant, la partie pour laquelle j'avais le plus d'appréhension représentait l'entretien questions-réponses d'une durée de 45 minutes maximum après la présentation de 15 minutes, mais elle s'est finalement bien déroulée (pas de questions piège).

Accès au dossier E4

En vue de l'importance du dossier E4 dans la moyenne finale du BTS et de la facilité à gagner les points lorsqu'on a les bonnes méthodes, nous avons décidé de créer une formation complète à ce sujet : www.coursbtsdietetique.fr/dossier-e4.

Contenu du Dossier E4 :

1. **Vidéo 1 – Présentation de l'épreuve E4** : 12 minutes de vidéo abordant toutes les informations à connaître à ce sujet.
2. **Vidéo 2 – Les différentes parties de l'épreuve E4** : 18 minutes de vidéo pour évoquer toutes les notions à maîtriser et être 100% prêt pour le jour J.
3. **Vidéo 3 – La soutenance orale et la bibliographie de fin de mémoire** : 8 minutes de vidéo pour te délivrer des astuces et des pépites à ce sujet pour te faire grimper ta note.
4. **Fichier PDF – 18 Fiches de Révision** : E-Book abordant les notions à connaître pour cette épreuve E4 🚀

E5.A : Épreuve professionnelle de synthèse (Étude de cas)

Présentation de l'épreuve :

L'épreuve E5.A « Étude de cas » est une étude de cas disposant d'un coefficient de 2,5 et se déroulant sous forme écrite durant un examen de 3h30.

Cette sous-épreuve fait partie de l'épreuve E5 « Épreuve professionnelle de synthèse », une épreuve disposant d'un coefficient de 5 et se subdivisant en 2 sous-épreuves, les épreuves E5.A et E5.B.

Conseil :

À elle seule, l'épreuve globale E5 dispose d'un coefficient de 5, soit 28 % de la note finale. Il s'agit de l'épreuve ayant le coefficient de plus élevé du BTS Diététique. Cette sous-épreuve E5.A représente 14 % de la note finale.

Les critères d'évaluation de cette épreuve portent évidemment sur tes connaissances, mais également ta prise en compte de l'ensemble des données caractérisant la situation ainsi que ta proposition de solutions à un cas donné tout en argumentant.

Tout comme pour les autres épreuves, je te conseille de bien t'entraîner avec les annales des années précédentes pour être 100 % prêt(e).

Table des matières

Chapitre 1 : Étude de cas – Présentation et analyse	44
1. Présentation de l'étude de cas	44
2. Élaboration de plans alimentaires	44
3. Élaboration d'un plan d'exercice physique	45
Chapitre 2 : Conclusion de l'étude de cas	47
1. Bilan de l'étude de cas	47

Chapitre 1 : Étude de cas – Présentation et analyse

1. Présentation de l'étude de cas :

Introduction de l'étude de cas :

L'étude de cas présentée concerne un patient qui est suivi par une diététicienne pour des problèmes de surpoids.

Exemple d'étude de cas :

Le patient, M. Dupont, a 42 ans, mesure 1m75 et pèse actuellement 95 kilos. Il souhaite perdre du poids pour améliorer sa santé et sa qualité de vie. Il est en bonne santé, mais il présente des signes de fatigue et de stress chronique, ainsi que des douleurs articulaires légères.

Les objectifs de l'étude de cas :

- Identifier les problèmes, les enjeux et les défis auxquels l'entreprise ou l'organisation est confrontée ;
- Analyser les causes et les conséquences de ces problèmes ;
- Proposer des solutions et des recommandations pour y faire face ;
- Élaborer un plan d'action pour mettre en œuvre ces solutions ;
- Évaluer les résultats de ces actions et les ajuster si nécessaire.

Les étapes de de l'étude de cas :

- La collecte de données ;
- L'analyse des informations ;
- L'identification des problèmes ;
- La formulation de recommandations.

Une fois les données collectées, elles sont analysées pour identifier les problèmes de santé ou les besoins nutritionnels spécifiques du client.

