

PROGRAMME

Repérer les facteurs influençant le choix alimentaire

- L'âge et le sexe
- Le contexte social
- Caractéristiques individuelles : physiques, physiologiques, psychologiques et culturelles
- Contraintes quotidiennes : le travail posté, les ambiances thermiques, le type d'activité...

Identifier les personnes à risque nutritionnel

- Impacts de l'alimentation sur la santé :
 - l'obésité
 - le diabète
 - les dyslipidémies et les maladies cardio-vasculaires
 - l'ostéoporose et les TMS
 - les cancers
- Définitions et terminologies
- Critères et outils de dépistage
- Éléments de compréhension des métabolismes impliqués

Explorer et soutenir la motivation au changement

- Analyser l'état de santé du moment et identifier l'état de santé désiré
- Explorer l'ambivalence inhérente au changement
- Rechercher les bénéfices et les avantages attendus
- Dynamiser les ressources internes et externes pour la mise en oeuvre d'un plan d'action personnalisé
- Valoriser les changements et les résultats obtenus
- Adopter une posture d'accompagnement éducatif

Accompagner vers l'équilibre alimentaire

- Identifier le profil alimentaire de la personne
- Connaître et transmettre les repères de consommation des aliments pour gérer les repas
- Orienter vers les aliments protecteurs pour la santé
- Rythme, durée et environnement des repas
- Importance de l'hydratation et de l'activité physique
- Étudier les possibilités d'adaptation aux contraintes quotidiennes
- Avoir une analyse critique des différents régimes
- Décrypter les étiquettes nutritionnelles des emballages
- Savoir orienter vers d'autres professionnels de santé

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 24 au 26 novembre 2021
- 17 au 19 janvier 2022
- 30 mai au 1er juin 2022
- 12 au 14 octobre 2022

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2210 € ht
repas inclus

RÉF. ETIQ

OBJECTIF

Accompagner les personnes à risque nutritionnel par des conseils individualisés basés sur l'équilibre alimentaire et les récentes recommandations nutritionnelles

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier les facteurs influençant les choix alimentaires
- Dépister les personnes à risque nutritionnel
- Soutenir la motivation aux changements de mode de vie en termes d'alimentation et d'activité physique
- Adopter une posture d'accompagnement éducatif
- Transmettre les bases et l'équilibre alimentaire
- Avoir un esprit critique sur les régimes alimentaires
- Initier des parcours de soins en lien avec d'autres professionnels de santé

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant
- Diététicien(ne)



INCLUS

Module e-learning «Équilibre nutritionnel et prévention santé»

CETTE FORMATION FAIT PARTIE
D'UN PARCOURS,
CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS

Formation animée par :
FABIENNE SOUVRE



- Diététicienne
- Spécialiste du domaine de la diététique au travail
- Consultante en santé holistique
- 20 ans d'expérience en formation santé / alimentation

"L'enjeu pour les professionnels des services de santé au travail est d'identifier les salariés à risque, de les motiver à adopter une alimentation saine et à augmenter leur niveau d'activité physique en prenant en compte les contraintes professionnelles et la complexité de l'acte alimentaire. Je vous propose une méthodologie et des outils adaptés pour vous permettre d'assurer un accompagnement nutritionnel et holistique des salariés à risque."

Fabienne SOUVRE

PRÉ-REQUIS

Expérience ou projets dans l'accompagnement individuel des salariés ou des personnes

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.

Votre FORMATION

Votre consultante va vous transmettre les connaissances nécessaires pour que vous soyez en capacité d'accompagner vos salariés qui présentent un risque nutritionnel. A l'issue de votre formation, vous serez capable de corriger les habitudes alimentaires et de favoriser une attitude de motivation au changement.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Accessible dès la fin de votre formation, votre espace stagiaire en ligne vous permet de bénéficier de ressources complémentaires (liens fiches HAS, guides et rapports, informations sur le programme national nutrition santé (PNNS)...).

Vous avez, également, la possibilité de commander gratuitement le livret "L'équilibre alimentaire, où en êtes-vous?".

Votre MODULE E-LEARNING

Votre formation comprend le module e-learning "Équilibre nutritionnel et prévention santé". Il vous permet de réviser des notions vues en formation et de valider vos acquis. Il comporte un questionnaire clinique des habitudes alimentaires dont vous pourrez vous servir dans la pratique.

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Alimentation et pathologies". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Alimentation et pathologies



Diététique et alimentation en entreprise



Activité physique en entreprise



-8%*

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 8%



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr