

2023

Programme de formation



Isabelle Lenghat

**ALIMENTATION
ET SURCHARGE
PONDERALE
(3 JOURS)**

Du 12 au 14 décembre 2023

Isabelle LENGHAT
Diététicienne-nutritionniste formatrice

ALIMENTATION ET SURCHARGE PONDERALE

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître les besoins nutritionnels de base de l'adulte
- ✓ Comprendre les mécanismes du surpoids et de l'obésité
- ✓ Acquérir des connaissances de base sur l'alimentation adaptée à un public en surcharge pondérale

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

Public

Le public concerné est : professionnels de santé médical et paramédical, aidants naturels ou professionnels.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 28 heures sur 4 jours.

Horaires : 8h30/12h30 – 14h/17h

Dates : du mardi 12 au jeudi 14 décembre 2023

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 790 € / personne.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : un acompte de 50% est reçu et la convention signée.

Les délais d'accès à l'action sont : de 15 jours.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expositive magistrale, interrogative, expérimentale active

Outils pédagogiques : jeu de cartes aliments, jeu sur les recommandations nutritionnelles, quiz interactifs

Supports pédagogiques : Documents remis au stagiaire sur sa clé USB ou envoyés par mail (support PowerPoint, documents annexes, productions de groupe).

Prise en compte du handicap : contacter Isabelle LENGHAT, gérante, au 0696 973 474 pour étudier la demande de formation.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : aucuns

Salle de formation : vidéo projecteur, paper board, accès PMR

Equipements divers mis à disposition : aucun

Documentation : diaporama et autres documents projetés, documents complémentaires à consulter sur place

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Isabelle LENGHAT, diététicienne nutritionniste, diplômée en 1995, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus et en particulier :

- formation de formateurs PNNS en 2013 et référencée formatrice PNNS
- éducation thérapeutique pour les patients et maladies chroniques en 2010 (24h)
- Entretien motivationnel au service de l'éducation thérapeutique en 2009 (12h)
- dispenser l'éducation thérapeutique du patient en 2020 (40h)
- troubles du comportement alimentaire en 2021 (14h)
- micronutrition du sportif en 2021 (21h)
- marier diététique et micro nutrition en 2021 (6h)
- PNNS 4 en 2022 (21h)
- la boisson du sportif : bouclier anti-blessures et top performances en 2023

De plus, elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation.

Contenu

JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h)**
 - ★ Rappel des objectifs de la formation
 - ★ Présentation du programme de la formation
 - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
- **Les nutriments (1h)**
 - ★ étude des nutriments énergétiques, fonctionnels et de structure
 - ★ leurs rôles

- **Physiologie de la digestion (30 minutes)**
 - ★ le tube digestif
 - ★ la digestion et le devenir des aliments (organes en jeu, actions mécaniques et chimiques...)
- **Les familles d'aliments (1h30)**
 - ★ classification
 - ★ leurs apports nutritionnels
- **Les recommandations nationales : le Programme National Nutrition Santé (PNNS) (1h)**
 - ★ présentation du PNNS
 - ★ étude des repères de consommation généraux
 - ★ objectifs nutritionnels
 - ★ repères de consommation
 - ★ recommandations en terme d'activité physique
- **L'équilibre alimentaire (0h30)**
 - ★ définition
 - ★ importance du rythme alimentaire
 - ★ composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter
- **Construire des menus équilibrés (exercice pratique) (1h)**
 - élaborer des menus équilibrés pour des adultes
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz

JOUR 2 : ALIMENTATION ET SURCHARGE PONDERALE

- **Définitions (1h)**
 - ★ L'obésité selon l'Organisation Mondiale de la Santé
 - ★ Calcul de l'IMC
 - formule de calcul
 - classification des résultats obtenus et les différents grades d'IMC
 - limites de l'IMC
 - application pratique
 - ★ Calcul du rapport Taille/Tour de taille
 - pour les femmes
 - pour les hommes
 - conséquences d'un ratio élevé
- **Causes de la surcharge pondérale (0h30)**
 - ★ Remue-méninges
 - ★ Identification des différentes causes

- **Conséquences de la surcharge pondérale (0h30)**
 - ★ Remue-méninges
 - ★ Identification des principales conséquences (métaboliques, physiques, psychologiques)
- **Alimentation de la personne en surcharge pondérale (2h30)**
 - ★ Les régimes, une bonne idée ?
 - ★ Le phénomène « Yoyo » et ses conséquences
 - ★ les principes de base d'une alimentation adaptée à la personne en surpoids
 - recherches des causes de la prise de poids et des erreurs alimentaires
 - conseils nutritionnels adaptés
 - adaptation des menus pour une personne en surcharge pondérale
- **Micro-nutrition et surcharge pondérale (0h30)**
 - ★ carences les plus fréquentes
 - ★ intérêts de la supplémentation en certains nutriments
- **Etudes de cas (1h30)**
 - ★ Exercices pratiques
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz

JOUR 3 : ALIMENTATION ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- **Rappels sur les rôles de l'alimentation (0h30)**
 - ★ La pyramide de Maslow
 - ★ Se nourrir, un besoin fondamental :
 - biologique
 - psychologique
 - sociologique
 - spirituel
 - environnemental
 - lien entre alimentation et santé
- **Alimentation et plaisir (0h15)**
 - ★ en quoi le plaisir est fondamental dans l'acte alimentaire
- **Être à l'écoute de son corps : exercices pratiques (1h)**
 - ★ faim
 - ★ envie
 - ★ rassasiement
 - ★ satiété
- **Le choix des produits (1h15)**
 - ★ Lecture et décryptage des étiquettes alimentaires
 - ★ La notion d'index glycémique
 - ★ Les produits ultra-transformés



- **L'organisation (0h30) :**
 - ★ le temps des courses (comment s'organiser, à quelle fréquence, où...)
 - ★ le temps des repas (anticiper et organiser la préparation des repas)
- **Les principaux troubles du comportement alimentaire et leur prise en charge nutritionnelle (1h30)**
 - ★ Anorexie mentale
 - ★ Boulimie et boulimie hyperphagique
 - ★ Hyperphagie
 - ★ Grignotage
- **Etudes de cas (1h)**
- **Synthèse finale (1h)**
 - ★ Evaluation des acquis de fin de session
 - ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de session

Modalités d'évaluation d'acquisition des compétences

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances précisées dans les objectifs sont :

- Questions écrites (QCM, quiz)