2. Élaboration de plans alimentaires :

L'analyse des habitudes alimentaires actuelles :

M. Dupont consomme des aliments riches en calories, en gras et en sucre, et a tendance à manger de grandes portions. Il consomme peu de fruits et de légumes, et a une consommation élevée d'aliments transformés et de restauration rapide.

Les recommandations nutritionnelles :

- Réduire la consommation d'aliments riches en graisses saturées, en particulier les aliments transformés ;
- Augmenter la consommation de légumes, de fruits, de légumineuses et de grains entiers, riches en fibres ;
- Réduire la consommation de sucre ajouté, présent dans les boissons sucrées ;

- Augmenter la consommation d'eau et réduire la consommation de boissons sucrées et alcoolisées ;
- Réduire la consommation de sel en évitant les aliments transformés ;
- Limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie, riches en graisses saturées.

Exemple de plan alimentaire pour le patient :

- Petit-déjeuner :
 - 1 tranche de pain complet,
 - 1 oeuf poché,
 - 1/2 avocat,
 - 1 fruit.
- Collation matinale :
 - 1 poignée de noix ou d'amandes,
 - 1 fruit.
- Déjeuner :
 - Salade verte (laitue, épinards, roquette) avec des légumes de saison (carottes, concombres, poivrons, tomates),
 - 1 portion de protéines (poulet grillé, tofu, tempeh),
 - 1 portion de céréales complètes (quinoa, riz brun, boulghour).
- Collation de l'après-midi :
 - 1 yaourt nature,
 - 1 fruit.
- Dîner :
 - Légumes cuits (brocolis, chou-fleur, courgettes),
 - 1 portion de protéines (saumon grillé, poulet rôti, tofu grillé),
 - 1 portion de céréales complètes (pâtes complètes, riz brun).
- Collation du soir :
 - 1 tisane ou une boisson chaude sans sucre ajouté.

3. Élaboration d'un plan d'exercice physique :

Les objectifs d'activité physique :

- Faire au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée (comme la marche rapide) tous les jours de la semaine ;
- Augmenter le nombre de pas quotidiens à 10 000 ou plus ;
- Participer à des cours de fitness ou à des activités sportives, comme le yoga ou la natation, au moins deux fois par semaine ;
- Faire de l'exercice en groupe pour augmenter la motivation et l'engagement ;
- Suivre un programme d'entraînement progressif pour améliorer la force, l'endurance et la flexibilité.

Le choix des activités physiques :

Les activités physiques recommandées doivent être adaptées à ses besoins et à ses capacités. Il faut varier les activités pour éviter la monotonie et s'assurer que le client continue à être motivé pour poursuivre son programme d'exercice.

La planification de l'entraînement :

La planification de l'entraînement doit inclure une variété d'activités physiques pour aider à développer différents groupes musculaires et améliorer la condition physique globale.

Les séances d'entraînement doivent être planifiées en fonction de la fréquence et de la durée souhaitées par le client.

Chapitre 2 : Conclusion de l'étude de cas

1. Bilan de l'étude de cas :

Le récapitulatif des objectifs nutritionnels :

- Réduire la consommation de graisses saturées et de sucres ajoutés ;
- Augmenter la consommation de fruits et légumes frais, de grains entiers et de protéines maigres ;
- Contrôler les portions et réduire l'apport calorique total ;
- Éviter les aliments transformés et préparés, ainsi que les repas à emporter ;
- Boire suffisamment d'eau pour rester hydraté ;
- Planifier des collations saines pour éviter la suralimentation aux repas principaux.

Exemple d'analyse des résultats obtenus par le client :

Après avoir suivi les recommandations nutritionnelles et l'entraînement physique proposés pendant 3 mois, le patient a perdu 10 kg et a amélioré son état de santé général.

Il se sent plus énergique, moins stressé et les douleurs articulaires ont diminué. Les résultats des analyses sanguines ont également montré une amélioration du profil lipidique et une diminution de la glycémie à jeun.

Exemple de conclusion :

La conclusion de l'accompagnement de M. Dupont montre une amélioration significative de son état de santé et de son bien-être. Grâce aux recommandations nutritionnelles et à l'élaboration d'un plan alimentaire personnalisé, il a réussi à perdre du poids et à améliorer son état nutritionnel.

