

PROGRAMME

EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS, DE L'OBESITE ET DU DIABETE

PROGRAMME : 14 h

Jour 1 :

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur la prise en charge de leurs patients

Conseils des règles diététiques indispensables à un bon état de santé et réalisation d'un bilan nutritionnel : utilisation d'outils pratiques pour équilibrer l'assiette et pour aider le patient à avoir une bonne maîtrise pondérale et des glycémies adaptées

Connaissances de l'évolution de notre alimentation et de ses conséquences sur les apports quotidiens en macro et micro-nutriments, pour comprendre l'augmentation du surpoids de l'obésité et des maladies métaboliques

Diagnostic du surpoids et de l'obésité chez les patients adultes et prise en charge : connaître les objectifs et les conseils thérapeutiques pour accompagner les patients (surpoids et obésité)

- Définition : Critères utilisés pour définir la surcharge ou l'obésité
- Mécanismes physiologiques de la prise de poids
- Prise en charge
- Objectifs thérapeutiques selon les diagnostics de surpoids ou d'obésité
- Conseils thérapeutiques : Fiches de prise en charge du surpoids et de l'obésité (Haute Autorité de Santé)

Prise en charge du surpoids et de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent :

- Courbes de corpulence
- Rebond d'adiposité
- Prise en charge : exemple de courbes de corpulence

Prise en charge des seniors en surpoids ou obèses : savoir les aider et les conseiller en évitant toute carence :

- Retentissement de l'excès de poids sur la qualité de vie
- Risque de sarcopénie

Complications possibles du surpoids et de l'obésité : prévention et sensibilisation des patients à l'importance de la perte de poids :

- Chez l'adulte : complications physiologiques, respiratoires, hépato-biliaires...
- Chez les enfants : impact de l'obésité sur le développement de l'enfant, obésité infantile : élément prédictif d'obésité, de risques cardiovasculaires, de diabète de type 2... à l'âge adulte

Physiopathologie du diabète et dépistage :

- Physiopathologie :
 - o Régulation de la glycémie :
 - o Définition des différents types de diabète : DID, DNID et diabète gravidique
- Dépistage :
 - o Glycémie : valeurs biologiques DID, DNID et diabète gravidique
 - o Hémoglobine glyquée, élément central : objectifs
 - o Signes cliniques et biologiques

Jour 2 :

Prise en charge du patient lors de son autosurveillance glycémique :

- Intérêt de l'autosurveillance glycémique
- Indication : rythmes et objectifs en fonction des diabètes
- Le carnet d'autosurveillance
- L'hémoglobine glyquée : objectifs

les traitements médicaux du diabète :

- L'insulinothérapie : les différentes insulines (leur profil hypoglycémiant, les schémas d'injection et la gestion des zones)
- Les antidiabétiques oraux et les incrétinomimétiques (les risques et atouts de chaque classe, leur intérêt dans la stratégie thérapeutique)

Les complications du diabète : indication des conduites à tenir face aux urgences et sensibilisation aux signes d'alerte :

- Complications métaboliques : hypoglycémie, hyperglycémie, la céto-acidose
- Complications oculaires, rénales, neurologiques, cardiovasculaires
- Risque de surinfection
- Le pied du diabétique
- Les dents

Les bénéfices de l'activité physique sur le profil lipidique, la glycémie et la gestion du stress : explication de l'intérêt au patient

- Activité physique : les recommandations (Plan National Nutrition Santé et Haute Autorité de Santé)
- Conseils pour augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité (Haute Autorité de Santé)
- Questions simples pour évaluer le niveau habituel d'activité physique en pratique (Société Française de Nutrition)
- Evaluation du degré de motivation (HAS)

Prise en compte de l'état psychologique et du sommeil du patient :

- Techniques comportementales
- Baisse de la durée de sommeil et conséquences : stratégie de correction

Qualité de prise en charge des obèses et des diabétiques :

- Bilan nutritionnel et conseils alimentaires associés : règles hygiéno-diététiques, observance, suivi
- Proposition de modes d'activité physique adaptés aux désirs et possibilités du patient
- Orientation éventuellement vers des praticiens ou services compétents

Conclusion