

EOS

FORMATION

Marc VINCENT

84, Rue des Cétoines
"Villa Vermentino"
34090 MONTPELLIER

☎ 06 47 59 67 37

✉ marc.vincent@eosformation.fr

N° de déclaration activité de
formation auprès de la DIRECCTE
Occitanie : 76340911134

N° SIRET : 388181281

Orientations pluriannuelles prioritaires de DPC issues de la politique nationale de santé	Fiche de cadrage N°1
Intitulé de l'orientation	Promotion des comportements favorables à la santé, incluant l'alimentation saine et l'activité physique régulière
Intitulé de l'action de formation	Alimentation & Activité : les piliers de la santé
Durée de la formation	2 jours consécutifs : 14 heures 7 heures théoriques / 7 heures pratiques Action de formation dupliquée
Publics concernés par la formation	Kinésithérapeute DE et Kinésithérapeute Ostéopathe Infirmier(e)s Sages-Femmes
Mode(s) d'exercice concerné(s)	Libéral Salarié en centre de santé conventionné Autre salarié (y compris hospitalier)
Nombre maximal de participants par session	20 participants
Organisme formateur	EOS FORMATION
Adresse	84, Rue des Cétoines "Villa Vermentino" 34090 MONTPELLIER
N° de déclaration DIRECCTE	76340911134
N° SIRET	388181281
Responsable de l'organisme	Marc VINCENT
Responsable logistique de la formation	Marc VINCENT
Téléphone	06 47 59 67 37
E mail	marc.vincent@eosformation.fr

Le formateur	
Nom	VINCENT
Prénom	Marc
Qualité	Ostéopathe, Masseur-Kinésithérapeute, Ergonome Formateur
Diplômes	<ul style="list-style-type: none"> • Master en sciences de l'éducation. Spécialité : Responsable d'Ingénierie des Systèmes d'Organisation (RISO) – formation, évaluation, éducation, management et communication – (2016). • Diplôme Universitaire (DU) de Nutraceutique (2016). • Diplôme d'Ostéopathie (2008). • Diplôme d'Études Supérieures Techniques (D.E.S.T.) d'Ergonome (1999). • Diplôme d'État en masso-kinésithérapie (1992)

Les objectifs de la formation
<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre et utiliser les outils et les méthodes d'apprentissage indispensables à une démarche d'éducation pour la santé. • Connaitre les signes précoces afin de prévenir l'obésité et la dénutrition. • Connaitre et comprendre les éléments bénéfiques de l'activité physique sur la santé afin de mieux les promouvoir. • Connaitre, comprendre et pouvoir utiliser avec des patients le contenu des objectifs nutritionnels prioritaires et spécifiques définis par le PNNS. • Connaitre les bases essentielles de l'éducation pour la santé afin de pouvoir adapter notre message aux compétences psychosociales du patient.
Le contexte dans lequel s'inscrit la formation
<p>L'alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique sont les deux piliers de la santé. De nombreuses études nous montrent l'évolution du pourcentage d'obèses dans la population¹. L'Obésité n'est malheureusement qu'un "marqueur" des pathologies qui l'accompagnent telles que les syndromes cardio métaboliques puis diabète de type II, Les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives voir cancers qui l'accompagnent.</p> <p>L'Obésité est malheureusement aussi un "marqueur" social qui enferme généralement le patient dans une spirale de mépris pour son corps. Tous ces aspects ne sont bien évidemment pas neutre pour le patient mais pour la société toute entière puisque le cout social de la surcharge pondérale est estimé à 20 milliards d'Euro en 2012.</p> <p>En parallèle, le niveau d'activité physique ne cesse de baisser tant chez les adultes que chez les enfants. Cette sédentarité "galopante" fait le lit de nombreuses maladies et précipite une part grandissante de la population vers la surcharge pondérale².</p> <p>Les professionnels de santé sont particulièrement bien placés pour relayer de façon personnalisée les messages et recommandations dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique.</p>

¹ Matta et al., « Épidémiologie de l'obésité en France et dans le monde ».

² Balicco et al., « Protocole Esteban : une Étude transversale de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (2014–2016) ».

Il est important de comprendre les leviers que sont une alimentation saine et une activité physique raisonnée et régulière sur notre santé pour participer à l'éducation pour la santé des patients. L'enquête NutriNet Santé nous encourage dans cette démarche de promotion de la santé à travers les deux grands piliers que sont l'Alimentation et l'Activité physique.

Les valeurs sur lesquelles repose la formation

- L'éthique
- Le respect
- Le partage de connaissances
- Le questionnement
- La référencement scientifique
- La valorisation

Les outils et les méthodes pédagogiques utilisés pour la formation

- Partie théorique appuyée par des diaporamas de présentation.
- Partie pratique réalisée par ateliers en petits groupes
- Livret de formation avec plan et schémas permettant la prise de notes remis à chaque participant au début de la formation.
- Clé USB contenant la présentation théorique et des documents complémentaires à la formation remise à chaque participant à la fin de la formation.
- Brainstorming.
- Analyse des concepts à partir de cas concrets.
- Pédagogie active.