E5.B : Épreuve professionnelle de synthèse (Mise en œuvre d'activités technologiques d'alimentation)

Présentation de l'épreuve :

L'épreuve E5.B « Mise en œuvre d'activités technologiques d'alimentation » est une épreuve se déroulant sous la forme d'un Contrôle en Cours de Formation (CCF) au travers d'une situation d'évaluation.

Cette sous-épreuve dispose d'un coefficient de 2,5, soit 14 % de la note finale.

Conseil :

Cette épreuve porte essentiellement sur le programme d'activités technologiques d'alimentation. Elle nécessite la réalisation de 2 ou 3 préparations culinaires convenant au milieu familial ou collectif.

Tu devras également rédiger une liste prévisionnelle de denrées et de fiches techniques à partir de documents types fournis.

Pour maximiser ta note, je te conseille de prendre en compte ces facteurs :

- Les qualités organisationnelles (temps, espace) ;
- La maîtrise des techniques de préparations, de maintien en température et de conservation ;
- La prise en compte de l'hygiène et de la sécurité ;
- La présentation des préparations (belle présentation) ;
- La qualité gustative des plats réalisés ;
- L'exactitude des documents techniques.

Table des matières

Chapitre 1 : Analyse de la situation	49
1. Analyse des besoins du client	49
2. Identification des objectifs à atteindre	49
Chapitre 2 : Proposition de solutions nutritionnelles	51
1. Recommandations alimentaires	51
2. Élaboration de menus et de plans alimentaires	51
Chapitre 3 : Proposition de solutions de suivi	53
1. Évaluation régulière des progrès du client	53
2. Réajustement des recommandations nutritionnelles	53

Chapitre 1 : Analyse de la situation

1. Analyse des besoins du client :

La présentation du client et de ses besoins spécifiques :

La présentation du client est un élément important dans le cadre de la préparation d'un plan alimentaire personnalisé. Elle permet de comprendre les besoins spécifiques du client et de déterminer les objectifs nutritionnels à atteindre.

Les éléments à prendre en compte lors de la présentation du client :

- Les antécédents médicaux du client ;
- Ses habitudes alimentaires ;
- Son mode de vie ;
- Son niveau d'activité physique ;
- Ses préférences alimentaires.

La collecte des informations : entretien, questionnaire, observation

La collecte d'informations permet de mieux comprendre les besoins et les habitudes alimentaires du client, ainsi que son mode de vie en général.

Les méthodes permettant de collecter les informations :

- **L'entretien :** Il s'agit d'une conversation individuelle entre le diététicien et le client, au cours de laquelle le diététicien pose des questions pour mieux comprendre les habitudes alimentaires du client ;
- **Le questionnaire :** Il peut être rempli par le client avant ou pendant l'entretien et permet d'obtenir des informations spécifiques sur les habitudes alimentaires ;
- **L'observation :** Elle permet d'obtenir des informations sur les habitudes alimentaires du client en observant les aliments qu'il consomme.

L'analyse des habitudes alimentaires du client :

Elle permet de comprendre les choix alimentaires actuels du patient et de déterminer les changements nécessaires pour atteindre les objectifs nutritionnels.

Lors de l'analyse des habitudes alimentaires, le diététicien peut poser des questions sur la quantité et la fréquence de consommation d'aliments spécifiques, ainsi que sur les habitudes alimentaires et les préférences du patient.

2. Identification des objectifs à atteindre :

La définition des objectifs du client :

Les objectifs doivent être réalisables, mesurables et adaptés aux besoins spécifiques du client. Les objectifs peuvent inclure la perte de poids, l'amélioration de la composition corporelle, la réduction des symptômes liés à une maladie spécifique, l'amélioration des performances sportives, etc.

L'établissement de priorités :

Il peut être nécessaire de traiter certains problèmes de santé avant de se concentrer sur d'autres aspects de la prise en charge, tels que la perte de poids ou l'optimisation des performances sportives.

La planification des objectifs à court et à long terme :

Les objectifs à court terme sont des objectifs à atteindre dans un futur proche, généralement dans les semaines ou les mois qui suivent.

