

Chargée d'ingénierie en Formation Continue

Nathalie Barrault

Service Formation Continue - Le Mans Université
Boulevard Pythagore 72 085 Le Mans Cedex 9
02 43 83 30 70
nathalie.barrault@univ-lemans.fr
univ-lemans.fr

Responsable pédagogique

Sylvain Durand

Maître de Conférences - Le Mans Université
Faculté des Sciences et Techniques - STAPS
sylvain.durand@univ-lemans.fr



Formation professionnelle
& continue
**Ingénierie et conseil en santé
et prévention active**

EàD  Formation hybride
en EàD

Une situation préoccupante : Dans bien des domaines la santé ne s'améliore pas vraiment. Malgré des soins toujours plus performants, de nombreuses pathologies augmentent de manière exponentielle. Et les simples douleurs du dos sont devenues la seconde cause d'arrêts de travail... Pour améliorer la santé, il faut mieux comprendre à quelles influences elle est soumise.

Élargir le concept de santé : L'OMS qui évalue la part totale des soins médicaux à seulement 15% des déterminants de la santé, incite à agir sur les autres facteurs de santé, notamment par l'acquisition d'aptitudes individuelles. Cette réorientation représente un enjeu majeur pour l'amélioration de notre santé mais aussi l'amélioration de notre économie.

I Public

Profession médicale, secteur paramédical, secteur social.

Travailleur indépendant, salarié, demandeur d'emploi, étudiant.

I Objectifs

- Mieux comprendre les paramètres qui déterminent la santé tant individuelle que collective.
- Apporter aux praticiens une meilleure compréhension des composantes de la santé pour soigner encore plus efficacement, diminuer les récurrences ou éviter le passage à la chronicité.
- Former des consultants spécialisés pour contribuer, en synergie avec les structures existantes, à développer la santé active.
- Mettre en place des actions visant à diminuer le coût social des dépenses dites de santé.

I Programme

3 formations de 20h dont 7h en présentiel et 13h à distance

Santé-prévention active et alimentation

- « **Bien digérer pour une meilleure absorption et une bonne santé.** »

Fabriquer son énergie. Rappel sur la physiologie de la digestion.

- **Communication des messages de santé dans le domaine de la nutrition.**

Exemples institutionnels

- **Réguler son poids. Surcharges pondérales. Obésité et cachexie. Plus de muscles et moins de graisses**

- **La nutrition physiologique en pratique.** Rappels sur les bases de la nutrition et notions complémentaires (densité nutritionnelle, score antioxydant, équilibre des acides gras, index et charge glycémiques, équilibre sodium/potassium...).

Santé-prévention active via l'environnement

- **Santé et environnement: pollutions et solutions**

Introduction: définitions, outils scientifiques, situation en France.

Le constat épidémiologique : explosion des maladies chroniques (cancer, troubles de la reproduction, maladies respiratoires, neurologiques, obésité-diabète-maladies cardio-vasculaires), maladies émergentes.

Comment les polluants agissent sur notre organisme; principaux effets (cancérigènes, perturbateurs endocriniens,...). Identifier les familles de polluants, les sources d'exposition, actions et préventions possibles.

- **Les champs électromagnétiques, ionisants et non ionisants:** les sources extérieures et intérieures (l'habitation. La prolifération de nouvelles bandes de fréquences dans notre environnement. Réglementation.

Santé-prévention active et activité physique et santé

- **Table ronde :** Présentation des projets et discussion autour des projets de santé et prévention active

- **Les relations entre activité physique et santé et éducation à la santé.** Les ressources mises en jeu par l'activité physique.

- **Activité physique adaptée et pathologies chroniques...** Approche transversale de la prise en charge. Visite de la SATIM

- **Stress, tabac et activités physiques**

- **Comment mesurer la « santé » dans le domaine des Activités Physiques et Sportives ?**

- **Apport des méthodes traditionnelles : yoga, Taï chi, Feldenkrais, Gestalt... dans l'entretien de la santé**

I Calendrier

Les formations se déroulent de février à juin 2019.

Santé-prévention active et alimentation

Enseignement à Distance +
7h en présentiel
le 27.02.19

Santé-prévention active via l'environnement

Enseignement à Distance +
7h en présentiel
le 28.02.19

Santé-prévention active et activité physique et santé

Enseignement à Distance +
7h en présentiel
le 01.03.19

Groupe : 16 stagiaires maximum

Lieu : Le Mans Université

I Tarif

650 € par formation

I Inscriptions

Sur bulletin d'inscription

A retirer sur place ou à télécharger sur univ-lemans.fr/fc rubrique développer ses compétences