



MODULE 4.4

CONSEILS ALIMENTAIRES - FERTILITÉ & GROSSESSE



Dernière mise à jour : 29/01/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 6 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@formation-etre-bienetre.com – www.formation-etre-bienetre.com

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale ou kinésithérapique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

SOMMAIRE

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



1. Informations générales et Équipe

Intitulé	Conseils Alimentaires - Fertilité & Grossesse
Code Formation	4.4
Modalité	DISTANCIEL
Format	INDIVIDUEL
Durée totale	1 jour (7 h)
Capacité	1 personne

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Alicia Asse : Praticienne en naturopathie, accompagnante psychocorporelle (massage bien-être et fleurs de Bach) et psychopraticienne pour parents et enfants. Spécialiste en parentalité et allaitement, riche d'une expérience de 10 ans en tant qu'auxiliaire de puériculture.

2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure disposant des connaissances informatiques suffisantes pour suivre l'enseignement en visioconférence et procéder aux signatures et évaluations numériques.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels du bien-être et/ou de la périnatalité en devenir ou déjà installés.

Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives à l'alimentation de la conception au post-partum.

L'alimentation est le premier carburant de la vie. Ce module théorique permet de conseiller les parents sur l'équilibre nutritionnel nécessaire de la conception au post-partum. En comprenant comment éviter les carences et booster la vitalité, le praticien offre un accompagnement holistique précieux pour la santé de la mère et de l'enfant.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Analyser les besoins et le projet de conception des clients afin de proposer un accompagnement nutritionnel personnalisé et pertinent.
- Définir le cadre d'intervention et la posture de l'accompagnant en identifiant clairement les limites du conseil alimentaire vis-à-vis du suivi médical.
- Élaborer des stratégies nutritionnelles spécifiques visant à soutenir la vitalité et à optimiser la fertilité masculine et féminine.
- Identifier les risques de surcharges et de carences pour formuler des recommandations favorisant l'équilibre du microbiote.
- Adapter les conseils alimentaires aux besoins physiologiques de la femme enceinte, de manière ciblée pour chaque trimestre de la grossesse.
- Concevoir un plan de soutien nutritionnel post-partum en intégrant les ajustements nécessaires selon que la mère choisisse ou non d'allaiter.
- Construire un réseau de partenaires pluridisciplinaires dans le domaine de la périnatalité pour sécuriser et pérenniser son activité professionnelle.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative en direct sur Google Meet.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :

Livret de formation numérique comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression de la formation.

MATIN (3h00)

09h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

09h45 : Introduction et histoire

10h00 : Le projet (élever la vitalité de l'homme et de la femme)

10h30 : Le projet (éviter les surcharges et les carences, équilibrer son microbiote)

11h00 : Pause

11h15 : La conception (booster la fertilité masculine et féminine)

11h45 : La grossesse (identifier et combler les besoins trimestre par trimestre) + La grossesse (éviter les carences et les surcharges)

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Préparation à la naissance

14h00 : Le post-partum avec et sans allaitement
15h00 : Évaluation
15h45 : Pause
16h00 : Mise en situation et Créer son réseau professionnel
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation théorique en fin de module. Notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider le module.
- Évaluation pratique en continu sous la forme de jeux de rôles. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :

Notre organisme est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Notre salle de formation est accessible par ascenseur. Notre espace de préparation étant réservé à l'équipe, un accompagnement est assuré pour vos repas et pauses. (*Nota : la configuration de notre WC intérieur ne permet pas l'accès en fauteuil roulant*). L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont nos partenaires référents pour étudier avec vous les modalités d'adaptation de votre accueil.

Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

8. Indicateurs de résultats (Performance)

Les données statistiques de ce programme sont en cours de consolidation afin de garantir un volume de retours suffisant et représentatif.

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Un ordinateur (ou tablette) avec webcam et microphone fonctionnels.

- Une connexion internet haut débit.
- Un navigateur web compatible avec Google Meet (type Google Chrome).
- Adobe Acrobat Reader ou équivalent pour la lecture des documents au format PDF.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format individuel :

- 350 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 400 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès à la formation :

- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Organisation d'ateliers et de cercles de partage.