

## PRISE EN CHARGE ET PREVENTION DE L'OBSÈTE

Accueil du 1<sup>er</sup> jour à partir de 8h30

Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h

**Dates** : 08 - 09 avril 2021

**Durée** : 2 jours (14 h)

**Lieu** : Lille (59)

**Tarif** : 790 € H.T.

**Ref.** : PROB - Adaptable en INTRA

**Public** : personnel des établissements de santé, du secteur médico-social, du secteur médical et paramédical, de la médecine du travail et du secteur associatif

**Intervenants** : Sophie Le May, ingénieur en nutrition et diététicienne ; Éducateur médico-sportif

### **OBJECTIFS** : PROMOUVOIR LA NUTRITION (ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE) PAR UNE APPROCHE ÉDUCATIVE POUR UN PUBLIC EN SITUATION D'OBSÈTE.

- Sensibiliser les publics sur l'importance d'une prise en charge en diététique et en activité physique
- Apporter des outils pédagogiques favorisant le pouvoir d'agir des publics
- Mettre en place des actions de prévention en alimentation et en activité physique
- Favoriser l'orientation des publics en fonction des besoins

### **1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE : ÉDUCATEUR MÉDICO-SPORTIF**

#### **Matin :**

- Tour de table
- Définition de l'Activité Physique et la sédentarité
- Les différentes pratiques d'activités physiques
- Bénéfices et rôle de l'Activité Physique dans la prise en charge et prévention de l'obésité
- Mise à jour des repères et des recommandations pour des publics en situation d'obésité,
- Présentation des institutions en « Activité Physique » et des dispositifs existant.

#### **Après-midi :**

- Trucs et astuces pour la mise en pratique d'exercices physiques
- Approche motivationnelle : outils et posture éducative
- Outils pratiques (tests, les différentes pratiques physiques, ...)
- Règlements liés à aux activités physiques

#### **Contact :**

Catherine Billet  
Tél. 03 20 87 72 71  
[formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)

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

### Matin :

Prise en charge diététique de l'obésité :

- Rappels sur la connaissance des aliments : les familles d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les repères de consommation et leur mise en pratique au quotidien
- La densité énergétique : définition et astuces et effets rassasiants des aliments
- Prescription diététique pour un patient en situation d'obésité : apport énergétique total, apport protidique suffisant, l'index glycémique des aliments, l'équilibre entre les matières grasses et le rapport P/L
- Les sensations alimentaires

### Après-midi :

Prise en charge diététique de l'obésité : *(suite)*

- La restriction cognitive
- Définition de la chirurgie bariatrique et prise en charge diététique

Prévention de l'obésité :

- La stigmatisation de la personne en situation d'obésité
- L'éducation alimentaire : comment parler de prévention aujourd'hui
- Utilisation de la méthodologie du marketing social dans le domaine de la prévention
- L'entretien motivationnel : facteur clé du changement
- Présentation d'outils existants
- Validation des acquis par un auto-questionnaire
- Questionnaire de satisfaction

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

---

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