

# DIÉTÉTIQUE PRATIQUE



2 jours

2020

19.20 mars



Médecins

Infirmiers



909 € HT – Repas inclus

**DPC** action soumise à validation

Référence : 12CPSN002

## DÉROULEMENT

- 9 h 00-12 h 30 / 13 h 30-17 h 00
- Supports de cours inclus.
- Évaluation globale de la formation.
- Évaluation des acquis de la formation : autoévaluations, quiz ou analyses de cas.
- Remise d'une attestation de fin de stage.



Organisme de formation  
certifié ISO 9001:2015,  
ODPC, datadocké

## Prérequis

Exercer en service de santé au travail.

R

## Objectifs

- Mettre en pratique les principes de base en diététique.
- Conseiller les salariés souffrant de pathologies (surpoids, obésité, diabète...).
- Informer les salariés, travaillant en horaires décalés, des pathologies nutritionnelles associées à ces postes et mettre en place des actions de prévention.
- Initier la réflexion pour mettre en œuvre des actions relatives à la nutrition en entreprise.

## Programme

- Contexte de santé publique : le PNNS (programme National Nutrition santé) et les recommandations de 2019, les grands principes d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie adapté.
- Le « double fardeau » de la nutrition (selon l'OMS) : prévenir l'obésité, notamment « sarcopénique » et la dénutrition, enjeu d'aujourd'hui et de demain.
- Quel mode de vie face à l'influence des contraintes professionnelles, du stress et des horaires atypiques ?
- Les risques de pathologies (diabète, hyperlipidémies, inflammations) accentuées par une alimentation déséquilibrée et des repas « modernes » (restaurant, fast-food...): conseils et stratégies préventives nutritionnelles et lutte contre la sédentarité.
- La notion de poids santé et les moyens de l'atteindre ou de le conserver.
- Aspect pratique : décryptage d'étiquetage (plats cuisinés, en-cas sucrés, salés et boissons...), comment choisir ? Idées recettes faciles, rapides et bon marché.
- Cadre d'une alimentation adaptée aux horaires atypiques (avant-pendant-après) : organisation, suggestions de menus et de collations, la question de l'hydratation.
- Analyse de situations et d'offres alimentaires pour ces salariés.
- Présentation et analyse d'outils pédagogiques pour une approche individuelle ou collective d'éducation alimentaire.

## Méthodes pédagogiques

- Pédagogie affirmative, interrogative et expérientielle.
- Exposé théorique illustré se basant sur les recommandations de la HAS et du PNNS.
- Travail en sous-groupes, analyses de pratiques sur des cas réels.
- Tests sensoriels.
- Évaluation : quiz et tests.