Ils peuvent inclure des changements simples mais importants, tels que l'ajout de légumes verts à chaque repas ou la réduction de la consommation de sodas.

Chapitre 2 : Proposition de solutions nutritionnelles

1. Recommandations alimentaires :

L'évaluation de l'état nutritionnel du client :

L'évaluation de l'état nutritionnel du client permet d'identifier les besoins nutritionnels du client, de déterminer son état de santé actuel et de planifier des interventions nutritionnelles appropriées.

Les méthodes permettant d'évaluer l'état nutritionnel du client :

- **L'analyse de la composition corporelle :** Cette méthode permet de mesurer la masse grasse, la masse maigre et la masse hydrique du corps ;
- **L'analyse des apports alimentaires :** Cette méthode permet d'analyser les habitudes alimentaires du client, sa consommation d'énergie et de nutriments, ainsi que les sources alimentaires des différents nutriments ;
- **L'analyse des paramètres biochimiques :** Cette méthode permet de mesurer les concentrations sanguines de différents nutriments, de vitamines ou d'autres substances.

L'analyse des habitudes alimentaires et des préférences :

L'analyse des habitudes alimentaires consiste à recueillir des informations sur la fréquence et la quantité des aliments consommés, les moments de la journée où ils sont consommés, les lieux où ils sont consommés, les préférences gustatives, les aversions alimentaires, etc.

Les objectifs nutritionnels spécifiques :

Les objectifs nutritionnels spécifiques peuvent inclure des modifications de l'apport en nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, etc.), l'ajout ou la suppression de certains aliments, la réduction de la consommation de sel, de sucre ou de matières grasses, ou encore la modification de la fréquence ou de la taille des portions.

2. Élaboration de menus et de plans alimentaires :

L'analyse des apports nutritionnels recommandés :

L'analyse des apports nutritionnels recommandés consiste à examiner les recommandations nutritionnelles en vigueur pour différents groupes d'âge, sexes et niveaux d'activité physique afin d'élaborer des objectifs nutritionnels spécifiques pour le client.

Le choix des aliments à privilégier :

En fonction des objectifs du client, il peut également être nécessaire de recommander des suppléments nutritionnels pour combler les lacunes éventuelles dans leur régime alimentaire.

L'élaboration de menus équilibrés :

Lors de l'élaboration de menus équilibrés, il faut tenir compte de plusieurs critères, tels que la quantité et la qualité des aliments, la fréquence des repas, le mode de préparation, la saisonnalité et le budget.

La préparation de listes de courses et de fiches recettes :

Ces outils permettent de planifier les repas, d'acheter les aliments nécessaires et de préparer les repas plus facilement.

Proposition de conseils pratiques pour une alimentation équilibrée :

- **Éviter les aliments transformés :** Les aliments transformés sont souvent riches en sel, en sucre et en gras, et pauvres en nutriments essentiels ;
- **Augmenter la consommation de fruits et légumes :** Les fruits et légumes sont riches en vitamines, minéraux et fibres ;
- **Manger des aliments riches en fibres :** Les aliments riches en fibres tels que les céréales complètes, les légumineuses et les fruits aident à maintenir une bonne digestion, à réduire le cholestérol et à réguler la glycémie.

Chapitre 3 : Proposition de solutions de suivi

1. Évaluation régulière des progrès du client :

Les différentes méthodes d'évaluation :

- **L'analyse de la composition corporelle** : Elle permet de mesurer les proportions de graisse, de muscle et d'os dans le corps ;
- **Les mesures anthropométriques** : Elles permettent de mesurer les dimensions du corps et sont utilisées pour estimer la masse grasse et musculaire ;
- **Les analyses de sang** : Elles permettent de mesurer les niveaux de certaines substances dans le sang, telles que les protéines, les vitamines, les minéraux et les lipides ;
- **Les questionnaires d'apport alimentaire** : Ils permettent de recueillir des informations sur les habitudes alimentaires et la consommation d'aliments ;
- **Les évaluations cliniques** : Elles sont réalisées par un professionnel de la santé pour évaluer l'état de santé global d'un individu et pour identifier les signes de carence ou de malnutrition.

