epm > nutrition

Formation & Conseil

CATALOGUE FORMATIONS

THEME : Conseil en Nutrition & Education Alimentaire

Année 2023-2024

Vous exercez déjà une profession ou souhaitez le faire et vous voulez vous former en Nutrition pour donner des Conseils en Nutrition. **Cette Formation vous est ouverte. Elle existe sous 2 formats :**

- **Formation complète sur 9 mois, à distance**
- **Formation sur une thématique, sur une ou plusieurs journées réparties dans l'année.**

Formation complète à distance sur 9 mois : utile à savoir.

Prérequis : Métiers proches de la Santé et du Bien Etre, tels que psychologues, coach sportifs, métiers psycho sociaux, métiers du bien-être et de l'esthétique, métiers de la restauration, métiers de l'ingéniérie agro-alimentaire. Toutefois, tout cas sera étudié.

Objectifs : acquisition des capacités d'identification des erreurs de comportement dans le domaine de l'alimentation pour ensuite les corriger par des conseils adaptés et enfin suivre et encourager la personne dans l'idée d'optimiser sa santé (rôle de prévention primaire). Capacité à savoir également dépister des problèmes qui nécessitent une prise en charge par des experts vers lesquels il faudra rediriger la personne (rôle de sentinelle).

Durée : formation à distance sur 9 mois. Il y a 3 départs de Promotion par an (Janvier – Avril – Octobre). Le prochain départ sera le 02 Octobre 2023 avec une validation le 20 Juin 2024. Compter 4 jours de travail par mois – 36 jours et environ 252 heures de travail. Possibilité de s'inscrire entre les sessions, en cas de retard. Chaque Dossier sera étudié.

Modalités : formation totalement à distance. Entretien téléphonique au préalable décidant de l'acceptation, ou pas, de la demande (fournir CV et lettre de motivation). Signature du Contrat de Formation. Documents Pédagogiques accessibles dès le début de la Formation. Puis, par mail, chaque mois envoi du programme de travail et un Test d'évaluation des connaissances à retourner. Visio conférences régulièrement proposées (par zoom) ; lien replay systématiquement envoyé à la fin de la Formation. Suivi régulier par le formateur (mails, entretiens téléphoniques à la demande). Evaluation finale par examen écrit d'une durée de 2 heures (à distance, contrôlé).

Délai d'accès : possibilité d'inscription jusqu'à la semaine précédant le début de la Formation.

Tarif : 1800 € HT le tronc commun de l'Adulte et 400 € HT pour chaque dossier complémentaire (Femme, Enfant, Sujet âgé, Sportif). Exonération de TVA. Possibilité de règlement en plusieurs fois.

Moyens mobilisés : documents pédagogiques fournis par le formateur – ordinateur pour suivi des programmes de travail, échanges entre l'apprenant et le formateur, suivi des visio-conférences.

Modalités d'évaluation : évaluation au temps zéro – puis évaluations mensuelles et enfin évaluation finale. Tout ceci permettant d'évaluer la progression de l'apprenant dans l'acquisition de ses connaissances.

Accessibilité : toute personne présentant un handicap peut s'adresser au référent handicap afin que lui soit proposé un aménagement des conditions d'apprentissage adapté à son handicap. Contact : Dr Laurence PLUMEY : laurence.plumey@ epm-nutrition.org

Formations thématiques, sur une journée ou plus … : utile à savoir.

