

**NUTRITION: BIEN S'ALIMENTER ET CONSEILLER NOS PATIENTS - NIVEAU 1****Durée :** 10h00 de formation**Modalité :** e-learning**Public bénéficiaire :**

- Pharmacien et Préparateur en pharmacie
- Médecin
- Sage-femme
- Masseur-kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Étudiants du secteur médical ou paramédical

**Pré-requis :** Être professionnel de santé**Concepteur(s) de la formation :**

Olivier Coureaut

David Brousseau

**Éditeurs de la formation :**

Louis Dercle

Laurent Dercle

**Objectifs :**

A l'issue du cours de NUTRITION, les participants seront capables de :

- Expliquer à leurs patients les vertus nutritionnelles des grandes familles d'aliments ainsi que de décrire les éventuels problèmes liés à leur sur/sous-consommation
- Déterminer les éventuelles carences et surcharges macro / micro-nutritionnelles qui résultent des habitudes alimentaires des patients sur la base de leurs menus
- Conseiller leurs patients dans le choix des familles d'aliments ou d'aliments spécifiques permettant d'instaurer ou de restaurer une meilleure santé sur le long terme
- Décomposer les habitudes alimentaires de leurs patients et construire de nouveaux modes de consommation adaptés aux spécificités de ceux-ci.
- Conseiller spécifiquement des modes alimentaires à même de contribuer à restaurer les troubles fonctionnels de santé de leurs patients ou de satisfaire des besoins physiologiques spécifiques

Le 1er niveau de la formation portera sur l'étude des macronutriments de base: **glucides, lipides et protides**. Les autres parties feront l'objet d'un module en niveau 2 puis en niveau 3

**Méthodes et moyens mobilisés :**

- Approche cognitive
- Méthode affirmative : cours magistraux
- Étude de cas comptoir, cas cliniques
- Fiche de synthèse avec les points clés à retenir

**Modalités d'évaluation :**

- Questionnaire pré-formation : recueil de connaissances
- Questionnaires intermédiaires
- Questionnaire post-formation
- Certification

**Coût :** selon barème de prise en charge des organismes financeurs

**Délai d'accès :** Inscription selon le calendrier et minimum 15 jours avant le début de la formation

♿ Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour toutes demandes particulières.

## PLAN DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

**Description de la formation :**

*La nutrition fait référence à l'ensemble des processus impliqués dans l'absorption, la digestion et l'utilisation des aliments et des nutriments par le corps. Cela implique l'étude des macronutriments (protéines, lipides et glucides) et des micronutriments (vitamines et minéraux) qui sont nécessaires pour maintenir la santé et le bien-être. Une bonne nutrition est essentielle pour prévenir les maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques, ainsi que pour maintenir une croissance et un développement appropriés tout au long de la vie. Les recommandations en matière de nutrition varient en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité et d'autres facteurs individuels*

**1. INTRODUCTION**

- 1.1. Brève introduction sur l'évolution de l'alimentation au cours des âges
- 1.2. Enjeux actuels d'une nutrition saine

**2. LES LIPIDES**

- 2.1. Définition & constitution chimique
- 2.2. Fonctions principales
- 2.3. Classification
- 2.4. Besoins nutritionnels
- 2.5. Principales sources alimentaires
- 2.6. Spécificité de certains corps gras alimentaires
- 2.7. Focus sur les Acides Gras Polyinsaturés : oméga 3 et 6
- 2.8. Traitements industriels des corps gras et leurs impacts ; Acides gras TRANS

- 2.9. Etapes et conditions de leur digestion et assimilation
- 2.10. En pratique : quels lipides choisir ?

### 3. LES PROTEINES

- 3.1. Définition & constitution chimique
- 3.2. Fonctions principales
- 3.3. Classification
- 3.4. Besoins nutritionnels
- 3.5. Principales sources alimentaires
- 3.6. Complémentation des acides aminés
- 3.7. Valeur biologique d'une protéine
- 3.8. Etapes et conditions de leur digestion et assimilation
- 3.9. En pratique : quelles protéines choisir ?

### 4. LES GLUCIDES

- 4.1. Définition & constitution
- 4.2. Fonctions principales
- 4.3. Classification
- 4.4. Nos besoins
- 4.5. Principales sources alimentaires
- 4.6. Impact des glucides sur les sécrétions pancréatiques : hypo / hyperglycémie
- 4.7. Indice glycémique ; Charge glycémique ; Index insulinique
- 4.8. Traitement et modification des glucides : les sucres raffinés
- 4.9. Etapes et conditions de leur digestion et assimilation
- 4.10. En pratique : quels glucides choisir ?

