

## **SANTÉ NUTRITIONNELLE ET ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE**

### **PUBLICS CONCERNÉS**

- Psychologues, Psychothérapeutes, Psychanalystes

### **DURÉE**

- 14 heures – 2 jours (en e-learning)

### **TARIF**

- 400 euros TTC

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

La formation vise à intégrer les bases utiles de la nutrition à la pratique en santé mentale, afin d'améliorer l'évaluation clinique, la psychoéducation et l'accompagnement du comportement alimentaire, dans le respect du champ de compétence.

Elle approfondit les effets somatiques et psychiques des groupes d'aliments, la réalisation d'un équilibre alimentaire (alimentation intuitive, pleine conscience, régulation émotionnelle), le dépistage des carences et des TCA, ainsi que l'adaptation de l'accompagnement en contexte de comorbidités métaboliques, et cardiovasculaires au sein d'une coordination pluridisciplinaire. Les participants seront en mesure d'orienter vers les professionnels appropriés (médecins, diététiciens), de collaborer à l'élaboration de plans alimentaires personnalisés, et de comprendre les indications, bénéfices et risques nutritionnels, afin de soutenir une décision partagée, optimiser l'orientation et assurer un suivi clinique adapté.

1. Maîtriser les bases fondamentales de la nutrition.
2. Acquérir des connaissances approfondies sur les aliments et leur impact sur la santé.
3. Apprendre à concevoir un équilibre alimentaire adapté à chaque individu.
4. Explorer le rôle essentiel de l'alimentation dans la prévention des maladies et du cancer.
5. Maîtrisez les nuances de la gestion des pathologies métaboliques, cardiovasculaires, digestives, neurologiques et de l'ostéoporose grâce à l'alimentation.
6. Assurer une prise en charge nutritionnelle complète pour vos patients ou clients.
7. Élaborer des plans alimentaires personnalisés, et des rations caloriques en fonction des besoins individuels.
8. Adapter l'alimentation lors de traitements médicamenteux pour éviter les interactions indésirables.

## **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 PRATIQUE**

### **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 débuter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débuter 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 (2 heures et 30 minutes)**

- 1.1. Métabolisme basal (métabolisme de base : MB)
- 1.2. L'indice de masse corporelle (IMC)
- 1.3. Les besoins et dépenses énergétiques
- 1.4. Les protéines
- 1.5. Les lipides
- 1.6. Les glucides
- 1.7. Les apports nutritionnels conseillers en macronutriments (protéines, lipides, glucides)
- 1.8. Index glycémique
- 1.9. Les apports nutritionnels conseillers en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments)

#### **1.10. Évaluation QCM**

### **Module 2. Équilibre alimentaire (1 heure et 30 minutes)**

- 2.1. Les groupes d'aliments
- 2.2. Qu'est-ce que le PNNS et l'OMS ?
- 2.3. Les bases de l'équilibre alimentaire
- 2.4. Table simplifiée de composition des aliments
- 2.5. Calcul d'une ration calorique journalière équilibrée
- 2.6. Détermination et répartition d'une ration calorique équilibrée

#### **2.7. Évaluation QCM**

### **Module 3. Comment un diabétique doit-il s'alimenter ? (1 heure et 30 minutes)**

- 3.1. Comment le diabète se produit-il ?
- 3.2. Diabète type I (insulinodépendant)
- 3.3. Prédiabète
- 3.4. Diabète type II (non insulinodépendant)
- 3.5. Les traitements médicamenteux
- 3.6. Les risques et complications du diabète
- 3.7. Prise en charge et régime alimentaire

#### **3.8. Évaluation QCM**

### **Module 4. Nutrition et hypertension artérielle (1 heure et 30 minutes)**

- 4.1. Comment le poids agit-il sur la tension artérielle ?
- 4.2. L'action des nutriments sur la tension artérielle
- 4.3. Régime alimentaire et recommandations nutritionnelles

#### **4.4. Évaluation QCM**

## **Module 5. Recommandations nutritionnelles pour les pathologies cardiovasculaires (1 heure et 30 minutes)**

- 5.1. Micronutriments
- 5.2. Les fibres
- 5.3. Excès de poids
- 5.4. La dépense énergétique
- 5.5. Mode de cuisson
- 5.6. Alcool
- 5.7. Tabac

### **5.8. Évaluation QCM**

## **Module 6. La nutrition et le système nerveux (1 heure et 30 minutes)**

- 6.1. Quel rôle l'alimentation joue-t-elle dans les maladies du système nerveux ?
- 6.2. Prévention des accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- 6.3. Comment faire face à la migraine via l'alimentation
- 6.4. Quoi faire pour optimiser la mémoire ?

### **6.5. Évaluation QCM**

## **Module 7. Nutrition et prévention du cancer (1 heure et 30 minutes)**

- 7.1. Alimentation et cancer de la prostate
- 7.2. Alimentation et cancer digestif
- 7.3. Alimentation et cancer du sein
- 7.4. Recommandations nutritionnelles en préventif

### **7.5. Évaluation QCM**

## **Module 8. Nutrition et ostéoporose (1 heure)**

- 8.1. Qu'est-ce que l'ostéoporose ?
- 8.2. Facteurs de risques
- 8.3. Prise en charge nutritionnelle

### **8.4. Évaluation QCM**

### **Cours 9. Accompagnement d'un individu (30 minutes)**

- 9.1. Préparer son rendez-vous
- 9.2. La posture du conseiller
- 9.3. Le déroulé de la consultation
- 9.4. Réaliser un suivi

### **9.5. 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.