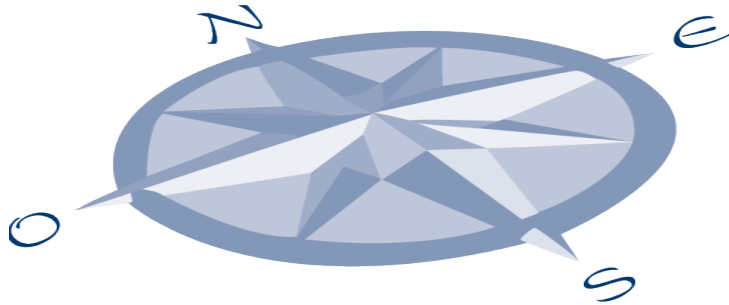


# Étudier et réussir en



**LE SERVICE DE L'ORIENTATION SCOLAIRE  
ET PROFESSIONNELLE**



2009

*La série « La Rose des vents » a pour objectif de supporter les interventions individuelles et collectives auprès des élèves et à promouvoir l'orientation scolaire et professionnelle et la réussite éducative.*

***Conception et réalisation :***      *Équipe des conseillers et conseillères  
d'orientation du Cégep Limoilou*

***Mise en page :***                      *Marie Dubuc*

***Mise à jour :***                         *Mai 2009*

***Réussir ses études*** n'est pas le fruit du hasard ; c'est une question ***d'effort*** et ***d'implication***. L'énergie et le dynamisme nécessaires à l'investissement dans ses études sont intimement liés à ***l'intérêt*** que l'on a pour son programme d'études et au sens de ce dernier dans son ***projet de carrière***.

**Essayons d'y voir plus clair en répondant à ces 4 questions :**

1. Quelle est ma perception du programme de ***Techniques de diététique*** ?
2. Quel est mon projet de carrière ?
3. Quelle est ma motivation à poursuivre ou m'engager dans le programme de ***Techniques de diététique*** ?
4. Qui peut m'aider ?

## **1. QUELLE EST MA PERCEPTION DU PROGRAMME DE TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE?**

Pour vérifier si vous possédez une perception juste et réaliste du programme de ***Techniques de diététique***, il est intéressant de faire un retour sur les objectifs de formation, la liste des compétences à développer et la programmation prévue.

### **1.1. LES OBJECTIFS DU PROGRAMME**

Le programme en Techniques de diététique vise à former des personnes aptes à exercer la profession de technicienne ou technicien en diététique dans les domaines de la nutrition clinique et communautaire, de la gestion de services alimentaires, du contrôle de la qualité des aliments et du développement de produits alimentaires. Au terme de sa formation, l'élève aura appris à maîtriser les différents aspects du domaine de l'alimentation et de la transformation alimentaire :

- Chimie des aliments
- Nutrition appliquée à différentes clientèles
- Élaboration de menus
- Diffusion de l'information
- Gestion des aliments

## 1.2 LES COMPÉTENCES DE LA FORMATION SPÉCIFIQUE

- Analyser la fonction de travail.
- Établir le lien entre les types d'aliments et leur préparation culinaire.
- Considérer la contribution des nutriments au fonctionnement de l'organisme humain.
- Contribuer à la promotion des conseils nutritionnels destinés aux personnes en santé.
- Relier les choix alimentaires aux besoins nutritionnels établis d'une personne malade.
- Établir le lien entre la nature physicochimique des aliments, leur microbiologie et leur transformation en produits alimentaires.
- Assurer le respect du cadre légal et des standards inhérents au domaine alimentaire.
- Contrôler la qualité des produits alimentaires et de leur emballage.
- Adapter un cycle de menus.
- Interagir en contexte de travail.
- Animer des activités de sensibilisation.
- Participer à la mise en œuvre du plan de traitement nutritionnel.
- Gérer le personnel d'un service ou d'une petite organisation.
- Coordonner la distribution et le service des repas.
- Assurer l'approvisionnement en produits et services.
- Contrôler les revenus et les dépenses d'exploitation.
- Coordonner la production des mets.
- Mettre au point des produits alimentaires.