Prérequis : Métiers proches de la Santé et du Bien Etre, tels que psychologues, coach sportifs, métiers psycho sociaux, métiers du bien-être et de l'esthétique, métiers de la restauration, métiers de l'ingéniérie agro-alimentaire. Toutefois, tout cas sera étudié.
Objectifs : acquisition des connaissances des besoins nutritionnels liés à la thématique choisie (par exemple, Journée sur Nutrition et Diabète – Journée sur Nutrition et Surpoids - Journée sur Nutrition de la Femme – Journée sur Nutrition de l'Enfant – Journée sur le Sujet âgé …). A l'issue de la Journée, l'apprenant est capable de donner des conseils spécifiques et adaptés au contexte.
Durée : chaque journée dure 8 heures ; elle débute à 9h et se termine à 17h (une heure de pause au déjeuner).
Modalités : chaque journée se fait à distance, en visio-conférence, via zoom. Au préalable, il y aura eu un entretien téléphonique décidant de l'acceptation de la demande (fournir CV et lettre de motivation). Puis signature du Contrat de Formation. Puis envoi du lien zoom dans les 2 jours qui précèdent la Formation. A 9h, début de la Formation. Evaluation des connaissances de base de l'apprenant – puis déroulé de la Formation sur la base d'un Power Point très détaillé (en moyenne 200 slides sur la journée) avec commentaires et échanges interactifs ; partage d'expérience. Pause repas de 13h à 14h. Reprise de 14h à 17h. En fin de Formation, nouvelle évaluation, synthèse des points clés à retenir puis remise de la Présentation Power Point à l'apprenant ainsi que son Attestation de présence et de Formation.
Délai d'accès : possibilité d'inscription jusqu'à la veille du jour de Formation.
Tarif : 400 € HT pour la Journée (pas de TVA).
Moyens mobilisés : ordinateur pour le suivi de la visio-conférence. Le déroulé de la Formation repose sur une présentation Power Point reprenant tout le contenu de la Formation et commenté par le Formateur.
Modalités d'évaluation : évaluation au temps zéro puis en fin de formation, ceci permettant d'évaluer la progression de l'apprenant dans l'acquisition de ses connaissances.
Accessibilité : toute personne présentant un handicap peut s'adresser au référent handicap afin que lui soit proposé un aménagement des conditions d'apprentissage adapté à son handicap. Contact : Dr Laurence PLUMEY : laurence.plumey@ epm-nutrition.org

En détail, Formation par Formation ….

1. La Formation en Nutrition, à distance avec suivi et encadrement

- **Un parcours complet sur 9 mois avec suivi et validation de vos acquis :**
  - **Votre travail mensuel à faire chez vous** et à votre rythme, pendant 9 mois (prévoir 4 jours de travail par mois).
  - **Une évaluation mensuelle par mail, avec le Dr Laurence PLUMEY et visio-conférences tout au long du parcours de Formation.**
  - **Une validation finale au 9ème mois, avec Examen final (à distance) vérification ultime de votre bonne acquisition des Connaissances et de votre capacité à savoir mener des Entretiens de Nutrition.**
  - **Remise de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition avec la mention du nombre d'heures de Formation et le Programme des acquis.**

- **Les matières à travailler :**
  - **Obligatoirement le Tronc Commun de l'Adulte (5 Tomes)**
  - **Facultativement et selon vos pôles d'intérêt, les Dossiers Complémentaires :**
    - Nutrition de la Femme
    - Nutrition de l'Enfant et de l'Adolescent
    - Nutrition des Personnes âgées
    - Nutrition du Sportif.

- **Les Bonus, vivement recommandés :**
  - **Pendant ou après votre formation, vous abonner à NUTRISELF,** pour donner des Fiches Conseils et Menus Recettes adaptés à chaque client-patient, durant vos Entretiens de Nutrition.

2. Des journées thématiques pour approfondir encore davantage vos Connaissances »

Il existe des Journées de Formation thématiques portant sur la Nutrition de l'Adulte – de l'Enfant – de la Femme – des Personnes âgées. Mais aussi consacrées au Surpoids et à la Pratique des Régimes … **Le Dr Laurence PLUMEY, Professeur de Nutrition et Médecin Nutritionniste au Centre de Référence de l'Obésité à l'Hôpital Necker et à l'Hôpital Antoine Béclère assure toutes ces Formations.**

Informations importantes

A qui s'adressent ces Formations ?

Professions :

Métiers proches de la Santé et du Bien Etre tels que Professeurs de Sport - Naturopathes - Acupuncteurs – Sophrologues - Psychologues – Psychothérapeutes – Métiers des Sciences de la Vie – Biologistes - Educateurs – Métiers de la Restauration – Métiers de la petite enfance ou de l'Education Nationale - Ingénieurs Agro Alimentaires - **Tout cas particulier sera étudié.**

Pré requis :

Niveau d'études Bac Scientifique + au minimum 3 années post bac (Licence, Maîtrise, Doctorat) dans le domaine de la Santé, de l'Alimentation, de l'Ingéniérie Agro-Alimentaire, du Sport, de la psychologie des comportements alimentaires, de la Biologie.
Un bon niveau de connaissances du fonctionnement du corps humain, des problématiques de santé, et des liens avec l'alimentation, est en effet nécessaire pour bien comprendre et assimiler les connaissances transmises lors des Formations EPM Nutrition.
Toutefois si le niveau d'études est important (Diplôme d'Ingénieur par exemple) sans pour autant que ce soit dans le Domaine de l'Alimentation, une remise à niveau pourra être envisagée en début de Formation.