Le programme détaillé de l'action de formation

Première journée : 7 heures

Objectifs pédagogiques spécifiques et durée	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
Connaitre, comprendre et utiliser les principes, les outils et les méthodes de l'éducation pour la santé	<ul style="list-style-type: none"> - Définition de l'éducation pour la santé - Ses principes : représentations de la santé, - Pourquoi conseiller/éduquer - Comment conseiller/éduquer - L'importance des savoirs et des compétences du patient 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets.
Connaitre, comprendre et utiliser les principales données scientifiques	<ul style="list-style-type: none"> - Données épidémiologiques - Pathologies liées une alimentation inadaptée 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets.

³ Assmann et al., « Association prospective entre la qualité de l'alimentation et le vieillissement en bonne santé. Résultats de l'étude NutriNet-Santé ».

actuelles sur l'alimentation et le contexte nutritionnel	<ul style="list-style-type: none"> - Les objectifs nutritionnels prioritaires et spécifiques - Le PNNS 2018-2022 - Les différents programmes alimentaires 	
Connaitre, comprendre et utiliser les données scientifiques, les principes et les bases des différents fonctionnements métaboliques du corps	<ul style="list-style-type: none"> - Rappels sur le syndrome cardio métabolique - Mécanisme de régulation du corps - Catabolisme v/s Anabolisme - Cortisol v/s G.H - Deux piliers dans la balance : Alimentation et Activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques - Travaux de groupes. - Construction collective de programmes types pour des populations "classiques"

Deuxième journée : 7 heures

Objectifs pédagogiques spécifiques et durée	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
Connaitre, comprendre et utiliser les données scientifiques, les principes, les méthodes et les bases de la nutrition moderne et adapter l'alimentation aux besoins Nutritionnels.	<ul style="list-style-type: none"> - Données épidémiologiques - Introduction "de l'aliment au nutriment" - Introduction à la "chronobiologie alimentaire" - Recommandations fondamentales 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets. - Construction collective des repas quotidiens "type". - Construction collective de programmes spécifiques (sportifs, femmes enceintes, personnes âgées, Adolescents ...)
Connaitre, comprendre et utiliser les données scientifiques, les principes, les méthodes et les bases d'une activité physique adaptée.	<ul style="list-style-type: none"> - Données épidémiologiques - Intérêts d'une activité physique. - Une activité "sur mesure" plus que "prêt à porter" 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets. - Construction collective de recommandations et orientations fonction de la typologie du patient.
Manier les différents éléments évoqués précédemment et concevoir une stratégie d'éducation pour la santé dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> - Recommandations alimentaires <ul style="list-style-type: none"> o Réalisation d'une journée alimentaire type o Stratégie d'éducation pour la santé - Débriefing sur les fiches réalisées - Recommandation activité 	<ul style="list-style-type: none"> - Travaux pratiques par petits groupes

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Recommandations correspondantes à 3 typologies de patients ○ Stratégie d'éducation pour la santé <p>- Débriefing sur les fiches réalisées</p>	
--	--	--

Les évaluations de la formation	
Pré-tests	Il sera demandé aux participants de remplir un QCM d'évaluation de connaissances sur le sujet 1 mois avant le séminaire. Les résultats seront collectés, analysés par le formateur et serviront de base à l'ouverture du séminaire.
Post-tests (dont le résultat ne conditionne pas la validation de la formation)	Les participants répondront au même QCM à l'issue du dernier jour de formation.
Fiche de présence	Les participants signeront une fiche de présence pour chaque demi-journée de formation.
Évaluation de l'action de formation par les participants	A l'issue de la formation, les participants renseigneront un questionnaire d'évaluation relatif à l'organisme de formation et à l'action de formation.

Le budget de la formation par participant	
Coût de l'intervention du formateur :	290 €
Coût de la logistique :	240 €
Budget total par participant :	530 €