### 1.3 LA PROGRAMMATION

Pour l'atteinte des objectifs, le programme inclue des cours de *biologie*, de *nutrition*, de *consommation*, de *techniques alimentaires*, de *gestion* et d'*inspection* d'un service alimentaire.

		Théorie	Labo	Étude	Stage
<b>Première session</b>					
601-101-04	Écriture et littérature	2	2	3	0
109-103-02	Santé et éducation physique	1	1	1	0
604-10*-03	Anglais (formation commune)	2	1	3	0
120-113-LI	Vision de la profession	3	0	3	0
120-128-LI	Santé et alimentation	6	2	2	0
120-138-LI	Étude des légumes, des fruits et des produits céréaliers	4	4	3	0
202-002-LI	Chimie alimentaire	2	2	2	0
<b>Deuxième session</b>					
601-102-04	Littérature et imaginaire	3	1	3	0
340-103-04	Philosophie et rationalité	3	1	3	0
101-006-LI	Physiologie de l'alimentation	4	2	3	0
120-227-LI	Étude du lait, des viandes et des substituts	3	4	3	0
120-237-LI	Étude des autres aliments	3	4	3	0
202-003	Biochimie alimentaire	2	2	2	0
<b>Troisième session</b>					
340-102-03	L'être humain	3	0	3	0
xxx-xxx-xxx	Complémentaire	3	0	3	0
101-007-LI	Microbiologie alimentaire	3	4	2	0
120-315-LI	Activités de sensibilisation	3	2	2	0
120-325-LI	Alimentation et pathologies	3	2	2	0
120-334-LI	Cours-Stage 1	1	3	4	0
<b>Quatrième session</b>					
601-103-04	Littérature québécoise	3	1	4	0
109-104-02	Activité physique	0	2	1	0
604-D**-03	Anglais (formation propre)	2	1	3	0
120-414-LI	Suivi alimentaire	2	2	2	0
120-428-LI	Recherche et développement	3	5	3	0
120-435-LI	Gestion de menus	3	2	2	0
350-012-LI	Interactions en contexte de travail	2	2	2	0
<b>Cinquième session</b>					
601-DWA-04	Langue d'enseignement et littérature	2	2	0	0
340-DWA-03	Éthique et politique	3	0	3	0
109-105-02	Intégration de l'activité physique à son mode de vie	1	1	1	0
xxx-xxx-xxx	Complémentaire	3	0	3	0
120-518-LI	Coordination des opérations en alimentation santé I	3	5	2	0
120-525-LI	Approvisionnement	3	2	2	0
410-014-LI	Contrôle budgétaire	2	1	3	0
<b>Sixième session</b>					
120-616-LI	Cours-Stage II	0	6	6	0
120-629-LI	Coordination des opérations en alimentation santé II	3	6	3	0
401-003-LI	Supervision et gestion des ressources humaines	2	3	2	0

## 1.4 LES PARTICULARITÉS DU PROGRAMME OFFERT AU CÉGEP LIMOILOU :

- Laboratoires modernes dotés d'équipements de pointe et de logiciels de gestion des aliments et d'analyse nutritionnelle ;
- Cours de biologie et de chimie spécialement adaptés aux Techniques de diététique ;
- Mise en pratique des connaissances : diverses activités en laboratoire, préparation, service et gestion de la production de repas au Croque-Bouffe, un comptoir de service au Campus de Charlesbourg ;
- Pendant la formation, possibilité de mettre au point une recette ou un nouveau produit, de concert avec une entreprise partenaire ;
- Un stage de huit semaines, effectué dans le milieu de travail que l'élève choisit.

