

ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

Accueil du 1er jour à partir de 8h30
Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h

Dates : 13-14 avril 2021
Durée : 2 jours (14 h)
Lieu : Lille (59)
Tarif : 790 € H.T.
Ref. : ALFE

Public : personnel de PMI, sages-femmes, personnel des services de gynécologie et de maternité, de la médecine du travail, maïeuticiens, sages-femmes, diététicien(ne)s

Intervenant : Diététicienne et Educateur médico-sportif

OBJECTIFS :

- Former les professionnels sur l'alimentation de la femme enceinte
- Mettre en capacité de donner des conseils avisés
- Sensibiliser les publics sur l'importance de l'Activité Physique chez la femme enceinte
- Favoriser la pratique d'une Activité physique pendant la grossesse.

1^{ERE} JOURNEE : DIETETICIENNE

Matin :

Tour de table et présentation du programme

Les besoins nutritionnels spécifiques à la grossesse

- les folates
- la vitamine D
- le calcium
- le fer
- l'iode

Le choix des lipides et des graisses (ici on parlera des omégas, du saumon et des poissons gras)

L'importance d'une bonne hydratation, le choix de l'eau

Repères de consommation journaliers du PNNS adaptés à la femme enceinte

L'appétit et les petits troubles digestifs

Le poids : à suivre pendant la grossesse

Contact :

Catherine Billet
Tél. 03 20 87 72 71
formation@pasteur-lille.fr

Institut Pasteur de Lille
Service Nutrition & Activité physique
1 rue du Professeur Calmette –
BP 245
59019 Lille Cedex

Après-midi :

Les substances ou toxiques à limiter ou à bannir pendant la grossesse :

- l'alcool
- la caféine
- la vitamine A
- les phyto-oestrogènes
- les phytostérols
- les édulcorants
- les perchlorates, le bisphénol, les phtalates...

La prévention des risques microbiens et parasitaires :

- la listériose
- la toxoplasmose

2EME JOURNEE :

Matin : Diététicienne

Prise en charge d'une femme enceinte obèse

Le principe des 100 jours

La prévention des allergies : peut-on agir ?

Cas particuliers :

- Comment conseiller une femme enceinte en situation de précarité socio-économique ?
Exercices pratiques
- L'adolescente enceinte
- L'allaitement maternel : bénéfices pour l'enfant et la mère
- Conseils en cas de situations particulières : Noël, Pâques, barbecues, pique-nique, au restaurant...

Après-midi : Educateur Médico-Sportif

Définir l'Activité physique

Bénéfices de l'Activité Physique chez la femme enceinte

Repères et recommandations liés à l'Activité Physique, Bien-Être pendant la grossesse

Explications sur les différentes pratiques d'Activités physiques des femmes enceintes

Mise en pratique d'exercices (swissball, relaxation, ...)

Evaluation des acquis par un auto-questionnaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Vidéo projection
- Support écrit ou informatique
- Animation de groupe : participation et interactivité
- Exercice pratique