#### Étape 1 : Recueil et analyse des pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions : QCM  Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Pré-test	30 min

#### Étape 2 : Enseignement des connaissances et des recommandations de bonnes pratiques :

Désignation	Déroulement	Support	Durée
Chapitre 1.1:	Introduction : Notre alimentation respecte-t-elle les recommandations du PNNS 4 ? – 1 <sup>ère</sup> partie	Vidéo 1	16 mn
Chapitre 1.2 :	Introduction : Notre alimentation respecte-t-elle les recommandations du PNNS 4 ? – 2 <sup>ème</sup> partie	Vidéo 2	19 mn

<b>Chapitre 2 :</b>	Recommandations en matière de micronutriments <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'en est-il des quantités recommandées ?</li> <li>• Pourquoi notre alimentation ne parvient-elle pas à couvrir nos besoins ?</li> </ul>	Vidéo 3	18 mn
<b>Chapitre 3</b>	Introduction : Biodisponibilité des micro-nutriments, déficits et solutions. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonstances aggravant les déficits et augmentant les besoins</li> <li>• Que faire alors pour optimiser notre alimentation ?</li> </ul>	Vidéo 4	24 mn
<b>Contrôle de connaissances</b>	QCM	Quiz 1	20 min
<b>Chapitre 4</b>	Les lipides : Définition, Constitution et Classification	Vidéo 5	17 mn
<b>Chapitre 5</b>	Les lipides : principales fonctions dans leur ensemble	Vidéo 6	15 mn
<b>Chapitre 6</b>	Les lipides: sources alimentaires et besoins quotidiens	Vidéo 7	22 mn
<b>Chapitre 7</b>	Les lipides : constitution, besoins et sources alimentaires spécifiques en oméga 3 et 6	Vidéo 8	21 mn
<b>Chapitre 8</b>	Les lipides : chaines métaboliques des oméga 3 et 6	Vidéo 9	11 mn
<b>Contrôle de connaissances</b>	QCM	Quiz 2	20 min
<b>Chapitre 9</b>	Les lipides : actions physiologiques des eicosanoïdes des omégas 3 et 6	Video 10	17 mn
<b>Chapitre 10</b>	les lipides : rôles spécifiques oméga 3 EPA & DHA 1 <sup>ère</sup> partie	Vidéo 11	14 mn
<b>Chapitre 11</b>	Les lipides : rôles spécifiques oméga 3	Vidéo 12	24 mn

	EPA & DHA 2ème partie		
<b>Chapitre 12</b>	Les lipides : besoins spécifiques femmes enceintes et allaitantes. Fabrication des compléments alimentaires à base d'oméga 3.	Vidéo 13	18 mn
<b>Contrôle des connaissances</b>	QCM	Quiz 3	20 Min
<b>Chapitre 13</b>	Les protéines : définition, constitution, classification	Vidéo 14	18 mn
<b>Chapitre 14</b>	Les protéines : métabolisme, utilisation et élimination des protéines dans l'organisme	Vidéo 15	21 mn
<b>Chapitre 15</b>	Les protéines : grandes familles de protéines et caractéristiques	Vidéo 16	25 mn
<b>Chapitre 16</b>	Les protéines : notions de qualité nutritionnelle	Vidéo 17	27 mn
<b>Chapitre 17</b>	Les protéines végétales - focus	Vidéo 18	14 mn
<b>Contrôle des connaissances</b>	QCM	Quiz 4	20 min
<b>Chapitre 18</b>	Les glucides : définition & constitution	Vidéo 19	9 mn
<b>Chapitre 19</b>	Les glucides : classification biochimique 1ère partie	Vidéo 20	24 mn
<b>Chapitre 20</b>	Les glucides : classification biochimique 2ème partie	Vidéo 21	9 mn
<b>Chapitre 21</b>	Les glucides : simples ou complexes ?	Vidéo 22	9 mn
<b>Chapitre 22</b>	Les glucides : Index Glycémique - 1ère partie	Vidéo 23	18 mn
<b>Chapitre 23</b>	Les glucides : Index Glycémique 2ème partie	Vidéo 24	16 mn

Chapiter 24	Les glucides : Charge Glycémique et Index Insulinique	Vidéo 25	13 mn
Chapiter 25	Les glucides : Lesquels privilégier ?	Vidéo 26	8 mn
Contrôle des connaissances	QCM	Quiz 5	20 min

### Étape 3 : Analyse de l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

Contenu	Support	Durée
20 questions  Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite. L'évaluation se fait à l'aide de questionnaires à choix simples ou multiples. Cet examen fait appel aux connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de la formation. Les résultats de l'examen sont fournis immédiatement sous la forme d'un pourcentage de réussite.	Post-test	30 min

### Étape 4 : Questionnaire de satisfaction

Contenu	Support	Durée
20 questions	Questionnaire standard Quiz Coach	10 min

### Étape 5 : Attestation de formation

Deux certificats sont délivrés à l'issue de la formation :

- La preuve de formation et de présence avec résultats détaillés des connaissances acquises.
- Une attestation nominative de réussite de la formation (sans les résultats)

Un score de 80% est requis au post-test pour valider la formation.