

## FORMATION : NUTRITION ET PRÉVENTION DES PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES

### PUBLICS CONCERNÉS

- Sages femmes

### DURÉE

- 12 heures – 2 jours (en e-learning)

### TARIF

- 400 euros TTC

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation est conçue pour enrichir l'expertise des sages-femmes en matière de nutrition appliquée à la santé neurologique. Elle leur permet de comprendre le métabolisme basal et l'IMC pour évaluer les besoins énergétiques et les risques liés au poids. Les participantes apprendront à évaluer les besoins en macronutriments et en micronutriments.

Elle explore également l'impact de l'alimentation sur le système nerveux, elle enseigne également le développement de stratégies nutritionnelles pour la prévention des AVC, la gestion des migraines par des interventions nutritionnelles, ainsi que l'identification des nutriments essentiels pour la neuroprotection. Les sages-femmes seront formées à adapter les plans nutritionnels pour les troubles neurologiques, en fonction des besoins individuels de leurs patientes.

### **1. Comprendre le Métabolisme Basal (MB)**

- Appréhender le concept du métabolisme basal et son importance pour évaluer les besoins énergétiques de base des patients

### **2. Calculer et interpréter l'Indice de Masse Corporelle (IMC)**

- Savoir comment calculer et interpréter l'IMC pour évaluer l'état nutritionnel et détecter les risques associés au poids

### **3. Identifier les besoins et dépenses énergétiques**

- Évaluer les besoins énergétiques des patients en fonction de leur niveau d'activité physique et de leurs conditions cliniques spécifiques

### **4. Connaître les Apports Nutritionnels en Macronutriments :**

- Comprendre le rôle et les recommandations d'apport pour les protéines, les lipides et les glucides

### **5. Comprendre l'Indice Glycémique (IG)**

- Évaluer l'importance de l'indice glycémique dans la gestion nutritionnelle, surtout pour les patientes diabétiques

### **6. Évaluer les apports nutritionnels en micronutriments**

- Analyser les besoins en vitamines, minéraux et oligoéléments pour diverses populations, incluant les enfants, adolescents, adultes, et personnes âgées

### **7. Analyser le rôle de l'alimentation dans le système nerveux**

- Étudier l'impact nutritionnel sur la physiopathologie des maladies neurologiques telles que la maladie d'Alzheimer et d'autres démences

### **8. Développer des stratégies nutritionnelles pour prévenir les AVC**

- Formuler des recommandations basées sur des évidences pour réduire l'incidence des accidents vasculaires cérébraux à travers la nutrition

## 9. Gérer les migraines par l'intervention nutritionnelle

- Identifier et conseiller sur les aliments déclencheurs et protecteurs liés aux migraines pour une gestion nutritive efficace

## 10. Identifier les nutriments essentiels pour la neuroprotection

- Reconnaître les nutriments qui soutiennent la santé cérébrale, améliorant la mémoire et les fonctions cognitives

## 11. Adapter les plans nutritionnels pour les troubles neurologiques

- Ajuster les recommandations nutritionnelles en fonction des besoins individuels des patients présentant des troubles neurologiques

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Plateforme de Formation :**

La formation est dispensée en e-learning via une plateforme interactive, accessible 24h/24 pendant 3 mois, permettant aux stagiaires de suivre les cours à leur convenance.

- **Séquences Pédagogiques :**

La formation est structurée en différents modules abordant des thématiques spécifiques.

- **Cours en Vidéo :**

Les modules comprennent des vidéos d'une durée de 10 à 15 minutes pour faciliter l'assimilation des concepts.

- **Supports Imprimables :**

Des supports pédagogiques en format PDF sont remis aux stagiaires pour chaque cours, téléchargeables et imprimables pour une consultation ultérieure.

- **Évaluations :**

Un questionnaire à choix multiples (QCM) est administré au début et à la fin de la formation afin d'évaluer les connaissances et mesurer la progression de l'apprentissage.

- **Forums et Échanges :**

La plateforme comprend des forums de discussion permettant aux participants d'interagir, poser des questions et partager des expériences avec leurs pairs.

- **Feedback et Suivi :**

Des sessions de feedback seront organisées après chaque module pour répondre aux questions et clarifier les thématiques abordées.

## **TYPE DE SUPPORT PÉDAGOGIQUE REMIS AUX STAGIAIRES**

### **1. Vidéos de Formation :**

Cours en vidéo d'une durée de 10 à 15 minutes, accessibles en ligne pour une meilleure assimilation des contenus.

### **2. Supports Imprimables :**

Documents pédagogiques au format PDF pour chaque module, téléchargeables et imprimables pour une consultation ultérieure.

### **3. Diaporamas :**

Présentations PowerPoint résumant les principaux concepts abordés dans chaque module.

### **4. Études de Cas :**

Cas pratiques permettant d'appliquer les connaissances acquises à des scénarios réels.

### **5. QCM d'Évaluation :**

Questionnaire à choix multiples pour évaluer les connaissances au début et à la fin de la formation.

### **6. Forums de Discussion :**

Accès à des forums en ligne pour discuter avec d'autres participants et formateurs, échanger des expériences et poser des questions.

