

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

| | |
|---|---|
| Fiches d'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 | <i>De l'aliment au nutriment :</i> Éducation pour la santé par l'intégration de l'approche nutritionnelle dans le parcours de santé : Connaitre et comprendre les objectifs nutritionnels prioritaires et spécifiques pour mieux orienter les patients. |
| 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 Sages-Femmes Infirmiers Ergothérapeutes |
| 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 DIRECTE | 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 | Masseur-Kinésithérapeute Ostéopathe 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'Etudes 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, comprendre et pouvoir utiliser avec des patients le contenu des objectifs nutritionnels prioritaires et spécifiques définis par le PNNS. • Connaitre et comprendre, en référence aux données scientifiques actuelles (ANSES, INSERM...), les grands principes régissant la transformation de l'aliment en nutriment, les pathologies qui s'y rapportent (Syndrome cardio métabolique, Obésité, Inflammations de bas grade...etc) |
| Le contexte dans lequel s'inscrit la formation |
| <p>La nutrition, principal facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues en France, est un des déterminants majeurs de l'état de santé de la population (PNNS, 2018). Nombreux sont les patients qui ont pris conscience de l'impact de la nutrition sur leur santé et ils sollicitent régulièrement les professionnels de santé pour des demandes de conseils. Mais les domaines de l'alimentation et de la nutrition sont victimes, au gré du temps, de « modes » contradictoires et de fausses informations. Les professionnels de santé peuvent avoir un rôle éducatif majeur pour la santé des patients et donc pour l'appropriation du « mieux manger ». Pour conseiller et accompagner le patient dans un changement d'habitude alimentaire, il est nécessaire que les professionnels s'appuient sur des données scientifiquement validées et sur une pédagogie active lui permettant de promouvoir une nutrition positive associant alimentation et plaisir, de prendre en compte la diversité des situations, la complexité de l'acte alimentaire et ses dimensions sociale et culturelle.</p> |
| Les valeurs sur lesquelles repose la formation |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 actuelles sur l'alimentation et le contexte nutritionnel | <ul style="list-style-type: none"> - Données épidémiologiques - Pathologies liées une alimentation inadaptée - Les objectifs nutritionnels prioritaires et spécifiques - Le PNNS 2018-2022 - Les différents programmes alimentaires | <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets. |
| Connaitre, comprendre et utiliser les données scientifiques, les principes et les bases des différents fonctionnements métaboliques | <ul style="list-style-type: none"> - Index glycémique et intérêt dans la prise en charge du diabète de type 2 et de l'obésité. - Équilibres Acido-Basiques - Les "Magnésium" - La Perméabilité Intestinale : Symptômes et moyens d'action - Les FODMAP: principes et correction. - Acides Aminés : Les essentiels et la synthèse | <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques - Travaux de groupes. - Construction collective de programmes types pour des populations spécifiques <ul style="list-style-type: none"> ○ Sportifs, ○ Femmes enceintes, ○ Intolérance au gluten ○ Intolérance au lactose... |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| | - Alimentation et Neuromédiateurs | |
|--|-----------------------------------|--|

| 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"> - Les produits laitiers : le vrai du faux - Le Gluten : Susceptibilité, Intolérance, Allergie..? - Les Acides Gras: Rapport Oméga6/Oméga3. - Syndrome Cardio-métabolique ...Diabète de type 2...Obésité. - Microbiote: Intérêt des pré et probiotiques. - Les Eaux: Lesquelles? pour qui? quand? - Balance Radicaux libres / Antioxydants - Les Jeûnes: différents types: Intérêts et dangers - Les "Stars" des compléments alimentaires le vrai du faux. | <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming. - Apports théoriques. - Études de cas concrets. - Construction collective des quatre repas "type" quotidiens respectant la chronobiologie alimentaire. - Construction collective de programmes spécifiques (sportifs, femmes enceintes, intolérance au gluten, au lactose...) respectant les principes de la chronobiologie alimentaire. |

