

## PROGRAMME DE FORMATION

### « La santé est dans l'assiette » 1 jour

**Objectifs de la formation :** A la fin de la formation la pharmacie pourra promouvoir l'intérêt d'une alimentation conforme au plan national nutrition santé (PNNS4) et accompagner tous les patients pour adapter l'alimentation à leurs pathologies. L'équipe pourra guider les patients dans leurs choix nutritionnels et leur intérêt pour leur santé.

**Public cible :** Pharmacien(ne), préparateur(rice) en pharmacie

**Pré requis :** Diplôme de pharmacien ou de préparateur en pharmacie

#### Contenu :

- Définir la communication pour guider au mieux les patients
- Définir les groupes d'aliments
  - o Les légumes
  - o Les féculents
  - o Les protéines
  - o Les produits laitiers
  - o Les fruits
- Comprendre le rôle pour la santé de chaque groupe
- Découvrir les macro et micro nutriments de chaque groupe. En déduire leur impact sur la santé
- Comprendre l'importance des choix des graisses
- Comprendre les dégâts du sel sur la santé et trouver le moyen d'en consommer moins
- Apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles. Découvrir les pièges des produits allégés
- Découvrir la notion de Nutriscore
- Définir le PNNS4 : Plan National Nutrition Santé 4
- Définir les besoins des enfants de 0 à 3 ans
- Définir les besoins de la femme enceinte
- Définir les besoins des enfants de 4 à 17 ans
- Définir les besoins des seniors
- Définir la notion de dénutrition et amener des solutions
- Comprendre l'importance de l'équilibre acido basique :
  - o Comment l'obtenir ?
  - o Quelles sont les conséquences sur la santé d'un mauvais équilibre ?
- Comprendre comment doit manger le patient diabétique
- Comprendre comment doit manger le patient cardiaque
- Comprendre les mécanismes et les risques de différents régimes
  - o Régime végétarien, végétalien, végan
  - o Régime hyperprotéiné
  - o Le jeûne

**Durée, date et lieu :**

- Durée : Le programme de formation se déroule sur 1 jour.
- Date : voir plaquette
- Lieu : Il vous sera communiqué 15 jours avant selon le secteur géographique des pharmacies participantes. Ce programme peut se faire en visioconférence selon les conditions sanitaires. Le lieu choisi est en mesure d'accueillir des personnes en situation de handicap.

**Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- Méthodes actives et expérientielles : analyse de situations de travail, partage d'expérience.
- Alternance entre apports théoriques et travaux de groupe

**Prix :** 325 €/personne susceptible d'être pris en charge par les OPCO EP et les FIF

**Suivi et évaluation :**

- Emargements
- Mise en situation

**Modalités de délai d'accès :**

Suite à la demande de formation, le délai d'accès à la formation est de 1 semaine