Quel est l'objectif de ces Formations ?

Acquérir la capacité à donner des Conseils Nutritionnels adaptés à différents types de publics (adultes, enfants, personnes âgées, sportifs) uniquement dans un contexte de prévention primaire (sensibilisation, optimisation des comportements). Pas de prise en charge de pathologies.

Comment se déroulent ces Formations ?

Dans un premier temps, le Formateur vous contacte afin de mieux comprendre votre parcours professionnel et vos objectifs de Formation. Il vous sera également demandé un Curriculum Vitae et une lettre de motivation afin d'évaluer votre capacité et motivation à suivre ces Formations. Ensuite, une fois votre Dossier accepté, votre Formation peut commencer et vous signerez le Contrat de Formation.

L'apprenant peut choisir le mode de Formation qui lui convient : soit à distance sur 9 mois, encadrée et validée par examen final – soit en participant à une ou plusieurs Journées en distanciel - selon les thématiques qui l'intéressent (environ 10 au choix).

➢ Pour la Formation à distance encadrée sur 9 mois :

- **Possibilité d'inscription jusqu'à la semaine précédant le début de la Formation.**
- **Après accord et dossier complet (CV, lettre de motivation, contrat de formation signé), tous les Dossiers de Formation sont accessibles pour l'apprenant, dès le début de sa Formation.**

- **Au début de la Formation**, un Test d'Evaluation des connaissances est envoyé à l'apprenant au temps T0. Ceci afin de connaître son niveau, au départ de la Formation.

- **Ensuite, chaque mois, par mail, envoi du Programme de travail et de l'Examen d'évaluation des connaissances portant sur le programme travaillé du mois.** Il sera corrigé par le formateur. Si l'apprenant souhaite avoir un ou plusieurs entretiens téléphoniques complémentaires, il peut en faire la demande à son formateur. **Visio-conférences régulières** dont le planning des dates et des horaires est adressé à l'apprenant en début de Formation. Le lien zoom sera adressé dans les 2 jours précédant la visio-conférence. Lien replay envoyé après chaque visio conférence.

- **A tout moment de la Formation, l'apprenant peut contacter le Dr Laurence Plumey pour répondre à toute question.**

- **Au terme des 9 mois de Formation encadrée, aura lieu la validation finale, toujours à distance. A la date fixée, l'apprenant reçoit l'Examen à faire, sur une durée de 2 heures avec 100 QROC, QCM et cas cliniques, mises en situation.** Correction par le Formateur. Remise de l'Attestation de Formation, si le niveau est jugé bon (au moins 13/20). Si ce n'est pas le cas, le Dr Laurence Plumey se réserve le droit de reconvoquer l'apprenant à une prochaine session d'examen avec révisions des points mal maîtrisés.

En quelques chiffres : total de 252 heures de Formation réparties sur 9 mois à raison de 4 jours de travail par mois. Entre 5 et 10 visio-conférences durant la Formation (selon le type de contenu choisi), d'une durée moyenne de 1h30 à 2 heures pour chaque visio-conférence (possibilité de replay en cas d'empêchement). Un total de 8 Tests d'Evaluation mensuelle et un Examen final d'une durée de 2 heures.

> **Pour la ou les Journées de Formation à distance (au choix, selon les thématiques)**

- **Possibilité d'inscription jusqu'à la veille de la Journée.**
- Après confirmation de l'inscription et signature de la Convention – envoi du lien zoom dans les 2 jours précédant la Journée de Formation et rappel sur les horaires (10h-17h avec pause déjeuner de 13h à 14h).
- **Journée de Formation reposant sur une Présentation Power Point très détaillée ; échanges d'expériences durant la Formation.**
- **Evaluation des connaissances en début et en fin de journée** pour évaluer la progression des acquis.
- **Contenu et Programme adapté à la thématique**, avec des cas cliniques, des questions/réponses et des synthèses de contenu permettent de bien vérifier la bonne acquisition des connaissances.
- **En fin de journée, synthèse des points clés et dernière évaluation**. Remise de l'Attestation de Formation et de la Présentation Power Point.

Quelque soit le mode de Formation, le Dr Laurence PLUMEY est toujours à la disposition de ses élèves, aussi bien pendant qu'après la Formation pour les conseiller et les encadrer. Elle leur recommande également de participer chaque Année à la Formation « Actualités en Nutrition » (Juin ou Octobre de chaque Année) pour actualiser leurs connaissances.

