

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 surpoids et de l'obésité

(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 surpoids et l'obésité :

- Définition : IMC et tour de taille
- Obésité chez les seniors : attention aux régimes restrictifs
- Obésité chez l'enfant et l'adolescent : courbes de corpulence, le rebond d'adiposité
- Obésité chez les seniors : attention aux régimes restrictifs

Epidémiologie :

- A l'échelle mondiale : l'OMS
- En France : évolution de l'IMC par classe, évolution des différentes classes d'IMC, évolution du TT, épidémiologie chez l'enfant et l'adolescent et chez les seniors

Evolution de notre alimentation, bilan nutritionnel et règles diététiques adaptées à une bonne maîtrise pondérale (nature et répartition de la ration alimentaire) :

- Evolution du mode de vie, évolution de notre alimentation : les glucides, les lipides, les protides, les fibres et le sel
- Insuline et prise de poids
- En pratique : les 4 repas
- Les micronutriments de la perte de poids
- Prise en charge diététique : fiches conseils pour l'alimentation (HAS)
- Chez l'enfant et l'adolescent
- Chez les seniors
- Régimes et médicaments
- Les traitements chirurgicaux : Sleeve, Bypass, Gastroplastie : conseils nutritionnels
- Les complications : physiologiques, respiratoires, hépato-biliaires, ostéoarticulaires, psycho-sociales

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

Jour 2 :

Activité physique, surpoids et obésité :

- La marche : recommandations (PNNS), intérêt chez les personnes en surpoids ou obèses
- Conseils pour augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité
- Différents types d'AP chez le patient en surpoids ou obèse
- Chez l'enfant : conseils et déterminants de l'AP
- Chez le senior

Surpoids et obésité : prise en charge

- Suivi au long cours
- Conseils sur le mode de vie (AP) et l'alimentation
- Approche psychologique : techniques comportementales ou cognitivo-comportementales
- Le sommeil : durée de sommeil et synchronisation des rythmes, stratégies de correction

Mise en situation

Conclusion : intérêt de repérer précocement les patients et de les prendre en charge

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 en surpoids ou obèses. 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.