## 2. QUEL EST MON PROJET DE CARRIÈRE ?

Concernant votre projet de carrière, il y a deux aspects sur lesquels vous devez d'abord vous arrêter:

### 2.1. LES CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES NÉCESSAIRES

Voici les principales caractéristiques personnelles idéales pour étudier et œuvrer dans le domaine de la diététique. *Cochez* celles que vous possédez  ou que vous croyez pouvoir développer .

#### Intérêts

- Accorder de l'importance à la santé et à l'alimentation.
- Aimer travailler pour et avec les personnes.
- Aimer observer, vérifier, contrôler la qualité.
- Aimer le travail d'équipe.
- Être attiré par le monde de la cuisine et de la restauration.
- Aimer travailler physiquement ou manipuler des instruments
- Aimer comprendre les phénomènes et résoudre les situations problématiques

#### Indices de tempérament

- Aimer respecter les règles.
- Avoir le souci du détail.
- Avoir un bon sens des responsabilités.

#### Aptitudes requises

- Avoir du leadership et une facilité à communiquer (écouter, motiver).
- Faire preuve d'un bon jugement.
- Faire preuve de créativité.
- Démontrer un bon sens de l'organisation et des aptitudes en planification et supervision.

## 2.2 LES POSSIBILITÉS DE CARRIÈRE EN DIÉTÉTIQUE

### La nature du travail

La formation de technicien en diététique permet d'œuvrer dans des milieux professionnels variés lesquels peuvent engendrer des rôles et des tâches spécifiques.

#### *Les principaux secteurs d'activités sont :*

- la recherche et développement de nouveaux produits;
- au contrôle de la qualité et à l'inspection des aliments;
- à la gestion d'un service alimentaire;
- à l'éducation en matière de nutrition;
- à la promotion de produits.
- la vente et la représentation dans le domaine alimentaire.

#### *En fonction du secteur d'activités, les tâches peuvent consister à :*

- Planifier et superviser les opérations d'un service alimentaire;
- Planifier les menus et régimes pour des personnes ou des groupes;
- Superviser du personnel qui prépare et sert les aliments;
- Aider les patients à compléter leurs menus;
- Effectuer des recherches;
- Inspecter et contrôler les normes de qualité de produits et de services alimentaires;
- Préparer les budgets et vérifier les revenus et dépenses des services alimentaires.
- Collaborer à l'évaluation de l'état nutritionnel de la personne;
- Voir à l'administration de plans de traitement nutritionnel;
- Rencontrer les usagers pour les informer de leur plan de traitement et pour effectuer les suivis nécessaires;
- Élaborer, expérimenter, standardiser des recettes et en calculer le prix de revient;
- Appliquer les normes de santé et de sécurité au travail;
- Faire de l'éducation et de la prévention en matière de nutrition;
- Participer à l'expérimentation, au développement et à la mise en marché de nouveaux produits alimentaires;
- Faire la promotion de produits alimentaires.

## **Les types d'emploi offerts**

- Technicien, technicienne en diététique
- Technicien, technicienne en transformation de produits alimentaires
- Technicien, technicienne en développement de nouveaux produits alimentaires
- Inspecteur, inspectrice des produits alimentaires
- Inspecteur, inspectrice des produits animaux
- Inspecteur, inspectrice des produits marins
- Inspecteur, inspectrice des normes sanitaires
- Technicien, technicienne en nutrition clinique
- Superviseur, superviseuse des services alimentaires
- Superviseur, superviseuse de la restauration
- Technologiste en procédés de fabrication alimentaire
- Conseiller, conseillère en alimentation
- Propriétaire de sa propre entreprise (ex. : service de traiteur)
- Responsable de l'alimentation
- Responsable du contrôle de la qualité
- Représentant, représentante en vente de produits alimentaires ou d'équipements de services alimentaires