La fréquence des évaluations :

Les évaluations peuvent avoir lieu toutes les semaines ou toutes les deux semaines, tandis que pour un suivi à plus long terme, les évaluations peuvent être effectuées tous les mois ou tous les trimestres.

L'interprétation des résultats :

L'interprétation des résultats se fait en comparant les données d'évaluation (poids, taille, tour de taille, analyses biologiques, etc.) avec les objectifs initialement fixés. Si les objectifs ont été atteints, l'intervention peut être poursuivie, sinon des ajustements sont nécessaires.

2. Réajustement des recommandations nutritionnelles :

L'évaluation de l'efficacité des recommandations nutritionnelles :

L'évaluation de l'efficacité des recommandations nutritionnelles permet de mesurer l'impact des conseils prodigués sur l'état nutritionnel et la santé du patient.

Les outils utilisés pour évaluer l'efficacité des recommandations nutritionnelles :

- **Mesures anthropométriques** : Elles permettent d'évaluer les changements de composition corporelle ;
- **Dosages biologiques** : Ils permettent d'apprécier l'état de santé du patient et l'impact des recommandations nutritionnelles sur son organisme ;
- **Évaluation clinique** : Elle permet d'apprécier l'état de santé général du patient, d'identifier les symptômes ou les signes cliniques liés à des carences nutritionnelles ou à des déséquilibres alimentaires ;
- **Évaluation qualitative de l'alimentation** : Elle permet de vérifier que le patient suit bien les recommandations nutritionnelles et de mesurer la qualité de son alimentation.

L'évaluation de l'efficacité des recommandations nutritionnelles doit être réalisée à intervalles réguliers.

L'analyse des résultats obtenus par le client :

L'analyse des résultats peut se faire de différentes façons, en fonction des objectifs fixés.

Pour mesurer l'efficacité d'un régime alimentaire, on peut par exemple utiliser des outils d'évaluation de la composition corporelle, tels que la mesure de l'indice de masse corporelle (IMC) ou le calcul du pourcentage de graisse corporelle.

Les points à améliorer dans le régime alimentaire :

Points à améliorer	Objectifs	Actions
Apport insuffisant en fruits et légumes	Augmenter la consommation à au moins 5 portions par jour	Encourager le client à inclure des fruits et légumes dans tous ses repas
Excès de gras saturés dans l'alimentation	Réduire la consommation de gras saturés à moins de 10% des apports énergétiques totaux	Limiter la consommation de viandes grasses, de charcuterie, de produits frits et transformés
Consommation excessive de sucre ajouté	Limiter la consommation de sucre ajouté à moins de 10% des apports énergétiques totaux	Réduire la consommation de boissons sucrées, de pâtisseries et sucreries
Apport insuffisant en fibres	Augmenter la consommation de fibres à au moins 30 g/jour	Encourager le client à consommer des céréales complètes et des légumes

Proposition de nouveaux objectifs nutritionnels :

- Augmenter la consommation de légumes et fruits frais ;
- Diminuer la consommation d'aliments riches en matières grasses saturées ;
- Augmenter la consommation de protéines maigres, telles que les légumineuses, les noix, les graines ou les viandes blanches ;
- Diminuer la consommation de sucre ajouté ;
- Augmenter la consommation de fibres alimentaires ;
- Adapter les apports en calories en fonction des besoins individuels ;
- Favoriser la diversité alimentaire.

E6 : Langue vivante étrangère – Anglais

Présentation de l'épreuve :

L'épreuve E6 « Langue vivante étrangère » (Anglais) est une épreuve au coefficient de 1 et se déroule sous la forme d'un Contrôle en Cours de Formation (CCF) au travers de 2 situations d'évaluation.

Conseil :

Ne pas négliger cette matière ayant une influence sur près de 6 % de la note finale de l'examen. En effet, il peut tout à fait s'agir des points qui vont te permettre d'obtenir le diplôme ou la mention recherchée.

De plus, je te conseille de travailler énormément ton vocabulaire et ton écoute.

Pour travailler ton vocabulaire, tu peux solliciter les 3 types de mémoires :

- Mémoire visuelle (lecture) ;
- Mémoire auditive (écoute) ;
- Mémoire kinesthésique (écrite).

