

## FORMATION : ALIMENTATION ET PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE

### PUBLICS CONCERNÉS

- Infirmiers

### DURÉE

- 12 heures – 2 jours (en e-learning)

### TARIF

- 400 euros TTC

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

#### 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 patients 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. Identifier les facteurs de risque :**

- Reconnaître les facteurs de risque liés à la dénutrition et à l'ostéoporose, y compris les habitudes alimentaires et les conditions médicales

**8. Créer des plans alimentaires adaptés**

- Élaborer des plans alimentaires personnalisés qui répondent aux besoins nutritifs des patients atteints de dénutrition ou d'ostéoporose

**9. Promouvoir des stratégies nutritionnelles**

- Mettre en œuvre des recommandations nutritionnelles, en mettant l'accent sur les apports en calcium, vitamine D et autres nutriments essentiels pour la santé osseuse

**10. Gestion des troubles associés**

- Apprendre à gérer les troubles liés à l'alimentation, tels que la déglutition, et comment ils affectent la nutrition des patients

**11. Assurer un suivi nutritionnel efficace**

- Développer des techniques pour suivre l'évolution nutritionnelle des patients et s'adapter à leurs besoins au fil du temps

**12. Utiliser des techniques d'éducation nutritionnelle**

- Appliquer des méthodes d'éducation nutritionnelle pour sensibiliser et informer les patients et leur famille sur l'importance de l'alimentation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

### 13. 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.

### 14. Séquences Pédagogiques :

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

### 15. Cours en Vidéo :

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

### 16. Supports Imprimables :

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

### 17. 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.

### 18. 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.

### 19. 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 PRATIQUÉ**

### **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

- **QCM en début de formation : (1 heure)**

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 conseillés (3 heures)**

### **1.1. Métabolisme Basal (MB)**

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

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

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

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

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

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

23. **Protéines** : Rôle des protéines dans le corps et recommandations d'apport

24. **Lipides** : Importance des graisses saines et recommandations d'apport

25. **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 : Nutrition et ostéoporose (4 heures)**

### **2.1. Comprendre l'ostéoporose : définition et mécanismes**

- Définir l'ostéoporose, comprendre comment elle se développe et ses mécanismes physiopathologiques

- Impact sur la qualité de vie des patients et risque de fractures

## **2.2. Facteurs de risque**

- Identification des facteurs de risque nutritionnels et non nutritionnels
- Discussion sur les habitudes de vie (sédentarité, tabagisme, consommation d'alcool) et leur influence sur la santé osseuse

## **2.3. Stratégies nutritionnelles pour la prévention en pratique**

- Élaboration de recommandations nutritionnelles adaptées pour la prévention de l'ostéoporose :
- Importance du calcium et de la vitamine D : sources, apports recommandés, et stratégies pour assurer une consommation adéquate
- Importance des protéines, des fibres, ainsi que des micronutriments

## **2.4. Évaluation QCM du module**

### **Module 3 : Suivi et Évaluation Nutritionnelle (3 heures)**

#### **3.1. Suivi nutritionnel des patients**

- Techniques et outils pour le suivi et l'évaluation de l'évolution nutritionnelle des patients à risque d'ostéoporose
- Importance de l'adaptation continue des plans alimentaires et des recommandations en fonction des résultats des évaluations

#### **3.2. Mise en place de plans alimentaires pratiques pour les personnes âgées et les populations à risque**

#### **3.3. Évaluation QCM du module**

### **Évaluation de la formation : (1 heure)**

- **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.