Formation Par Correspondance

Pathologies et Nutrition de l'Adulte

Dossiers Complémentaires

Journées de Formation thématiques

« Nutrition de l'Adulte »

« Nutrition du Sportif »

« Nutrition de la Femme »

« Nutrition Enfant, Adolescent »

« Nutrition des Personnes Agées »

« Alimentations, Cultures et Religions »

« Surpoids et Régimes »

« Risque cardio-vasculaire »

« Diabètes et Nutrition »

« Cancer et Nutrition »

« 2024 : Actualités en Nutrition »

Fiches Conseil pour vos Patients : NUTRISELF

NUTRISELF : un outil unique de fidélisation de votre clientèle

Présentation d'EPM Nutrition

Qui sommes-nous ?

EPM Nutrition est avant tout le fruit d'une passion, celle de la Nutrition.
EPM Nutrition a été conçue dans cet esprit : vous fournir la formation et les outils nécessaires à une excellente qualité de prescription nutritionnelle.

EPM Nutrition est un **Organisme de Formation certifié QUALIOPI** et indépendant.
Et pour cela, EPM Nutrition répond à plusieurs exigences :

- **Être indépendant** pour pouvoir vous enseigner la Nutrition en toute objectivité.
- **Disposer d'un Comité scientifique** dont les membres sont très attachés à cette qualité de Formation et dont les compétences sont variées et complémentaires en Nutrition.
- **Avoir une approche très alimentaire et diététique**. Nos Formations et Services ne sont pas des cours de médecine : nous vous parlons d'aliments, de régimes, de conseils nutritionnels, d'idées reçues, de pratique quotidienne. Nous vous formons à la pratique du Conseil Nutritionnel avec efficacité et pertinence par la maîtrise de la connaissance des aliments et des besoins nutritionnels de chacun selon les contextes.

Fondatrice et Directrice

EPM Nutrition a été créé par le Dr. Laurence PLUMEY qui a un cursus unique : elle est à la fois Médecin Nutritionniste et Diplômée de Diététique. De plus, elle enseigne depuis 15 ans comme Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris. Elle a créé l'Ecole EPM Nutrition en 2004 pour former tous ses confrères à la pratique de la Nutrition ! Elle s'occupe également des enfants en surpoids à l'Hôpital Necker (Paris) et des adultes souffrant d'obésité à l'Hôpital Antoine Béclère (Clamart).

Elle est également l'auteure de nombreux ouvrages :
« Le Grand Livre de l'Alimentation » aux Editions Eyrolles (2014, 2020). Un Livre de référence traitant en détail et de façon très concrète et pragmatique toutes les familles d'Aliments – les Besoins Nutritionnels à tous les âges de la vie (de l'enfant jusqu'au sujet âgé) – les Conseils adaptés aux pathologies relevant de la Nutrition ; avec Menus et Recettes et Réponses aux Questions de Patients. **La Bible de l'Alimentation à avoir chez soi et à recommander en complément de vos conseils.**

« Comment maigrir heureux quand on n'aime ni le sport, ni les légumes » aux Editions Eyrolles (2016, 2021). Un livre très apprécié de tous ceux qui veulent perdre du poids car déculpabilisant, pédagogique et riche de programmes alimentaires avec menus et recettes adaptés aux besoins de chacun – car chacun a des raisons différentes d'avoir pris du poids. A cause différente, solution différente.

« Sucre, Gras et Sel. Ce que contiennent vraiment nos Aliments ! » aux Editions Eyrolles (2017) Un livre qui apprend au lecteur à savoir ce qu'il y a dans les aliments et produits de grande consommation – afin d'aiguiser son esprit critique et ainsi mieux orienter ses choix, sans pour autant sacrifier la gourmandise.

« Le Monde Merveilleux du Gras. Tout sur ces rondeurs qui nous habitent », aux éditions Eyrolles (2020, 2022). Beaucoup d'humour et une pédagogie très accessible, pour mieux comprendre ce gras qui nous habite tous - à des degrés divers - afin de mieux savoir le gérer. Un livre unique qui aborde enfin les secrets du Gras et qui remet en cause la stratégie aveugle du régime systématique.

