

15 Fiches de Révision

BTS Diététique

 Fiches de révision

EXTRAIT

 Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

4,7/5 selon l'Avis des Étudiants



Table des matières

E1.A : Bases scientifiques de la diététique (Biochimie-physiologie)	3
Chapitre 1 : Les macronutriments.....	4
Chapitre 2 : Les micronutriments.....	
Chapitre 3 : Le métabolisme	
Chapitre 4 : Les systèmes impliqués dans la nutrition	
E1.B : Bases scientifiques de la diététique (Aliments et nutrition)	5
Chapitre 1 : Les groupes d'aliments.....	6
Chapitre 2 : Les régimes alimentaires spécifiques	
Chapitre 3 : Les comportements alimentaires.....	
E2 : Bases physiopathologiques de la diététique	7
Chapitre 1 : Introduction à la physiopathologie	8
Chapitre 2 : Les troubles digestifs.....	
Chapitre 3 : Les troubles métaboliques	
Chapitre 4 : Les troubles cardiovasculaires	
Chapitre 5 : Les troubles rénaux.....	
E3 : Economie-gestion.....	9
Chapitre 1 : Gestion de l'entreprise diététique	10
Chapitre 2 : Marketing et communication en diététique	
Chapitre 3 : La gestion des ressources humaines en diététique.....	
Chapitre 4 : Analyse financière et comptable en diététique	
E4 : Présentation et soutenance de mémoire	11
Accès au dossier E4	11
E5.A : Épreuve professionnelle de synthèse (Étude de cas).....	12
Chapitre 1 : Étude de cas – Présentation et analyse	13
Chapitre 2 : Conclusion de l'étude de cas	
E5.B : Épreuve professionnelle de synthèse (Mise en œuvre d'activités technologiques d'alimentation)	14
Chapitre 1 : Analyse de la situation	15
Chapitre 2 : Proposition de solutions nutritionnelles.....	
Chapitre 3 : Proposition de solutions de suivi.....	
E6 : Langue vivante étrangère – Anglais	16
Chapitre 1 : Compréhension de l'écrit	18
Chapitre 2 : Expression écrite.....	

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

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

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.

Obtenir les 68 Fiches de Révision

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.....	6
1. Les fruits et légumes.....	6
2. Les féculents	
3. Les produits laitiers.....	
4. Les viandes, poissons et œufs	
5. Les matières grasses	
6. Les boissons	
Chapitre 2 : Les régimes alimentaires spécifiques	
1. Les régimes végétariens et végétaliens	
2. Les régimes sans gluten.....	
Chapitre 3 : Les comportements alimentaires.....	
1. Les troubles du comportement alimentaire.....	
2. Comment modifier les comportements alimentaires ?	

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.

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	8
1. Définitions et concepts de base.....	8
2. Comment traiter les déséquilibres physiologiques ?	8
Chapitre 2 : Les troubles digesti	
1. Les troubles digestifs courants.....	
2. Les troubles digestifs plus graves	
Chapitre 3 : Les troubles métaboliques	
1. Le diabète	
2. L'hypertension artérielle	
3. L'hyperthyroïdie	
Chapitre 4 : Les troubles cardiovasculaires	
1. Introduction aux troubles cardiovasculaires	
2. Comment s'en prémunir ?	
Chapitre 5 : Les troubles rénaux.....	
1. Définition et généralités.....	
2. Les traitements des troubles rénaux	

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.

Obtenir les 68 Fiches de Révision

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	10
1. Introduction à la gestion de l'entreprise diététique	10
2. Les fondamentaux de la gestion	
3. La stratégie d'entreprise	
Chapitre 2 : Marketing et communication en diététique	
1. Étude de marché	
2. Plan de communication	
Chapitre 3 : La gestion des ressources humaines en diététique	
1. Introduction à la gestion des ressources humaines	
2. Le recrutement	
Chapitre 4 : Analyse financière et comptable en diététique	
1. Les états financiers	
2. Les ratios financiers	
3. L'analyse des coûts	
4. La gestion de trésorerie	

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.

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	13
1. Présentation de l'étude de cas.....	13
2. Élaboration de plans alimentaires	13
3. Élaboration d'un plan d'exercice physique	
Chapitre 2 : Conclusion de l'étude de cas	
1. Bilan de l'étude de cas.....	

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.

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	15
1. Analyse des besoins du client	15
2. Identification des objectifs à atteindre	
Chapitre 2 : Proposition de solutions nutritionnelles	
1. Recommandations alimentaires	
2. Élaboration de menus et de plans alimentaires	
Chapitre 3 : Proposition de solutions de suivi	
1. Évaluation régulière des progrès du client	
2. Réajustement des recommandations nutritionnelles	

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.

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	18
1. Définitions de la compréhension de l'écrit.....	18
2. Règles à respecter	18
Chapitre 2 : Expression écrite	
1. Rédaction du mail.....	
Chapitre 3 : Comment organiser ses pensées ?	
1. Introduction.....	
2. Connecteurs logiques.....	
Chapitre 4 : Les expressions dans un débat	
1. Utilité des expressions.....	
2. L'introduction à une idée.....	
Chapitre 5 : Les pronoms relatifs	
1. Les pronoms relatifs.....	
2. Quelques particularités des pronoms.....	
Chapitre 6 : Les verbes irréguliers	

1. Liste des verbes irréguliers

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.