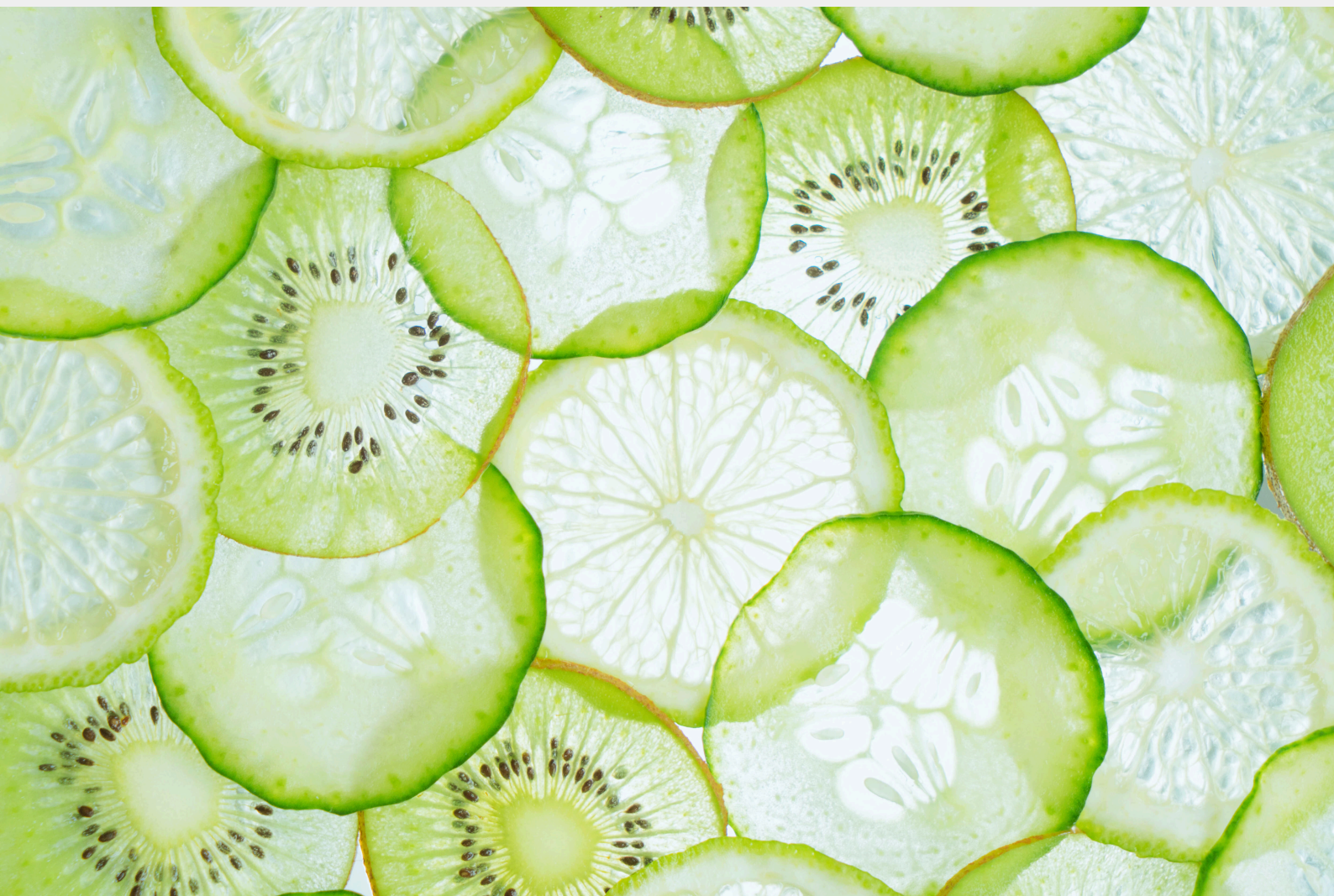


AFEEM | ACADÉMIE
DE FORMATION
EN ESTHÉTIQUE
& ESTHÉTIQUE
MÉDICALE

PROGRAMME DE FORMATION

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

AFEEM 2026



01

INTRODUCTION

INTITULÉ DE L'ACTION

Accompagnement en nutrition

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'esthétique, du bien-être et du paramédical qui proposent des technologies minceur et souhaitent enrichir leur accompagnement client avec une approche nutritionnelle globale.