| Les évaluations de la formation | |
|---|--|
| Pré-tests | Il sera demandé aux participant 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. | 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 |
| 2. | 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 |
| 3. | PNNS Manger Bouger [Internet]. [cited 2017 Nov 26]. Available from: http://www.mangerbouger.fr/PNNS/ |
| 4. | Beaumont M. , et. Quantity and source of dietary protein influence metabolite production by gut microbiota and rectal mucosa gene expression: a randomized, parallel,... - PubMed - NCBI [Internet]. [cited 2017 Sep 18]. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28903954 |
| 5. | Arickx M. Cholestérol non-coupable ! Embourg (Belgique), Belgique: Testez éditions; 2014. 464 p. |
| 6. | Arnoldi A, editor. Functional foods, cardiovascular disease, and diabetes. Cambridge, England, Etats-Unis d'Amérique: Woodhead Publishing; 2005. |
| 7. | Aymeries J, Perrin J. Catherine Kousmine: une détective dans nos assiettes. Paris, France: Éd. À dos d'âne; 2011. 45 p. |
| 8. | Basak Ozgen Saydam and Bulent O. Yildiz. Gut-Brain Axis and Metabolism in Polycystic Ovary Syndrome. <i>Current Pharmaceutical Design</i> . 2016;22(36):5572–87. |
| 9. | Bernard C, Dagognet F. Introduction à l'étude de la médecine expérimentale. Paris, France: Flammarion, DL 2008; 2008. 381 p. |
| 10. | Bernard H. Allergie aux protéines du lait. étude des allergènes majeurs et analyse des structures antigéniques et allergéniques (épitopes) des caséines. [Thèse de doctorat]. [France]; 1994. |
| 11. | Bouladoux N, Hand TW, Naik S, Belkaid Y. [Microbiota and T lymphocytes: the best enemies], Microbiote et lymphocytes T: les meilleurs ennemis. <i>Med Sci (Paris)</i> . 2013 avril;29, 29(4, 4):349–52. |
| 12. | Boullart ACI, de Graaf J, Stalenhoef AF. Serum triglycerides and risk of cardiovascular disease. <i>Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular and Cell Biology of Lipids</i> . 2012 mai;1821(5):867–75. |
| 13. | Bowden J, Sinatra S. Le grand mythe du cholestérol: pourquoi faire baisser votre cholestérol ne préviendra pas des maladies cardiaques et comment éviter les statines. Paris, France: Marabout; 2014. 371 p. |
| 14. | Braniste V, Al-Asmakh M, Kowal C, Anuar F, Abbaspour A, Tóth M, et al. The gut microbiota influences blood-brain barrier permeability in mice. <i>Science Translational Medicine</i> . 2014 Nov 19;6(263):263ra158–263ra158. |
| 15. | Chu D, Antony K, Ma J, Prince A, Moller M, Boggan B, et al. 114: A maternal high fat diet (HFD) during gestation alters the neonatal gut microbiome in a human population based longitudinal cohort. <i>American Journal of Obstetrics & Gynecology</i> . 214(1):S79. |
| 16. | Coleman H, Quinn P, Clegg ME. Medium chain triglycerides and conjugated linoleic acids in beverage form increase satiety and reduce food intake in humans. <i>Nutrition Research</i> [Internet]. [cited 2016 Apr 13]; Available from: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531716000130 |

