ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

Accompagnement nutritionnel en cas de surpoids, diabète, dyslipidémies et TMS

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
- Eléments 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
- Etudier 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
18 au 20 septembre 2024
03 au 05 février 2025
12 au 14 mai 2025
17 au 19 septembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
3 jours	**2585 € ht** repas inclus	**ETIQ**

Santé physique au travail

OBJECTIF

Identifier et 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»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
FABIENNE SOUVRÉ

- Diététicienne
- Spécialiste du domaine de la diététique au travail
- Consultante en santé holistique
- 30 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 SOUVRÉ

Pré-requis : Expérience ou projets dans l'accompagnement individuel des salariés ou des personnes

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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 CONSULTANTE

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 EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

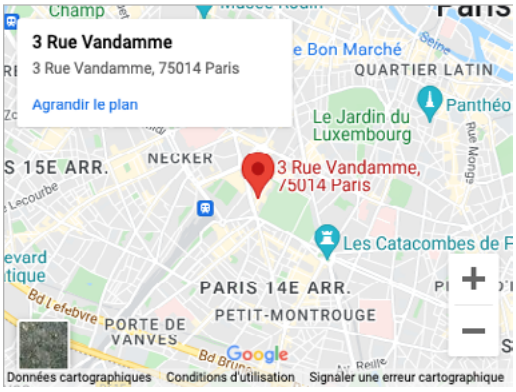
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr