

FORMATION : ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET SANTÉ MENTALE

PUBLICS CONCERNÉS

- Psychologues, psychothérapeutes, psychanalystes

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 a pour objectif de doter les psychologues, psychothérapeutes et psychanalystes de connaissances structurées en nutrition, afin de mieux appréhender l'état nutritionnel et les habitudes alimentaires des patients. Elle vise à intégrer ces dimensions somatiques au raisonnement clinique et à l'analyse des troubles, de façon articulée et complémentaire, au sein d'une prise en charge globale et interdisciplinaire.

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. Classifier les groupes d'aliments :

- Appréhender la classification des aliments et leur rôle dans une alimentation équilibrée

8. Connaître les recommandations du PNNS et de l'OMS :

- Présenter les orientations du Programme National Nutrition Santé et de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière de nutrition

9. Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire :

- Assimiler les principes fondamentaux qui définissent une alimentation saine et équilibrée

10. Utiliser une table simplifiée de composition des aliments :

- Savoir utiliser des tableaux de composition pour guider les choix alimentaires des patients

11. Calculer une ration calorique journalière équilibrée :

- Apprendre à déterminer les besoins caloriques quotidiens et établir une ration équilibrée

12. Répartir une ration calorique équilibrée :

- Prendre en compte la répartition équilibrée des macronutriments dans la planification alimentaire.

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, 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 (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 : Équilibre Alimentaire (3 heures)

2.1. Les groupes d'aliments

- Classifier les aliments en groupes et comprendre leur rôle dans une alimentation équilibrée

2.2. PNNS et OMS

- Présentation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

2.3. Les Bases de l'équilibre alimentaire

- Comprendre les principes fondamentaux d'une alimentation saine et équilibrée

2.4. Évaluation QCM du module

Module 3 : Ration calorique et plan alimentaire (3 heures)

3.1. Table simplifiée de composition des aliments

- Utilisation de tableaux de composition des aliments pour guider les choix alimentaires

3.2. Calcul d'une ration calorique journalière équilibrée

- Apprendre à calculer les besoins caloriques d'un individu et établir une ration équilibrée

3.3. Détermination et répartition d'une ration calorique équilibrée

- Prendre en compte la répartition des macronutriments dans le cadre d'une ration calorique adaptée

3.4. 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.