17. Collado MC, Rautava S, Aakko J, Isolauri E, Salminen S. Human gut colonisation may be initiated in utero by distinct microbial communities in the placenta and amniotic fluid. *Scientific Reports*. 2016;6:23129.
18. Cong X, Xu W, Romisher R, Poveda S, Forte S, Starkweather A, et al. Gut Microbiome and Infant Health: Brain-Gut-Microbiota Axis and Host Genetic Factors. *The Yale Journal of Biology and Medicine*. 2016 Sep;89(3):299–308.
19. De Palma G, Blennerhassett P, Lu J, Deng Y, Park AJ, Green W, et al. Microbiota and host determinants of behavioural phenotype in maternally separated mice. *Nat Commun*. 2015 juillet;6:7735.
20. Dinan TG, Stilling RM, Stanton C, Cryan JF. Collective unconscious: How gut microbes shape human behavior. *Journal of Psychiatric Research*. 2015 avril;63:1–9.
21. Duncan SH, Flint HJ. Probiotics and prebiotics and health in ageing populations. *Maturitas*. 2013 May;75(1):44–50.
22. Eeg-Olofsson K, Gudbjörnsdóttir 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.
23. 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 p.
24. Fukuda S, Nojima J, Kajimoto O, Yamaguti K, Nakatomi Y, Kuratsune H, et al. Ubiquinol-10 supplementation improves autonomic nervous function and cognitive function in chronic fatigue syndrome. *BioFactors*. 2016 avril;n/a – n/a.
25. Godhia M, Patel N. Colostrum - Its Composition, Benefits As A Nutraceutical : A Review. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*. 2013 Aug 29;1(1):37–47.
26. Goldbeter A. *La vie oscillatoire: au coeur des rythmes du vivant*. Paris, France: O. Jacob, impr. 2010; 2010. 367 p.
27. Gordon JI, Dewey KG, Mills DA, Medzhitov RM. The Human Gut Microbiota and Undernutrition. *Science Translational Medicine*. 2012 Jun 6;4(137):137ps12.
28. Guo Y, Qi Y, Yang X, Zhao L, Wen S, Liu Y, et al. Association between Polycystic Ovary Syndrome and Gut Microbiota. *PLOS ONE*. 2016 Apr 19;11(4):e0153196.
29. Hall JA, Bouladoux N, Sun CM, Wohlfert EA, Blank RB, Zhu Q, et al. Commensal DNA limits regulatory T cell conversion and is a natural adjuvant of intestinal immune responses., Commensal DNA limits regulatory T cell conversion and is a natural adjuvant of intestinal immune responses. *Immunity*. 2008 Oct 17;29, 29(4, 4):637, 637–49.
30. Hase A, Jung SE, aan het Rot M. Behavioral and cognitive effects of tyrosine intake in healthy human adults. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2015 juin;133:1–6.
31. Holmskov M, Storebø OJ, Moreira-Maia CR, Ramstad E, Magnusson FL, Krogh HB, et al. Gastrointestinal adverse events during methylphenidate treatment of children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review with meta-analysis and Trial Sequential Analysis of randomised clinical trials. *PLOS ONE*. 2017 juin;12(6):e0178187.
32. International study group for tryptophan research. Meeting. *Developments in tryptophan, and serotonin melatonin*. Allegri G, editor. New York, Etats-Unis d'Amérique: Kluwer Academic/Plenum Publishers; 2003. xix+774 p.
33. Johns J. Estimation of Melatonin Blood Brain Barrier Permeability. *Journal of Bioanalysis & Biomedicine*. 2011;3:64–9.
34. Kaunitz H, Dayrit CS. Coconut oil consumption and coronary heart disease. *Philippine Journal of Coconut Studies (Philippines)* [Internet]. 1992 [cited 2016 Feb 17]; Available from: <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=PH1997011100>
35. Kocic GM, Jevtovic-Stoimenov T, Sokolovic D, Kocic H. Milk Consumption and Chronic Disease Risk – The Strategy or Challenge to Avoid and Eliminate “Unwanted” Compounds and Contaminants. *Journal of Agricultural Science*. 2015 Apr 15;7(5):154.
36. Kojima M, Hosoda H, Date Y, Nakazato M, Matsuo H, Kangawa K. Ghrelin is a growth-hormone-releasing acylated peptide from stomach. *Nature*. 1999 décembre;402(6762):656–60.
37. 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.
38. Kulp K. *Handbook of Cereal Science and Technology, Second Edition, Revised and Expanded*. CRC Press; 2000. 818 p.
39. Linnane AW, Zhang C, Yarovaya N, Kopsidas G, Kovalenko S, Papakostopoulos P, et al. Human Aging and Global Function of Coenzyme Q10. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2002 avril;959(1):396–411.