En sollicitant ces 3 types de mémoires, tu maximises ainsi ton apprentissage. Pour ce qui est de l'écoute, regarde des films ou des séries en anglais et mets les sous-titres en Français.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension de l'écrit	57
1. Définitions de la compréhension de l'écrit.....	57
2. Règles à respecter	57
Chapitre 2 : Expression écrite.....	58
1. Rédaction du mail.....	58
Chapitre 3 : Comment organiser ses pensées ?.....	59
1. Introduction.....	59
2. Connecteurs logiques.....	59
Chapitre 4 : Les expressions dans un débat	61
1. Utilité des expressions.....	61
2. L'introduction à une idée.....	61
Chapitre 5 : Les pronoms relatifs	63
1. Les pronoms relatifs.....	63
2. Quelques particularités des pronoms.....	63
Chapitre 6 : Les verbes irréguliers	64

1. Liste des verbes irréguliers	64
---------------------------------------	----

Chapitre 1 : Compréhension de l'écrit

1. Définitions de la compréhension de l'écrit :

Objectif :

Montrer que l'essentiel du texte a été compris. Résumé en respectant le nombre de mots (+ / - 10 %).

Introduction :

Type de document, source, thème général.

Corps :

Développer les idées principales avec des mots de liaison.

2. Règles à respecter :

Les règles à respecter :

- Respecter le nombre de mots et l'inscrire à la fin ;
- Ne pas mettre de Français.

À ne surtout pas faire :

- Rédiger le compte-rendu en Anglais ;
- Introduire des informations extérieures au document ;
- Paraphraser le texte ;
- Omettre des idées importantes.

Chapitre 2 : Expression écrite

1. Rédaction du mail :

Les principes de base de la rédaction du mail :

- Toujours commencer par : "Dear Mr./Ms. ..."
- Exprimer le but du mail : "I am writing to enquire about..."
- Pour conclure : "Thank you for patience and cooperation. If you have any questions or concerns, don't hesitate to let me know."
- Salutation : "Best regards/Sincerely"

Chapitre 3 : Comment organiser ses pensées ?

1. Introduction :

Comment introduire ses pensées ?

Afin de préparer et d'organiser de la meilleure façon les idées et les informations, à l'écrit comme à l'oral, les expressions suivantes peuvent être utilisées.

Expression anglaise	Expression française
To begin with	Pour commencer avec
As an introduction	En introduction

2. Connecteurs logiques :

Exprimer son opinion personnelle :

Expression anglaise	Expression française
In my opinion	À mon avis
To me	Pour moi
I think	Je pense
Personally	Personnellement
According to me	Selon moi
As for the	Comme pour le

Organiser en série d'éléments :

Expression anglaise	Expression française
Firstly	Premièrement
Secondly	Deuxièmement
Thirdly	Troisièmement
Then	Ensuite
After that	Après ça
At the end	À la fin

Ajouter une information :

Expression anglaise	Expression française
Moreover	De plus
Added to that	Ajouté à cela

Donner des exemples :

Expression anglaise	Expression française
For example	Par exemple

Such as	Tel que
Like	Comme

Généraliser :

Expression anglaise	Expression française
All told	En tout
About	À propos

Expliquer une cause :

Expression anglaise	Expression française
Because of	En raison de
Thanks to	Grâce à

Chapitre 4 : Les expressions dans un débat

1. Utilité des expressions :

À quoi servent les expressions dans un débat ?

Les expressions du débat sont intéressantes à étudier puisqu'elles offrent différentes façons d'aborder et de diriger une discussion. Elles peuvent être mises en place le jour de l'oral d'Anglais.

