



CCMP
Cabinet Conseil en
& Micronutrition
& Psychonutrition

VOLET 1



PRISE EN CHARGE PSYCHONUTRITIONNELLE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE

Objectifs de la formation

- Accompagner chacun de vos patients dans leurs parcours pour retrouver un comportement alimentaire libre et sain.
- Savoir construire un protocole de prise en charge psychonutritionnelle personnalisé et précis en structurant chacune des séances que vous réaliserez avec vos patients.
- Permettre à chacun de vos patients, par cette approche innovante, de sortir du cercle vicieux des régimes à effet yoyo.
- Faciliter la mise en place des fenêtres de restriction alimentaire abordées dans l'approche micronutritionnelle.
- Maîtriser différents concepts abordés en psychonutrition tels que le poids d'équilibre, la set line point, le poids moyen, la restructuration cognitive, l'alimentation de pleine conscience, les différents types de faim.
- Savoir organiser des séances de dégustation de pleine conscience, de connexion au corps, ...
- Créer des supports pédagogiques à remettre à vos patients à chaque séance afin de les guider dans leur travail et d'optimiser leur prise en charge, en vous inspirant ou en reproduisant à l'identique les supports que j'ai moi-même créé pour ma propre pratique (fiches techniques et enregistrements audio).

 **Classe virtuelle ZOOM**

et / ou

 **Format E-Learning disponible**

Public concerné

- Docteur en Médecine (médecin généraliste et spécialiste)
- Docteur en Pharmacie
- Docteur en chirurgie dentaire
- Sage-femme
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Infirmier
- Diététicienne-nutritionniste
- Préparateur en pharmacie
- Mais aussi tout professionnel étant amené à prendre en charge des individus dans le cadre d'un surpoids/obésité.



Prérequis

Il n'y a pas de formation de base obligatoire, néanmoins il me semble intéressant pour envisager une prise en charge globale de chacun de vos patients, d'avoir réalisé au préalable le volet « prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité », théorie & cas cliniques, ainsi que l'application pratique.

Plan de la formation

MATIN : 09h00- 12h45

Partie 1 : 09h00-10h30

• Travailler les objectifs et le rapport au poids

- Poids d'équilibre / set point / set line point / poids moyen
- IMC / mensurations
- Désensibilisation à la pesée / restructuration cognitive / exercice de reformulation / filtres et pensées automatiques

Partie 2 : 10h45-12h45

• Faire de la faim son meilleur allié

- Échelle de la faim physique
- Exercice de mise en pratique : connexion au corps
- Monitoring de la faim : pour favoriser l'auto-observation de chaque patient

APRES MIDI : 14h15 - 17h30

Partie 3 : 14h15-16h00

• L'alimentation de pleine conscience

- Exercices de mise en pratique :
- Se recueillir avant d'agir
- Ne faire rien que manger
- Dégustation de pleine conscience,

Partie 4 : 16h15-17h45

• Les différents types de faim

- Reconnaître les différents types de faim
- Apprendre à les satisfaire
- Exercice de mise en pratique

• Le comportement du mangeur libre et sain

- Les objectifs à atteindre



Organisation

Déroulé de la formation :

- 1 journée de 9h00 à 17h45
- La pause déjeuner dure 1h30 et sera à 12h45
- 2 pauses de 15 min : dans la matinée et dans l'après midi

La plateforme utilisée sera : ZOOM (avec caméra et micro activés dans la mesure du possible).

Vous recevrez la veille de la formation :

La présentation au format PDF dont l'usage vous est strictement réservé. Aucun partage et diffusion possible.

- Le lien d'accès à la Réunion ZOOM.

Interactivité optimale

- Je souhaite vous proposer la formation la plus interactive possible malgré la distance, vous serez donc

placer dans une démarche particulièrement pro-active, où vous prendrez régulièrement le rôle du patient, de nombreux exercices de mise en pratique seront réalisés tout au long de la journée afin que vous puissiez les reproduire ou vous en inspirer dans le cadre de votre propre consultation.

- Dans le même objectif de pouvoir interagir au mieux avec vous, je limite volontairement la formation à 10 participants maximum, pour que vous ayez le loisir de pouvoir poser vos questions sur le thème abordé et que j'ai le temps d'y répondre.

- Il vous est recommandé d'enregistrer cette journée de formation afin de pouvoir la ré-écouter par la suite aussi souvent que nécessaire, dans le but de vous approprier les différents éléments à aborder avec vos patients.



Au plaisir de vous retrouver virtuellement et d'échanger dans la bonne humeur en petit comité.

Anne LUCAS - PharmD

Docteur en Pharmacie
Biologie d'Investigation Préventive
Micronutrition & Psychonutrition

www.lamicronutrition2point0.com

✉ lamicronutrition2point0@gmail.com

🗨 www.lamicronutrition2point0.com

📷 | f | in