Les références bibliographiques sur lesquelles s'appuie la formation

1. Castetbon K. L'évolution récente des prévalences de surpoids et d'obésité chez l'enfant et l'adolescent en France et au niveau international. *Archives de Pédiatrie*. 2015 Jan 1;22(1):111–5.
2. Julia C, Hercberg S. Épidémiologie de l'obésité en France. *Revue du Rhumatisme Monographies*. 2016 Feb 1;83(1):2–5.
3. Balicco A, Oleko A, Szego E, Bosch L, Deschamps V, Saoudi A, et al. Protocole Esteban : une Étude transversale de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (2014–2016). *Toxicologie Analytique et Clinique*. 2017 Dec 1;29(4):517–37.
4. Assmann KE, Baudry J, Hercberg S, Galan P, Adjibade M, Kesse-Guyot E. Association prospective entre la qualité de l'alimentation et le vieillissement en bonne santé. Résultats de l'étude NutriNet-Santé. *Nutrition Clinique et Métabolisme*. 2018 Nov 1;32(4):336.
5. société. 2018;40 / 156(2):9–16.
6. Courbet D, Friant-Perrot M, Delamaire C, Serry A-J. Aider les consommateurs à orienter leurs choix vers des aliments et des comportements favorables à la santé. In *Rapport du Haut Conseil de la Santé publique pour le Ministère de la Santé, Pour une Politique Nationale Nutrition Santé en France, PNNS 2018-2022*. [Internet]. Haut Conseil de la santé publique; 2018 Oct p. 52–77. Available from: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02303114>
7. Matta J, Carette C, Rives Lange C, Czernichow S. Épidémiologie de l'obésité en France et dans le monde. *La Presse Médicale*. 2018 May 1;47(5):434–8.
8. Lauby-Secretan B, Dossus L, Marant-Micallef C, His M. Obésité et cancer. *Bulletin du Cancer*. 2019 Jul 1;106(7):635–46.
9. Les études nutritionnelles - Programme national nutrition santé - Manger Bouger Professionnel [Internet]. [cited 2019 Oct 30]. Available from: <https://www.mangerbouger.fr/pro/le-pnns/pnns-106/informations-complementaires/les-etudes-nutritionnelles.html>
10. Alimentation et nutrition humaine | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. [cited 2017 Nov 26]. Available from: <https://www.anses.fr/fr/thematique/alimentation-et-nutrition-humaine>
11. Le guide nutrition pendant et après la grossesse - Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé - 1060.pdf [Internet]. [cited 2017 Oct 29]. Available from: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1060.pdf>
12. PNNS | Manger Bouger [Internet]. [cited 2017 Nov 26]. Available from: <http://www.mangerbouger.fr/PNNS/>
13. Arnoldi A, éditeur. *Functional foods, cardiovascular disease, and diabetes*. Cambridge, England, Etats-Unis d'Amérique: Woodhead Publishing; 2005.
14. Aymeries J, Perrin J. Catherine Kousmine: une détective dans nos assiettes. Paris, France: Éd. À dos d'âne; 2011. 45 p.
15. Coleman H, Quinn P, Clegg ME. Medium chain triglycerides and conjugated linoleic acids in beverage form increase satiety and reduce food intake in humans. *Nutrition Research* [Internet]. [cited 2016 Apr 13]; Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531716000130>
16. Eeg-Olofsson K, Gudbjörnsdottir S, Eliasson B, Zethelius B, Cederholm J. The triglycerides-to-HDL-cholesterol ratio and cardiovascular disease risk in obese patients with type 2 diabetes: An observational study from the Swedish National Diabetes Register (NDR). *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2014 Oct;106(1):136–44.
17. Fondation Dr Catherine Kousmine, editor. *La méthode Kousmine: alimentation saine, apport de vitamines et minéraux, hygiène intestinale, implications psychologiques*. Bernex-Genève, Suisse, France; 2011. 284
18. Kousmine C. *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus: les maladies dégénératives, leurs causes, leur gravité, leur fréquence. Comment lutter contre elles ?* Paris, France: Tchou; 1982. 333 p.
19. Lorgeril M de, Salen P. *Le pouvoir des oméga-3: une nouvelle médecine nutritionnelle*. Monaco, France: Alpen éd.; 2010. 119 p.
20. Lorgeril M de, Salen P. *Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral*. Vergèze, France: T. Souccar; 2011. 415 p.
21. Lorgeril M de, Salen P. *Le nouveau régime méditerranéen: pour protéger sa santé et la planète*. Mens, France: Terre vivante; 2015. 463 p.
22. Mattson MP. Dietary factors, hormesis and health. *Ageing Research Reviews*. 2008 Jan;7(1):43–8.

23. Reinberg A. Chronobiologie médicale, chronothérapeutique. Paris, France: Flammarion médecine-sciences, DL 2003; 2003. viii+298 p.
24. Riché D. 20 ans de recherche en micronutrition du sport et de la vie. Plailly, France: K Sport; 2010. 315 p.
25. Siffre M. Expériences hors du temps. Paris, France: Arthème Fayard; 1972. vii+462; 16 p.
26. Simopoulos AP. The Importance of the Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio in Cardiovascular Disease and Other Chronic Diseases. *Exp Biol Med (Maywood)*. 2008 Jun 1;233(6):674–88.
27. 10irp04_reco_diabete_type_2.pdf [Internet]. [cited 2017 Nov 26]. Available from: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-02/10irp04_reco_diabete_type_2.pdf