2. L'introduction à une idée :

Exprimer un désaccord :

Expression anglaise	Expression française
My point of view is rather different from	Mon point de vue est assez différent du vôtre
I'm not agree with you	Je ne suis pas d'accord avec vous
It is wrong to say that	C'est faux de dire que

Ajouter une information :

Expression anglaise	Expression française
In addition to	En plus de
In addition	En outre
Not only	Pas seulement

Contraster :

Expression anglaise	Expression française
But	Mais
Yet	Encore
Nevertheless	Néanmoins
Actually	Réellement
On the one hand	D'un côté
On the other hand	D'autre part
In fact	En réalité
Whereas	Tandis que

Pour résumer :

Expression anglaise	Expression française
In a word	En un mot
To sum up	Pour résumer

Pour justifier :

Expression anglaise	Expression française
That's why	C'est pourquoi
For example	Par exemple

Chapitre 5 : Les pronoms relatifs

1. Les pronoms relatifs :

Les différents pronoms relatifs existants :

Expression anglaise	Expression française
Where	Où
What	Qu'est-ce que
When	Quand
Whom	Que
Whose	À qui
Who	Qui (pour un humain)
Which	Qui (pour un animal/objet)

2. Quelques particularités des pronoms :

Les particularités du pronom "which" :

Le pronom "which" désigne un animal ou un objet.

Exemple :

Expression anglaise	Expression française
The dog here is very aggressive.	Le chien qui est ici est très agressif.

Les particularités du pronom "who" :

Le pronom "who" désigne un humain.

Exemple :

Expression anglaise	Expression française
The girl who is looking at us is called Sarah.	La fille qui nous regarde s'appelle Sarah.

Les particularités du pronom "whose" :

Le pronom "whose" permet d'indiquer la possession.

Exemple :

Expression anglaise	Expression française
The singer whose name I don't remember has a beautiful voice.	Le chanteur dont je ne me souviens plus du nom a une belle voix.

Chapitre 6 : Les verbes irréguliers

1. Liste des verbes irréguliers :

Base verbale	Prétérit	Participe passé	Expression française
abide	abode	abode	respecter / se conformer à
arise	arose	arisen	survenir
awake	awoke	awoken	se réveiller
bear	bore	borne / born	porter / supporter / naître
beat	beat	beaten	battre
become	became	become	devenir
beget	begat / begot	begotten	engendrer
begin	began	begun	commencer
bend	bent	bent	plier / se courber
bet	bet	bet	parier
bid	bid / bade	bid / bidden	offrir
bite	bit	bitten	mordre
bleed	bled	bled	saigner
blow	blew	blown	souffler / gonfler
break	broke	broken	casser
bring	brought	brought	apporter
broadcast	broadcast	broadcast	diffuser / émettre
build	built	built	construire
burn	burnt / burned	burnt / burned	brûler
burst	burst	burst	éclater
buy	bought	bought	acheter
can	could	could	pouvoir
cast	cast	cast	jeter / distribuer (rôles)
catch	caught	caught	attraper
chide	chid / chode	chid / chidden	gronder
choose	chose	chosen	choisir
cling	clung	clung	s'accrocher
clothe	clad / clothed	clad / clothed	habiller / recouvrir
come	came	come	venir
cost	cost	cost	coûter
creep	crept	crept	ramper
cut	cut	cut	couper
deal	dealt	dealt	distribuer
dig	dug	dug	creuser
dive	dived	dived / dove	plonger

do	did	done	faire
draw	drew	drawn	dessiner / tirer
dream	dreamt / dreamed	dreamt / dreamed	rêver
drink	drank	drunk	boire
drive	drove	driven	conduire
dwell	dwelt	dwelt / dwelled	habiter
eat	ate	eaten	manger
fall	fell	fallen	tomber
feed	fed	fed	nourrir
feel	felt	felt	se sentir / ressentir
fight	fought	fought	se battre
find	found	found	trouver
flee	fled	fled	s'enfuir
fling	flung	flung	lancer
fly	flew	flown	voler
forbid	forbade	forbidden	interdire
forecast	forecast	forecast	prévoir
foresee	foresaw	foreseen	prévoir / pressentir
forget	forgot	forgotten / forgot	oublier
forgive	forgave	forgiven	pardonner
forsake	forsook	forsaken	abandonner
freeze	froze	frozen	geler
get	got	gotten / got	obtenir
give	gave	given	donner
go	went	gone	aller
grind	ground	ground	moudre / opprimer
grow	grew	grown	grandir / pousser
hang	hung	hung	tenir / pendre
have	had	had	avoir
hear	heard	heard	entendre
hide	hid	hidden	caler
hit	hit	hit	taper / appuyer
hold	held	held	tenir
hurt	hurt	hurt	blesser
keep	kept	kept	garder
kneel	knelt / kneeled	knelt / kneeled	s'agenouiller
know	knew	known	connaître / savoir
lay	laid	laid	poser
lead	led	led	mener / guider
lean	leant / leaned	leant / leaned	s'incliner / se pencher
leap	leapt / leaped	leapt / leaped	sauter / bondir