## **7. Feedback Documenté :**

Retour d'évaluation sur les participations, les activités et les QCM pour aider à l'amélioration continue.

## **TYPE D'ÉVALUATION PRATIQUÉE**

### **1. QCM au début et à la Fin de la Formation :**

Un questionnaire à choix multiples est administré au début de la formation pour évaluer les connaissances initiales des participants.

Le même QCM est également proposé à la fin de la formation, permettant une évaluation comparative pour mesurer la progression de l'apprentissage et l'acquisition de nouvelles compétences.

### **2. Évaluations Formatives :**

Quiz intégrés à la fin de chaque module visant à tester la compréhension des concepts et des compétences abordées.

Ces évaluations permettent aux stagiaires de mesurer leur progression tout au long de la formation.

### **3. Études de Cas Pratiques :**

Les participants sont évalués sur leur capacité à appliquer les connaissances acquises à travers des études de cas réels, permettant d'analyser leur compréhension des applications pratiques.

### **4. Feedback et Évaluation Qualitative :**

Les formateurs fournissent un retour sur les réponses des participants aux QCM et aux études de cas, en mettant l'accent sur les points forts et les domaines à améliorer.

Ces retours aideront les stagiaires à affiner leurs compétences et à mieux comprendre les concepts.

### **5. Évaluation de Satisfaction :**

À la fin de la formation, les participants rempliront un questionnaire de satisfaction pour donner leur avis sur le contenu, les méthodes pédagogiques et l'organisation de la formation.

### **SUIVI DE L'EXECUTION**

- Une convocation est remise aux apprenants avant la formation.
- Un certificat de suivi de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux apprenants après la formation
- Un certificat de validation de formation, est remis aux apprenants à la fin de la formation
- Les supports de cours sont remis aux apprenants directement via la plateforme e-learning

### **ACCESSIBILITE**

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse [centreformation.trocadero@gmail.com](mailto:centreformation.trocadero@gmail.com), afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### **MODALITES ET DELAI D'ACCES**

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.  
Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 1 semaine ouvrés à la suite du premier contact (hors délai de rétractation).  
Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

### **CONTENU DE FORMATION**

- **Test de positionnement**
- **QCM en début de formation : (30 minutes)**

Un questionnaire sera administré au début pour évaluer les connaissances initiales des participants et de nouveau à la fin de la formation. En utilisant le même QCM, cela permettra de mieux évaluer la progression de l'apprentissage.

## **Module 1. Les besoins et apports nutritionnels conseillers (4 heures)**

### **1.1. Métabolisme Basal (MB)**

- Comprendre le concept du métabolisme basal et son importance dans le calcul des besoins énergétiques

### **1.2. Indice de Masse Corporelle (IMC)**

- Apprendre à calculer et interpréter l'IMC pour évaluer l'état nutritionnel

### **1.3. Besoins et Dépenses Énergétiques**

- Identifier les besoins énergétiques en fonction des activités physiques et des situations cliniques

### **1.4. Apports Nutritionnels en Macronutriments**

- **Protéines** : Rôle des protéines dans le corps et recommandations d'apport
- **Lipides** : Importance des graisses saines et recommandations d'apport
- **Glucides** : Analyser le rôle des glucides et recommandations d'apport

### **1.5. Index Glycémique (IG)**

- Comprendre l'importance de l'indice glycémique dans la gestion nutritionnelle des patients, en particulier ceux atteints de diabète

### **1.6. Apports nutritionnels en micronutriments**

- **Vitamines, minéraux et oligoéléments** : Évaluation des besoins en micronutriments pour des populations spécifiques (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées)

### **1.7. Évaluation QCM du module**

## **Module 2 : La nutrition et le système nerveux (3 heures et 30 minutes)**

## **2.1. Le Rôle de l'alimentation dans les maladies du système nerveux**

- Examiner comment l'alimentation influence les maladies neurologiques, y compris la maladie d'Alzheimer et d'autres démences

## **2.2. Prévention des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC)**

- Stratégies nutritionnelles pour réduire les risques d'AVC et recommandations alimentaires spécifiques

## **2.3. Gestion des migraines par l'alimentation**

- Identifier les aliments déclencheurs et les aliments potentiellement protecteurs pour éviter les crises de migraine

## **2.4. Évaluation QCM du module**

## **Module 3 : Optimisation de la mémoire par une alimentation adéquate (3 heures et 30 minutes)**

### **3.1. Nutriments clés pour la santé cérébrale et leur rôle dans l'amélioration de la mémoire et des fonctions cognitives**

### **3.2. Évaluation des Apports nutritionnels et adaptations**

- Adapter les recommandations nutritionnelles pour les patients ayant des troubles neurologiques et cognitifs

### **3.3. Évaluation QCM du module**

## **Évaluation de la formation : (30 minutes)**

- **QCM au début et à la fin de la formation** : Un questionnaire sera administré au début pour évaluer les connaissances initiales des participants et de nouveau à la fin de la formation. En utilisant le même QCM, cela permettra de mieux évaluer la progression de l'apprentissage.