



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - Organisme de formation n°93.06.08454.06
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

DIETETIQUE ET MÉNopause

Date de mise à jour document : le 10/02/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La ménopause entraîne de profonds bouleversements hormonaux qui influencent non seulement le métabolisme, mais aussi la silhouette, l'énergie et la relation à l'alimentation. Cette formation a été conçue pour les professionnels de l'esthétique et du bien-être souhaitant élargir leurs compétences en diététique adaptée à la ménopause, afin d'accompagner leurs clientes avec des conseils concrets, équilibrés et respectueux

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre les modifications physiologiques liées à la ménopause et leur impact nutritionnel.
- Identifier les besoins spécifiques en macronutriments et micronutriments après 45 ans.
- Savoir appliquer un rééquilibrage alimentaire adapté aux changements hormonaux, sans entrer dans le champ médical.
- Proposer des conseils nutritionnels éthiques, non culpabilisants et personnalisés
- Utiliser les compléments alimentaires de façon raisonnée, en restant dans le champ de compétence esthétique.

Public

Tout public

Tarif

560€

Durée

16 heures soit 2 jours
de formation de 8
heures

Lieu

11 che de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théorique : études, chiffres, données scientifiques
- Exercices pratiques : Études de cas et mises en situation en binôme, échanges interactifs et retours d'expériences
- Déroulé pédagogique complet remis à chaque participante et fiches outils

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques en binôme
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à canva, Vidéo
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Etudes de cas
- Mise en situation en binôme et à tour de rôle
- Session de questions et débriefing Feedback

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Laetitia Martin, esthéticienne diplômée depuis plus de 20 ans, formatrice spécialisée dans l'accompagnement global des femmes en période de ménopause. Elle allie expertise scientifique, approche humaine et savoir-faire esthétique pour transmettre une formation précise, actualisée et profondément ancrée dans la pratique professionnelle.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Comprendre la ménopause : transitions hormonales, métabolique et émotionnelle
- Ce que la ménopause change dans le corps (métabolisme, insuline, masse musculaire)
- Rééquilibrer sans régime : les bases alimentaires à transmettre

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Macronutriments : besoins spécifiques en protéines, glucides, lipides
- Assimilation, qualité nutritionnelle, rôle anti-inflammatoire
- Micronutriments stratégiques : calcium, magnésium, vitamine D, oméga-3, antioxydants
- Rôles, sources, risques de carence

Fin de la 1^{ère} journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Théorie : Suite

- Inflammation silencieuse : causes, conséquences, stratégies d'apaisement
- Le sucre et la glycémie à la ménopause : comprendre, repérer, rééquilibrer
- Digestion et microbiote : flore intestinale post-45 ans, ballonnements, réconfort digestif

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Compléments alimentaires utiles : rôles, usages raisonnés, précautions
- Posture professionnelle : guider sans prescrire, rester dans son champ d'action

Pratique :

- Études de cas – mises en situation professionnelles
- Se mettre en situation en binôme pour répondre à la cliente lors des séances de massage minceur

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique (quiz de validation des acquis), contrôle pratique continue, et bilan collectif
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires



- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

BEATITUDEFORMATION





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par demi-journées
Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances

Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur

Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES SUR MER

