

PROGRAMME DE FORMATION : SPÉCIALISTE EN NUTRITION ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

PREREQUIS : Validation de la formation initiale de spécialiste en nutrition et santé.

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).

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 aimables pour les patients présentant des pathologies cardiovasculaires, en insistant sur la nécessité de limiter l'alcool et d'éviter le tabagisme.

DUREE : 20 heures – 14 jours

PUBLIC CONCERNE : Accessible à tous les professionnels, souhaitant développer leurs compétences ou se reconvertir professionnellement.

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 suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

TARIF : 499 euros TTC

FINANCEMENTS : OPCO (financements des salariés), FAF (financements des dirigeants), FIFPL, DPC, l'Aide individuelle à la formation (AIF-CSP) de Pôle Emploi, Conseil régional, AGEFIPH, FNE, financement personnel.



LIEU : Formation réalisée en e-learning et asynchrone. Vous pourrez réaliser votre formation à votre rythme.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cours en vidéo de 10 à 15mn pour une meilleure assimilation
- Supports imprimables pour chaque cours (à télécharger en format PDF)
- QCM
- Plateforme e-learning ouverte 24h/24 pendant 2mois.
- Suivi individuel de chaque apprenant, par la formatrice et nutritionniste Rime Malak.

MODALITES D'EVALUATION :

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial
- Des évaluations sont réalisées tout au long de la formation à la fin de chaque module.

SUIVI DE L'EXECUTION :

- Une convocation est remise aux apprenants avant la formation.
- Un certificat de réalisation de formation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux apprenants après la formation
- Un certificat de validation et de réussite de formation est remis à l'apprenant, après la validation de tous les modules avec un score minimum de 50 %
- Les supports de cours sont remis aux apprenants directement via la plateforme e-learning
- Un suivi individuel en ligne est mis en place.

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.



CONTENU DE LA FORMATION :

- **Test de positionnement**
- **QCM en début de 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

Module 1 : Les Besoins et apports nutritionnels conseillés

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

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

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 du module

Module 2 : Nutrition et hypertension artérielle

2.1. Influence du poids sur la tension artérielle

- Comprendre l'effet du poids corporel sur la tension artérielle

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, avec un choix alimentaires bénéfiques

2.3. Régime alimentaire et recommandations nutritionnelles

- Élaborer des recommandations diététiques concrètes

2.4. Évaluation QCM du module

Module 3 : Recommandations nutritionnelles pour les pathologies cardiovasculaires

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, 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 du module

Évaluation de la formation

- 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