## **Les milieux de travail**

- Les entreprises agro-alimentaires
- Les services d'alimentation (cafétérias, traiteurs, commerces et restaurants)
- Les centres de la petite enfance
- Les établissements du réseau de la santé (hôpitaux, CHSLD, etc.)
- Les services d'inspection
- Les cliniques de santé
- Les services de restauration spéciaux
- Les industries de transformation de produits alimentaires
- Les ministères
- Les organismes communautaires

## **Les perspectives professionnelles**

Le programme techniques de diététique offre une formation polyvalente et met en valeur trois grandes compétences : gérer un service dans un environnement de saine alimentation, assurer la qualité des aliments du point de vue nutritionnel, salubre et organoleptique (qualifier un aliment par les sens : toucher, vue, odorat, goût) et contribuer à la saine alimentation de la clientèle.

Le domaine de la diététique offre des possibilités très diversifiées. Plusieurs facteurs influencent le développement des débouchés pour les diplômés en technique de diététique.

Ainsi, avec le virage «santé» mis de l'avant au sein de plusieurs institutions, les compétences des techniciens et techniciennes en diététique sont de plus en plus recherchées. Les retraites anticipées dans les prochaines années dans le réseau de la santé, offrent de bonnes perspectives d'emploi. Le vieillissement de la population et le maintien à domicile accroîtront aussi les besoins en services de diététique et en services de traiteur. Depuis quelques années, un nouveau secteur s'est également ouvert aux diplômés : la vente et la représentation dans le domaine alimentaire. Le contrôle de la qualité est aussi un secteur d'emploi où les compétences des finissants sont appréciées, que ce soit dans une industrie alimentaire, dans des chaînes de restauration, dans les centres de distribution alimentaire (ex. : supermarché) ou au sein du gouvernement (Ministère de l'agriculture, pêche et alimentation du Québec, l'Agence canadienne d'inspection des aliments).

La profession peut s'exercer dans le secteur public ou le secteur privé : établissements du réseau de la santé du Ministère de la Santé et des services sociaux du Québec, centres d'hébergement et de soins de longue durée, organismes communautaires, cafétérias scolaires, centres de la petite enfance, fournisseurs de services alimentaires, industrie alimentaire, organismes gouvernementaux de santé publique.

Le taux de placement des finissants en techniques de diététique au Québec de 2002 à 2007 se situe à plus de 94%. *Source : Guide pratique des études collégiales, SRAM, 2009.*

## **Vers l'université**

Pour celles et ceux qui désirent poursuivre leurs apprentissages dans le domaine de la nutrition, il est possible, moyennant le respect des préalables, de s'inscrire à des études universitaires en diététique ou dans certaines disciplines connexes.

### **Université Laval :**

- Baccalauréat en nutrition
- Baccalauréat en sciences et technologie des aliments
- Baccalauréat en génie alimentaire
- Baccalauréat en microbiologie
- Certificat en technologie alimentaire et nouveaux aliments

### **Université de Montréal :**

- Baccalauréat en nutrition

### **Université McGill :**

- Bachelor of Science in Nutritional Sciences (Dietetics major)

### **Université d'Ottawa :**

- Baccalauréat spécialisé en sciences de la nutrition

### **Université de Moncton :**

- Baccalauréat en nutrition

## **Voici quelques sites internet pertinents :**

Techniques de diététique du cégep Limoilou  
[www.climoilou.qc.ca/techniques-de-dietetique/fr](http://www.climoilou.qc.ca/techniques-de-dietetique/fr)

Société des technologues en nutrition  
[www.stnq.ca](http://www.stnq.ca)

Ordre professionnel des diététistes du Québec  
[www.opdq.org](http://www.opdq.org)

Les Diététistes du Canada  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Conseil canadien des aliments et de la nutrition  
[www.nin.ca](http://www.nin.ca)

Santé Canada  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Agence de la santé publique du Canada  
[www.santepublique.gc.ca](http://www.santepublique.gc.ca)

Service Vie  
[www.servicevie.com](http://www.servicevie.com)

Agence canadien d'inspection des aliments  
[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec  
[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

### 3. QUELLE EST MA MOTIVATION POUR LE PROGRAMME DE TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE

Après avoir pris connaissance du programme et des possibilités de carrière en diététique, il serait intéressant maintenant de vous questionner sur vos motivations à poursuivre ou à vous engager dans ce programme.