Ainsi, grâce à son Expertise dans le Domaine de la Nutrition, **le Dr Laurence PLUMEY vous apprend à connaître dans le détail la composition des aliments, et toutes les subtilités du Conseil Nutritionnel devant nécessairement être adapté aux besoins, aux goûts et aux contraintes de chacun.**

Les Formations EPM Nutrition sont en ce sens uniques car elles sont très détaillées, très précises et très concrètes ; elles sont également sérieuses et fiables et n'appartiennent à aucun courant de pensée sectaire. Elles respectent les recommandations officielles et sont cohérentes avec ce qui est enseigné aux professionnels de la Diététique et de la Nutrition.

Elles sont donc très appréciées et très accessibles même pour ceux et celles qui n'ont pas de Formation médicale. Pour preuve, quelques témoignages qui sont de vraies récompenses.

J. VEUJOZ, Juin 2022. « Cette Formation m'a complètement passionnée du début à la fin. Merci infiniment. J'ai enfin trouvé ma voie à 40 ans !! ».

V. BRETON. Mai 2020. « J'ai fait la formation EPM NUTRITION afin de pouvoir avoir des bases solides afin d'ouvrir ma petite entreprise de conseils nutritionnels. Celle-ci m'a apportée plus que des bases, de vraies notions de Nutrition qui vont me permettre de m'épanouir totalement dans ce que je fais et qui, même dans la vie de tous les jours, est un précieux allié. Mme Plumey est vraiment une formatrice exceptionnelle, toujours à l'écoute de ses élèves, qui n'hésite pas à vous recontacter si vous avez des questions et qui vous apporte de réelles connaissances. C'est vraiment quelqu'un de super. Si vous voulez vraiment faire de la Nutrition, avoir de vraies connaissances dans ce domaine, n'hésitez plus à faire cette formation. Je la recommanderais totalement ».

G. RICHARD. Mai 2020. « J'aimerai vous remercier pour la qualité de votre formation. Beaucoup de contenus, des supports pédagogiques qui permettent de revoir régulièrement les acquis. Je recommanderai vivement cette formation à tous ceux qui souhaitent se former dans la Nutrition et ressortir de celle-ci avec de vrais acquis. Docteur, merci pour votre disponibilité ».

Formation par Correspondance

« Nutrition de l'Adulte »

« En 9 mois, vous apprenez à bien savoir donner des conseils adaptés aux besoins et à bien connaître les compositions nutritionnelles de tous les aliments »

Programme de la Formation sur 9 mois

- **Alimentation de l'Adulte sain et comportements alimentaires :**

Besoins nutritionnels, règles de l'équilibre alimentaire, alimentations particulières et analyse critique (végétarisme, végétalisme, jeun séquentiel …).

- **Connaissances des aliments :**

Produits laitiers, Légumes et fruits, Viandes, abats, charcuteries, poissons, fruits de mer, oeufs, Pain et céréales, Féculents, Boissons, Sucre et produits sucrés, Matières grasses. Caractéristiques nutritionnelles – repères de consommation – idées reçues et rumeurs : données scientifiques, argumentations et conseils à donner.

- **Connaissances de certains produits spécifiques et ingrédients :**

Edulcorants, substituts de repas, phytostérols, Oméga 3, probiotiques, prébiotiques, produits de nutrition entérale, produits du sport, compléments alimentaires… Ces produits sont traités dans les chapitres des pathologies ou contextes adéquats.

- **Pathologies et leurs régimes. Connaissances au titre de la prévention.**

Surpoids et obésité, dyslipidémies, diabètes de type 1 et 2, syndrome métabolique, hypertension artérielle et autres maladies cardio-vasculaires, pathologies digestives (constipation, colopathie fonctionnelle, diarrhées, maladies inflammatoires du colon), allergies alimentaires et intolérances, fatigue et nutrition, les populations à risque de déficiences, troubles du comportement alimentaire, prévention des pathologies rénales et urinaires, prévention du cancer par le conseil nutritionnel, conseil nutritionnel des populations à risque (fumeurs, alcooliques).

- **Sécurité alimentaire :**

Intoxications alimentaires les plus courantes et conduite à tenir.