40. Lorget M de, Salen P. Le pouvoir des oméga-3: une nouvelle médecine nutritionnelle. Monaco, France: Alpen éd.; 2010. 119 p.
41. Lorget M de, Salen P. Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral. Vergèze, France: T. Souccar; 2011. 415 p.
42. Lorget M de, Salen P. Le nouveau régime méditerranéen: pour protéger sa santé et la planète. Mens, France: Terre vivante; 2015. 463 p.
43. Lorget M de. L'horrible vérité sur les médicaments anticholestérol: comment les statines empoisonnent en silence. Vergèze, France: Thierry Souccar éditions, DL 2015; 2015. 255 p.
44. Lyte M, Cryan JF, editors. Microbial Endocrinology: The Microbiota-Gut-Brain Axis in Health and Disease. New York, NY, Etats-Unis d'Amérique: Springer New York : Springer e-books : Imprint: Springer : Springer e-books; 2014.
45. M MJ and S. Human gut microbiota: does diet matter? - PubMed - NCBI [Internet]. [cited 2017 Sep 18]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25156389>
46. Matsuo K, Kasai K, Hosoe K, Funahashi I. Stability of ubiquinol-10 (reduced form of coenzyme Q10) in human blood. *Biomed Chromatogr.* 2016 avril;30(4):500–2.
47. Mattson MP. Dietary factors, hormesis and health. *Ageing Research Reviews.* 2008 Jan;7(1):43–8.
48. Michel L, Prat A. One more role for the gut: microbiota and blood brain barrier. *Annals of Translational Medicine* [Internet]. 2016 Jan [cited 2017 Oct 12];4(1). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4716932/>
49. Mielke JG, Wang YT. Insulin exerts neuroprotection by counteracting the decrease in cell-surface GABAA receptors following oxygen–glucose deprivation in cultured cortical neurons. *Journal of Neurochemistry.* 2005;92(1):103–13.
50. Montagner A, Korecka A, Polizzi A, Lippi Y, Blum Y, Canlet C, et al. Hepatic circadian clock oscillators and nuclear receptors integrate microbiome-derived signals. *Scientific Reports* [Internet]. 2016 [cited 2017 Oct 12];6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4754633/>
51. Neu J. The microbiome during pregnancy and early postnatal life. *Seminars in Fetal and Neonatal Medicine.* 2016 Dec;21(6):373–9.
52. Nicolas S, Blasco-Baque V, Fournel A, Gilleron J, Klopp P, Waget A, et al. Transfer of dysbiotic gut microbiota has beneficial effects on host liver metabolism. *Molecular Systems Biology.* 2017 Mar 1;13(3):921.
53. PA I. Taux butyreux et composition de la matière grasse du lait [Internet]. 2012 [cited 2016 Jan 6]. Available from: <https://www6.inra.fr/productions-animales/2001-Volume-14/Numero-5-2001/Taux-butyreux-et-composition-de-la-matiere-grasse-du-lait>
54. Pacault A, Perraud J-J. Rythmes et formes en chimie: histoire des structures dissipatives. Paris, France: Presses universitaires de France; 1997. 127 p.
55. Reinberg A. Chronobiologie médicale, chronothérapie. Paris, France: Flammarion médecine-sciences, DL 2003; 2003. viii+298 p.
56. Reinberg A. Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Paris, France: Éd. Le Pommier; 2004. 62 p.
57. Riché D. 20 ans de recherche en micronutrition du sport et de la vie. Plailly, France: K Sport; 2010. 315 p.
58. Shah NH, LePendou P, Bauer-Mehren A, Ghebremariam YT, Iyer SV, Marcus J, et al. Proton Pump Inhibitor Usage and the Risk of Myocardial Infarction in the General Population. *PLOS ONE.* 2015 juin;10(6):e0124653.
59. Sharon G, Sampson TR, Geschwind DH, Mazmanian SK. The Central Nervous System and the Gut Microbiome. *Cell.* 167(4):915–32.
60. Siffre M. Expériences hors du temps. Paris, France: Arthème Fayard; 1972. vii+462; 16 p.
61. 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.
62. Spinweber CL, Ursin R, Hilbert RP, Hildebrand RL. l-Tryptophan: Effects on daytime sleep latency and the waking EEG. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology.* 1983 juin;55(6):652–61.
63. Sterzi S, Giordani L, Morrone M, Lena E, Magrone G, Scarpini C, et al. The efficacy and safety of a combination of glucosamine hydrochloride, chondroitin sulfate and bio-curcumin with exercise in the treatment of knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *European journal of physical and rehabilitation medicine.* 2016 Jun;52(3):321—330.
64. Tomas A, Michel A. Du gluten au régime sans gluten. 2015, France; 2015.
65. Vijayakumar M, Vasudevan DM, Sundaram KR, Krishnan S, Vaidyanathan K, Nandakumar S, et al. A randomized study of coconut oil versus sunflower oil on cardiovascular risk factors in patients with stable coronary heart disease. *Indian Heart Journal* [Internet]. [cited 2016 Feb 17]; Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0019483215008299>
66. Wang Y, Hekimi S. Understanding Ubiquinone. *Trends in Cell Biology.* 2016 mai;26(5):367–78.

67. Weiss G, Kruger E, Danielson U, Elman M. Effect of long-term treatment of hyperactive children with methylphenidate. *Can Med Assoc J.* 1975 Jan 25;112(2):159–65.
68. Xu M-Q, Cao H-L, Wang W-Q, Wang S, Cao X-C, Yan F, et al. Fecal microbiota transplantation broadening its application beyond intestinal disorders. *World J Gastroenterol.* 2015 Jan 7;21(1):102–11.
69. 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