PRÉREQUIS

Diplôme d'État d'esthéticienne (CAP minimum) ou titre professionnel équivalent dans le bien-être ou le paramédical

DURÉE

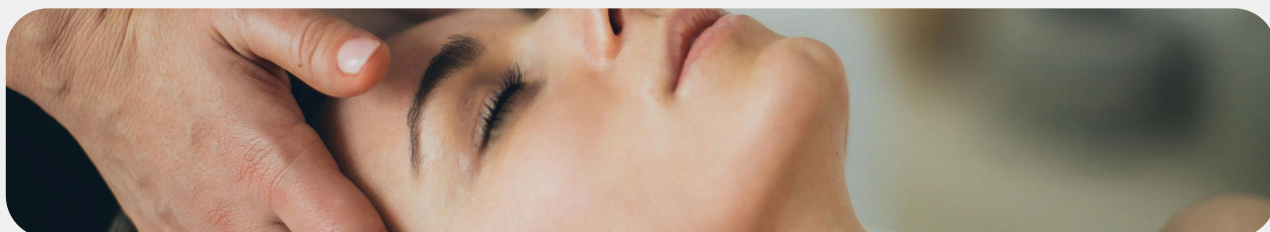
23 heures

DATES

Selon le calendrier disponible

TARIF

2000 EUROS HT



AFEEM_FR

PROGRAMME - AFEEM

LIEU

HYBRIDE

ORGANISATION ET MODALITÉS

- Formation en e-learning + conférence présentiel avec Dr Legay médecin esthétique et micro-nutritionniste,
- En collectif (max. 12 participants par session)
- Pédagogie interactive, active et ludique
- Livret de formation fourni en début de session

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **comprendre les mécanismes du corps et les blocages hormonaux et inflammatoires qui freinent les résultats minceur**, d'identifier l'impact de l'alimentation sur la qualité tissulaire et d'adapter ses recommandations en fonction du profil de chaque client. Il saura construire un protocole alliant nutrition et technologies minceur pour optimiser les résultats des séances, mener un entretien bilan dans le respect du cadre légal et repérer les situations nécessitant une orientation médicale. Il sera également en mesure de créer une offre premium structurée et différenciante pour développer son activité.

1

Fondamentaux nutritionnels & métabolisme

2

Inflammation, hormones & blocages minceur

3

Nutrition & qualité tissulaire

4

Synergie Nutrition & Technologies Minceur

5

Accompagnement, posture & cadre légal

6

Intégration stratégique & modèle premium

BLOC	CONTENU	DURÉE
1	Fondamentaux nutritionnels & métabolisme Poser des bases solides et applicables : comprendre le rôle des macronutriments, le métabolisme de base, les mécanismes de stockage des graisses et construire une assiette équilibrée adaptée à un objectif minceur. Module 1 — Macronutriments & énergie Module 2 — Stockage & masse grasse Module 3 — Alimentation équilibrée	4h présentiel
2	Inflammation, hormones & blocages minceur Comprendre pourquoi les résultats stagnent : identifier l'inflammation silencieuse, les déséquilibres hormonaux (insuline, cortisol, cycle menstruel, périménopause) et leur impact sur le stockage et la composition corporelle. Module 4 — Inflammation & glycation Module 5 — Hormones & métabolisme Module 6 — Sommeil & stress	4h présentiel
3	Nutrition & qualité tissulaire Relier alimentation et esthétique : comprendre l'impact des protéines, du collagène et des antioxydants sur la fermeté cutanée, et distinguer cellulite inflammatoire et fibreuse pour adapter les recommandations nutritionnelles. Module 7 — Protéines & fermeté Module 8 — Cellulite & tissu cutané Module 9 — Antioxydants & œdème	3h présentiel
4	Synergie nutrition & technologies minceur Optimiser les résultats des machines : préparer le terrain avant une cure, gérer l'inflammation post-traitement, soutenir le drainage lymphatique et maîtriser le timing alimentaire autour des séances (cryolipolyse, radiofréquence, drainage). Module 10 — Avant & après séance Module 11 — Cryolipolyse & radiofréquence Module 12 — Drainage & équilibre hydrique	4h présentiel
5	Accompagnement, posture & cadre légal Professionnaliser et sécuriser sa pratique : connaître les limites légales de l'esthéticienne, repérer les signaux d'alerte (TCA), mener un entretien bilan nutritionnel et communiquer sans culpabiliser le client. Module 13 — Cadre légal & déontologie Module 14 — Entretien bilan nutrition Module 15 — Relation émotionnelle & TCA	3h présentiel
6	Intégration stratégique & modèle premium Rentabiliser et se différencier : créer une offre "Cure Minceur + Accompagnement Nutrition", structurer un suivi sur 8 à 12 semaines, justifier son tarif avec conviction et fidéliser sa clientèle sur le long terme. Module 16 — Offre premium & positionnement Module 17 — Suivi client 8-12 semaines Module 18 — Fidélisation & panier moyen	3h présentiel