Déroulement de la Formation

La Formation se déroule sur 9 mois, du 02 Octobre 2023 au 20 Juin 2024. Quand votre Formation commence, comptez quatre journées de travail par mois, auxquelles s'ajouteront des visio-conférences, et la Validation finale au 9ème mois. Compter environ 252 heures de travail sur la totalité de votre formation. **Il y aura donc l'Examen de validation le 20 Juin 2024. Possibilité de débuter entre les sessions. Chaque cas sera étudié.**

Documents disponibles durant la Formation

Tous vos Dossiers Pédagogiques sont accessibles dès le début de la Formation. Lors de la validation finale qui aura lieu 9 mois après, à distance, il y aura **passage d'examen (durée de 2 heures) puis correction et révision. Votre Attestation de Formation en Nutrition vous sera ensuite remise.**

Votre Attestation de Formation stipule que vous avez suivi 252 heures de Formation avec Validation des Connaissances. Vous êtes donc apte à bien Conseiller en Nutrition et en Education Alimentaire, uniquement au titre de la Prévention Primaire. Vous ne pouvez pas vous occuper de patients ayant des pathologies.

NB : Attention. Vous ne serez pour autant, ni Diététicien ni Nutritionniste. Votre action de conseil se situe dans le domaine de l'accompagnement en prévention primaire. Vous saurez auditer, rééquilibrer et accompagner une personne qui mange mal – mais vous ne serez pas apte à encadrer une personne souffrant de pathologies nécessitant la compétence d'une diététicienne ou d'un médecin nutritionniste. Vous serez donc très utile, au titre de la prévention – sachant qu'en France, une personne sur deux mange mal et en souffre !

Modalités de déroulement

Au début de votre Formation, tous vos dossiers vous sont accessibles. **Chaque mois, et pendant 9 Mois, vous recevrez un mail vous indiquant les chapitres du programme à travailler** et vous devrez également réaliser **un Test d'évaluation des connaissances mensuel** joint au mail, à retourner à votre formateur. Une évaluation au temps Zéro permettra de connaitre votre niveau de base, pour mesurer votre progression. **L'Examen de Validation en fin de Formation se fera à distance** sur 2 heures. **L'Attestation de Formation en Nutrition vous sera ensuite remise.**

Coût de la Formation sur 9 mois

Le coût de la Formation en Nutrition de l'Adulte s'élève à **1800 € HT***(exonération de TVA) sans les Dossiers Complémentaires. Il comprend les programmes de travail mensuels, les tests mensuels, les visio-conférences et l'Examen final. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Concepteur et Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice et Directrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris (Hôpital Necker et Antoine Béclère).

Pour aller plus loin …

EPM Nutrition vous propose également ses Dossiers Complémentaires, pour une Formation Complète :

- ✓ « Nutrition de la Femme »
- ✓ « Nutrition de l'Enfant et de l'Adolescent »
- ✓ « Nutrition des Personnes âgées »
- ✓ « Nutrition du Sportif »

Formation par Correspondance

Dossiers Complémentaires

« Pour une Formation complète et savoir donner des Conseils adaptés à tous ceux qui nécessitent une approche particulière, comme les Enfants, le Sportif, les Personnes âgées et la Femme »

Programme des différents Dossiers

- **Dossier « Nutrition de la Femme » :**

Nutrition et grossesse - Nutrition et allaitement - Nutrition et fertilité - Surpoids et obésité - Troubles du comportement alimentaire - Ménopause et ostéoporose.

- **Dossier « Nutrition du Sportif » :**

Besoins nutritionnels du sportif - Impact des nutriments (protéines, créatine...), minéraux et vitamines sur la performance sportive - Conseils nutritionnels aux sportifs - Hydratation du sportif - Comportements alimentaires des sportifs - Aliments et produits du sport : analyse critique.

- **Dossier « Nutrition de l'Enfant et de l'Adolescent » :**

Besoins nutritionnels du nourrisson – Allaitement – Les laits infantiles – La diversification alimentaire (aliments et quantités) – Besoins nutritionnels de l'enfant et de l'adolescent Règles d'équilibre alimentaire – Surpoids et obésité - Troubles du comportement alimentaire – Allergies – Diabète.

- **Dossier « Nutrition des Personnes âgées » :**

Evolution physiologique du vieillissement en relation avec l'alimentation (composition corporelle, goût, odorat, soif, satiété) - Besoins nutritionnels - Déficiences et carences les plus fréquentes - Pathologies et régimes chez le sujet âgé – Nutrition et maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson - Dénutrition et déshydratation : prise en charge et prévention.

Le ou les dossiers que vous aurez choisis, vous seront communiqués avec les autres Tomes du Tronc Commun (TC). Vous les étudiez à votre rythme. Ils complètent le Tronc Commun.