learn	learnt	learnt	apprendre
leave	left	left	laisser / quitter / partir
lend	lent	lent	prêter
let	let	let	permettre / louer
lie	lay	lain	s'allonger
light	lit / lighted	lit / lighted	allumer
lose	lost	lost	perdre
make	made	made	fabriquer
mean	meant	meant	signifier
meet	met	met	rencontrer
mow	mowed	mowed / mown	tondre
offset	offset	offset	compenser
overcome	overcame	overcome	surmonter
partake	partook	partaken	prendre part à
pay	paid	paid	payer
plead	pled / pleaded	pled / pleaded	supplier / plaider
preset	preset	preset	programmer
prove	proved	proven / proved	prouver
put	put	put	mettre
quit	quit	quit	quitter
read	read	read	lire
relay	relaid	relaid	relayer
rend	rent	rent	déchirer
rid	rid	rid	débarrasser
ring	rang	rung	sonner / téléphoner
rise	rose	risen	lever
run	ran	run	courir
saw	saw / sawed	sawn / sawed	scier
say	said	said	dire
see	saw	seen	voir
seek	sought	sought	chercher
sell	sold	sold	vendre
send	sent	sent	envoyer
set	set	set	fixer
shake	shook	shaken	secouer
shed	shed	shed	répandre / laisser tomber
shine	shone	shone	briller
shoe	shod	shod	chausser
shoot	shot	shot	tirer / fusiller
show	showed	shown	montrer
shut	shut	shut	fermer
sing	sang	sung	chanter

sink	sank / sunk	sunk / sunken	couler
sit	sat	sat	s'asseoir
slay	slew	slain	tuer
sleep	slept	slept	dormir
slide	slid	slid	glisser
slit	slit	slit	fendre
smell	smelt	smelt	sentir
sow	sowed	sown / sowed	semér
speak	spoke	spoken	parler
speed	sped	sped	aller vite
spell	spelt	spelt	épeler / orthographier
spend	spent	spent	dépenser / passer du temps
spill	spilt / spilled	spilt / spilled	renverser
spin	spun	spun	tourner / faire tourner
spit	spat / spit	spat / spit	cracher
split	split	split	fendre
spoil	spoilt	spoilt	gâcher / gâter
spread	spread	spread	répandre
spring	sprang	sprung	surgir / jaillir / bondir
stand	stood	stood	être debout
steal	stole	stolen	voler / dérober
stick	stuck	stuck	coller
sting	stung	stung	piquer
stink	stank	stunk	puer
strew	strewed	strewn / strewed	éparpiller
strike	struck	stricken / struck	frapper
strive	strove	striven	s'efforcer
swear	swore	sworn	jurer
sweat	sweat / sweated	sweat / sweated	suer
sweep	swept	swept	balayer
swell	swelled / sweated	swollen	gonfler / enfler
swim	swam	swum	nager
swing	swung	swung	se balancer
take	took	taken	prendre
teach	taught	taught	enseigner
tear	tore	torn	déchirer
tell	told	told	dire / raconter
think	thought	thought	penser
thrive	throve / thrived	thriven / thrived	prospérer
throw	threw	thrown	jeter
thrust	thrust	thrust	enfoncer

typeset	typeset	typeset	composer
undergo	underwent	undergone	subir
understand	understood	understood	comprendre
wake	woke	woken	réveiller
weep	wept	wept	pleurer
wet	wet / wetted	wet / wetted	mouiller
win	won	won	gagner
wind	wound	wound	enrouler / remonter
withdraw	withdrew	withdrawn	se retirer
wring	wrung	wrung	tordre
write	wrote	written	écrire