

## FORMATION : NUTRITION ET PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

### PUBLICS CONCERNÉS

- Sages femmes

### DURÉE

- 12 heures – 2 jours (en e-learning)

### TARIF

- 400 euros TTC

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'action de formation proposée, s'aligne rigoureusement sur les recommandations de bonnes pratiques actuellement en vigueur, établies par la Haute Autorité de Santé (HAS)

La formation présente un intérêt considérable pour les sages-femmes, en leur permettant d'acquérir des compétences clés pour la prise en charge nutritionnelle des patientes :

#### **1. Compréhension du métabolisme basal**

Acquérir une connaissance approfondie du métabolisme basal (MB) et de son rôle dans l'évaluation des besoins énergétiques des patients présentant des pathologies cardiovasculaires, afin d'optimiser leur prise en charge

#### **2. Évaluation de l'indice de masse corporelle (IMC)**

Développer les compétences nécessaires pour calculer et interpréter l'indice de masse corporelle (IMC) comme indicateur de l'état nutritionnel des patients cardiaques, facilitant ainsi l'identification de l'obésité ou du surpoids

### **3. Identification des besoins énergétiques en contexte cardiovasculaire**

Être capable de déterminer les besoins énergétiques des patients atteints de maladies cardiovasculaires en tenant compte de leurs niveaux d'activité physique, de leur état clinique et des traitements en cours

### **4. Formulation de recommandations en macronutriments adaptées aux cardiopathies**

Élaborer des recommandations nutritionnelles spécifiques pour les apports en macronutriments (protéines, lipides et glucides), en mettant l'accent sur les graisses insaturées et les glucides complexes pour réduire le risque cardiovasculaire.

### **5. Utilisation clinique de l'indice glycémique pour les patients cardiaques**

Comprendre et appliquer le concept d'indice glycémique dans l'élaboration de régimes alimentaires, pour les patients souffrant de troubles glycémiques associés à des maladies cardiovasculaires

### **6. Évaluation des micronutriments pour la santé cardiaque**

Évaluer les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments) essentiels à la santé cardiovasculaire, et formuler des recommandations adaptées pour les patients à risque

### **7. Impact de la nutrition sur l'hypertension artérielle**

Analyser comment le poids corporel et les choix alimentaires influencent la pression artérielle, et recommander des stratégies nutritionnelles pour optimiser le contrôle de l'hypertension chez les patients cardiaques

### **8. Conception de recommandations diététiques personnalisées pour les cardiopathies**

Élaborer des plans diététiques sur mesure, pour aider les patients à maintenir une pression artérielle saine et réduire le risque cardiovasculaire, intégrant des exemples concrets de menus

### **9. Importance des fibres alimentaires dans la santé cardiaque**

Reconnaître le rôle des fibres alimentaires dans la prévention des maladies cardiovasculaires et prescrire des sources alimentaires riches en fibres pour améliorer la santé cardiovasculaire des patients

### **10. Pratiques culinaires favorables à la santé cardiovasculaire**

Proposer des méthodes de préparation des aliments sains, et des pratiques alimentaires adaptées pour les patients présentant des pathologies cardiovasculaires, en insistant sur la nécessité de limiter l'alcool et d'éviter le tabagisme.

Ainsi, cette formation enrichit les compétences des sages-femmes dans la gestion nutritionnelle des patientes, leur permettant de fournir des soins personnalisés et adaptés aux besoins spécifiques des femmes pendant la grossesse et au-delà. Cette approche holistique non seulement contribue à la santé des patientes, mais également à celle des futures générations.

## 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 remis 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 conseillés (3 heures et 30 minutes)**

### **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 : rôles et recommandations d'apport
- Lipides : importance des graisses saines et recommandations d'apport
- Glucides : analyser le rôle et recommandations nutritionnelles

### **1.5. Index Glycémique (IG)**

- Comprendre l'importance de l'index glycémique dans la gestion nutritionnelle des patients

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

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

### **1.7. Évaluation QCM**

## **Module 2 : Nutrition et hypertension artérielle (3 heures)**

### **2.1. Influence du poids sur la tension artérielle**

- Comprendre l'effet du poids corporel sur la tension artérielle et pouvoir conseiller les patients sur la gestion du poids de manière appropriée.

### **2.2. Impact des nutriments sur la tension artérielle**

- Étudier l'effet des différents nutriments (comme le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium) sur la régulation de la tension artérielle, et savoir orienter les patients vers des choix alimentaires bénéfiques.

### **2.3. Régime alimentaire et recommandations nutritionnelles**

- Élaborer des recommandations diététiques concrètes pour aider les patients à maintenir une tension artérielle saine, en intégrant des exemples de menus.

### **2.4. Évaluation QCM**

### **Module 3 : Recommandations nutritionnelles pour les pathologies cardiovasculaires (4 heures et 30 minutes)**

#### **3.1. Micronutriments et santé cardiaque**

- Souligner l'importance des micronutriments (vitamines et minéraux) dans la prévention des maladies cardiovasculaires, et comprendre comment les intégrer dans les diagnostics et conseils alimentaires.

#### **3.2. Rôle des fibres**

- Comprendre l'importance des fibres alimentaires dans la santé cardiaque et savoir recommander une consommation adéquate à leurs patients, en proposant des sources alimentaires riches en fibres.

#### **3.3. Gestion du poids et dépense énergétique**

- Aborder les problèmes d'excès de poids et leurs implications pour la santé cardiovasculaire, discuter de l'importance de l'activité physique régulière dans le cadre de la gestion du poids.

#### **3.4. Pratiques culinaires propices à la santé cardiovasculaire**

- Proposer des modes de cuisson sains et des pratiques à adopter pour réduire l'impact de l'alcool et du tabagisme sur la santé cardiovasculaire.

#### **3.5. Évaluation QCM**

#### **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.