Coût

Le coût d'un dossier s'élève à **400 € HT*** (exonération de TVA au titre de la Formation Continue). **La Formation complète comprenant donc le Tronc Commun de l'Adulte et les 4 Dossiers Complémentaires coûte donc 3400 euros HT* (exonération de TVA).**

Journées de Formations thématiques

« Pathologies et Nutrition de l'Adulte »

« Pour apprendre à connaitre les besoins nutritionnels et savoir faire des recommandations concrètes et pratiques en prévention primaire »

Programme de la Journée

- **Homme et Femme : à chacun ses Besoins Nutritionnels.**

Présentation de tous les besoins Nutritionnels de l'Adulte (femme, homme) en nutriments, vitamines, minéraux et oligoéléments. Fréquences et causes des carences. Implication des aliments dans la couverture de ces besoins.

- **Aliments et produits : les connaître en détail, et savoir en parler**

Analyse des valeurs nutritionnelles des aliments, produits et marques. Identification des points forts et des points faibles pour chacun d'entre eux. Conseils au patient et réponses aux idées reçues.

- **Manger sain et équilibré : une utopie ?**

Les bases de l'équilibre alimentaire et comment les adapter aux contraintes.

- **Conseils Nutritionnels en prévention des pathologies les plus courantes en pratique médicale**.

Surpoids et obésité, dyslipidémies, syndrome métabolique, diabète, HTA et maladies cardio-vasculaires, pathologies digestives, allergies alimentaires, pathologies urinaires, ostéoporose.

Déroulement de la Journée

La Journée « Pathologies et Nutrition de l'Adulte » se déroulera au choix le Jeudi 26 Octobre 2023 – le Jeudi 8 Février 2024 – le Jeudi 24 Octobre 2024, en visio-conférence. Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition sera remise aux participants.**

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).*** *Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

Date

La Journée « Nutrition de l'Adulte » aura lieu (au choix) le :

- **Le Jeudi 26 Octobre 2023**
- **Le Jeudi 8 Février 2024**
- **Le Jeudi 24 Octobre 2024**

Commentaire : Cette journée vous apprend à savoir gérer efficacement vos Entretiens Nutrition : poser les bonnes questions pour comprendre rapidement le profil comportemental de la personne – savoir répondre à ses questions – la conseiller concrètement en fonction de ses problématiques et savoir comment la suivre et la motiver.

Par ailleurs, l'abonnement à NUTRISELF vous permettra d'avoir accès à autant de Fiches Conseil avec Menus et Recettes que vous le souhaitez, pour aider à perdre du poids ou pour manger plus équilibré et ainsi éviter les problèmes de santé. **Pour l'inscription, voir en fin de document.**

Nous vous recommandons aussi de lire et de conseiller **« Le Grand Livre de l'Alimentation »** et **« Sucre, Gras et Sel. Ce que contiennent vraiment nos aliments ! » aux éditions Eyrolles, du Dr Laurence Plumey**. Tout y est sur les Aliments, les Besoins Nutritionnels pour tous (du nourrisson au sujet âgé), les idées reçues, les conseils en cas de pathologies. Deux livres essentiels pour tous, qui compléteront la qualité de vos conseils.

Journées de Formation thématiques

« Nutrition du Sportif »

« Pour comprendre la physiologie de l'effort sportif et savoir donner les bons conseils aux sportifs de tout niveau »

Programme de la Journée

- **Physiologie de l'effort :** contraction musculaire, les différents types de fibres musculaires, l'apport d'énergie aux muscles, les différents types d'effort, rôle de la régulation hormonale, adaptation cardio-vasculaire, adaptation respiratoire, adaptation sudorale.
- **Le coût énergétique de l'effort selon les différents de sport.**
- **Les glucides et le sport** : mécanismes physiologiques. Glucides et périodes d'entraînement, en période de pré compétition, pendant et après l'effort.
- **Les protéines et le sport** : métabolisme des protéines et contraction musculaire. Protéines et musculation. Que penser des produits de supplémentation.
- **Les lipides et le sport** : métabolisme des lipides pendant l'effort, le rôle des lipides insaturés. Recommandations au sportif.
- **Minéraux, oligoéléments et vitamines** : rôles dans la contraction musculaire. Apports alimentaires. Que penser des supplémentations.
- **L'hydratation du sportif** : métabolisme hydrique du sportif. Déshydratation du sportif : causes et conséquences. Que boire pendant l'effort. Les boissons du sport.
- **Les produits alimentaires pour sportifs** : que faut-il en penser ?