*Répondez au questionnaire ci-dessous.*

#### 3.1 POURQUOI J'ÉTUDIE OU DÉSIRE ÉTUDIER EN DIÉTÉTIQUE ?

*Ce questionnaire a pour objectif de faciliter votre réflexion concernant votre motivation actuelle à poursuivre vos études ou à vous engager dans le programme de diététique et à évaluer le réalisme de votre choix.*

*À l'aide de l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond à votre situation. Cochez la réponse qui vous convient le mieux.*

	OUI	NON	+ OU -
1. Avant de faire ma demande dans ce programme, <i>je me suis bien informé(e) sur :</i>			
1.1 le programme de formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2 les professions reliées à la formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3 le marché du travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <i>oui</i> , où et auprès de qui ?			
_____			
_____			
2. J'ai pris le temps <i>de réfléchir sur les différents aspects de ma personnalité</i> avant de m'engager dans ce programme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <i>La plupart des cours</i> du programme (biologie, psychologie, stages dans le milieu, etc.) <i>m'intéressent</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les aptitudes et qualités recherchées dans ce domaine <i>correspondent à des caractéristiques personnelles que je possède ou que je pourrais facilement développer.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si *oui*, lesquelles ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- |   | OUI                      | NON                      | + OU -                   |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. Les <b>changements</b> dans le <b>rôle</b> , les <b>tâches</b> et les <b>milieux</b> où s'exercent la profession m'apparaissent comme un moyen de <b>relever de nouveaux défis</b> . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je suis conscient(e) que les conditions de travail (horaire, stress, etc.) dans le milieu hospitalier sont très exigeantes.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. <b>Les possibilités de carrière</b> reliées au domaine, mais <b>hors du milieu hospitalier</b> me conviennent.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si <b>oui</b> , quels types d'emplois et de milieux de travail vous intéressent particulièrement?   |                          |                          |                          |
| _____   |                          |                          |                          |
| _____   |                          |                          |                          |
| 8. À la lumière des informations reçues et des éléments de ma réflexion, <b>je maintiens ma décision de poursuivre</b> (ou <b>je décide de m'engager</b> ) dans le programme.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 3.2 TA MOTIVATION

- Si vous avez répondu **OUI** à tous les énoncés. Bravo ! Vous avez effectué votre démarche de façon judicieuse et votre choix semble pertinent. Vous n'êtes pas à l'abri des difficultés mais vous êtes sur la bonne voie de la réussite.
- Si vous avez répondu **OUI** aux énoncés 1 et 2 et **NON** aux énoncés 3-4-5-6-7 et 8, votre démarche s'est sans doute effectuée sérieusement mais :
  - il se peut que de nouveaux éléments survenus dans votre cheminement scolaire et/ou personnel (difficultés scolaires, expériences nouvelles, etc.) vous amènent à reconsidérer votre choix actuel. Il est important alors de refaire le point sur votre situation avant d'explorer de nouvelles avenues,

*ou*

  - il est possible qu'à la lumière de votre recherche d'information et de votre réflexion personnelle, vous constatez que ce programme ne vous convient pas. Vous devrez alors poursuivre votre démarche afin d'examiner d'autres avenues plus conformes à vos aspirations professionnelles.
- Si vous avez répondu **NON** à tous les énoncés, vous avez intérêt à réviser la façon dont vous avez effectué votre démarche. Vous pourriez ainsi vous assurer de prendre de meilleures décisions concernant votre avenir.

## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### 4.1. LE SERVICE D'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

*Répondez d'abord à ces quatre questions.*

	Oui	Non
Votre motivation pour votre programme d'études est à la baisse ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez une idée plutôt vague des métiers qui pourraient vous convenir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous envisagez peut-être un changement de programme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre projet de carrière ne vous semble pas encore très clair ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu « **oui** » à l'une ou l'autre de ces questions, l'équipe des conseillers et conseillères d'orientation peut vous aider. Nous vous offrons :

- La **rencontre d'accueil en orientation**, préalable à l'entrevue individuelle, qui vous permet de comprendre les étapes d'un processus d'orientation et qui vous fournit des outils d'auto-orientation et d'aide à l'apprentissage favorisant ainsi votre cheminement scolaire et vocationnel.
- Les **entrevues individuelles** d'orientation afin d'améliorer la connaissance de soi, de faire des liens avec les professions pouvant le mieux vous convenir et de trouver des moyens de réaliser votre projet d'avenir.
- Une **disponibilité sans rendez-vous** où nous pouvons vous aider dans votre recherche d'information sur les professions et les programmes d'études envisagés.
- Des **activités d'information** qui se déroulent tout au long de l'année. Surveillez *l'Afficheur* pour les dates et les modalités !
- Le « **Centre virtuel en information scolaire et professionnelle** » où vous trouverez tous les sites pertinents sur les études, les établissements, les carrières, le marché du travail, l'international, etc. : [www.climoilou.qc.ca/centre-virtuel-scolaire/fr/](http://www.climoilou.qc.ca/centre-virtuel-scolaire/fr/)

N'hésitez pas à venir nous rencontrer ! Consultez la dernière page du présent document pour connaître les coordonnées de nos services.

## 4.2 **Le Centre d'aide à la réussite**

Comme son nom l'indique, le Centre d'aide à la réussite regroupe un ensemble de services pour faciliter votre *réussite scolaire et donc vos études*.

Que ce soit pour mieux maîtriser la *langue française*, pour développer vos compétences en *mathématiques* ou en *anglais*, vous y trouverez des personnes-ressources (étudiants et étudiantes, tuteurs et tutrices, enseignants et enseignantes) pour vous aider concrètement et vous permettre de faire des progrès.

Vous pouvez aussi consulter l'équipe du Centre d'aide pour toute question liée à la réussite de l'Épreuve uniforme de français.

De plus, vous pourrez consulter au Centre d'aide à la réussite divers outils et guides pour être plus efficace dans votre métier d'étudiant :

### **Des guides méthodologiques sur :**

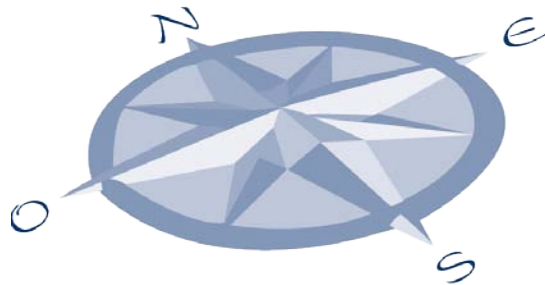
- la prise de notes ;
- la préparation aux examens ;
- la présentation des travaux ;
- la gestion du temps ;
- etc.

Vous pouvez consulter également ces guides sur le site web du Cégep Limoilou, sous la rubrique « *La boîte à outils* » à <http://www.climoilou.qc.ca>.

N'hésitez pas à profiter de ces précieuses ressources !

**Campus de Québec**  
Local 2121  
(dans le Carrefour de l'information)

**Campus de Charlesbourg**  
Local 2545  
(dans le Carrefour de l'information)



**LE SERVICE DE L'ORIENTATION ET DE L' INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE**

*Campus de Québec*

Local 1459

Téléphone : (418) 647-6600 poste 6651

*Campus de Charlesbourg*

Local 1121

Téléphone : (418) 647-6600 poste 3646

**HEURES D'OUVERTURE (du lundi au vendredi)**

9 h 00 à 12 h 00

13 h 00 à 16 h 30