

PROGRAMME

Promotion d'une alimentation saine et promotion de l'activité physique dans le cadre de la prévention et de la prise en charge du diabète

(Durée 14 h)

Jour 1 :

A - Formation continue : acquisition de connaissances théoriques et outils pratiques : 10 h

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

Introduction : nutrition et activité physique (AP)

Promotion d'une alimentation saine :

- Constats actuels
- Le rôle du PNNS
- Le PNNS 4 : les recommandations
- L'équilibre alimentaire : les groupes d'aliments, les 4 repas

Le diabète :

- Epidémiologie
- Définition et physiopathologie : DID, DNID

Diabète et alimentation :

- Rappels sur les glucides
- La notion d'index et de charge glycémiques

- Mesures diététiques à prendre
- Les compléments alimentaires du diabète

Diabète et équilibre glycémique :

- L'ASG : intérêts
- Rythme et objectifs glycémiques
- Hémoglobine glyquée : intérêt et objectifs

Rappels sur les complications :

- Complications métaboliques et conduites à tenir
- Complications oculaires, rénales, neurologiques, cardio-vasculaires, le pied et les dents
- Examens annuels

Les traitements :

- L'insulinothérapie
- Les différentes classes d'ADO

Jour 2 :

Promotion d'une AP :

- Directives de l'OMS
- Les plans nationaux de santé
- Bénéfices de l'AP
- Prescription d'AP
- Intégration de l'AP dans les parcours de soin
- Définitions : AP, APA et comportement sédentaire
- Le questionnaire d'aptitude à l'AP Q-APP+
- Impacts sur la santé
- Evaluation d'un niveau habituel d'AP
- Evaluation du degré de motivation du patient
- Régularité de l'activité : importance

- La sédentarité : effets sur la santé, les freins à l'activité, conseils simples pour limiter le comportement sédentaire et encourager une AP minimale dans la vie quotidienne

Diabète et AP :

- Intérêts : actions préventive et curative
- Conseils pour l'AP et sportive en coordination avec le MG
- Suivi de l'AP : modifications de comportement et maintien sur le long terme
- La marche : avantages, recommandations (PNNS), utilisation d'un podomètre
- Consultation préalable avec le MG et choix d'un sport : connaître les précautions à prendre

Mises en situation

Conclusion : intérêt d'une alimentation saine et de l'AP dans la prévention et la prise en charge du diabète

B - Evaluation des pratiques professionnelles : 4 h

L'analyse des pratiques professionnelles porte donc sur la promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière. Elle est appliquée sur la prise en charge des patients diabétiques. Elle est réalisée selon la méthode HAS « Suivi d'indicateurs de qualité et de sécurité des soins ». Les indicateurs retenus sont ceux qui ont été validés par la Haute Autorité de Santé. La grille d'indicateurs de qualité est remplie en amont de la formation par les stagiaires.

Un travail collectif est réalisé sur les mesures collectives qui peuvent être mises en place.