Déroulement de la journée

La Journée « Nutrition du Sportif » se déroulera (au choix) le Jeudi 5 Octobre 2023 - le Jeudi 4 Janvier 2024 - le Jeudi 6 Juin 2024 - le Jeudi 3 Octobre 2024, à distance par visio-conférence.

Documents

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT*.** Ce coût comprend la Formation et la remise du contenu complet de la Journée de Formation. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Dates au choix

La Journée « Nutrition du Sportif » aura lieu (au choix) le :

- **Jeudi 5 Octobre 2023**
- **Jeudi 4 Janvier 2024**
- **Jeudi 6 Juin 2024**
- **Jeudi 3 Octobre 2024**

Commentaire : Les sportifs mangent mal en règle générale, et ils sous estiment souvent l'impact de la qualité de leur alimentation sur leurs performances et leur santé. Avec cette Journée, vous saurez bien les conseiller mais vous saurez aussi utiliser ces conseils auprès de ceux et celles qui pratiquent le sport de façon moins intense et plus irrégulière.

Journées de Formations thématiques

« Nutrition de la Femme »

« Pour connaître les besoins nutritionnels spécifiques des femmes et savoir leur donner les conseils nutritionnels adaptés aux différents contextes de vie qu'elles peuvent connaître »

Programme de la Journée

- **Les besoins nutritionnels de la Femme et ses comportements alimentaires :** Apports Nutritionnels Conseillés de la Femme en Protéines, Glucides, Lipides (dont les acides gras essentiels), Minéraux et Vitamines - Les différentes familles d'aliments. Leurs indications de consommation - L'équilibre alimentaire : les règles d'une alimentation équilibrée – Les déficiences et carences les plus courantes chez les femmes – Les troubles du comportement alimentaire bénins ou pathologiques.

- **Surpoids et obésité chez la femme :** Analyse des différentes causes, des conséquences et de la conduite à tenir. Conseils Nutritionnels et Régimes : pour qui, pourquoi et comment. Analyse critique et comparative des différents régimes existants et des autres méthodes d'amaigrissement. Comment personnaliser et donner les bons conseils à une femme en surpoids selon son historique et son état de santé actuel - Le cas particulier de la prise de poids lors du sevrage tabagique - en post-partum - en période de post ménopause.

- **Nutrition et fertilité :** Impact de l'alimentation

- **La maigreur chez la femme :** De la maigreur constitutionnelle à la maigreur pathologique. Conduire à tenir et nature des conseils.

- **Nutrition de la femme enceinte :** Les besoins nutritionnels de la Femme enceinte et les recommandations adaptées concernant les différentes familles d'aliments. Les supplémentations nécessaires et celles qui ne le sont pas. Grossesse et sécurité alimentaire. Alcool et grossesse. Prévention du diabète gestationnel.

- **Nutrition de la femme allaitante :** Les besoins nutritionnels de la femme allaitante et les recommandations. Conseils à une femme allaitante qui souhaite maigrir.

- **Nutrition de la femme ménopausée** : Les besoins nutritionnels de la Femme ménopausée - Pathologies et ménopause : prévention de la prise de poids, du syndrome métabolique, de l'hypercholestérolémie, du risque cardio-vasculaire, de l'ostéoporose.

- **Nutrition de la femme sportive :** Caractéristiques physiologiques, besoins et recommandations.

Déroulement de la journée

La Journée « Nutrition de la Femme » se déroulera, au choix, le Jeudi 19 Octobre 2023 - le Jeudi 21 Mars 2024 - le Mercredi 16 Octobre 2024, en visio-conférence.

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition sera remise aux participants.**

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition - Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT*.** Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

** Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

Dates au choix

La Journée « Nutrition de la Femme » aura lieu :

- **Jeudi 19 Octobre 2023**
- **Jeudi 21 Mars 2024**
- **Mercredi 16 Octobre 2024**

Commentaire : Tout au long de sa vie, la Femme entretient une relation particulière avec son alimentation ponctuée d'envies, de frustrations, de compulsions, de régimes et d'événements (grossesse, allaitement, ménopause …) qui risquent de l'exposer à la prise de poids et à d'autres problèmes de santé. Actuellement une Femme sur deux a des problèmes de poids – et une Femme sur trois présente au moins une carence ! En somme, la Femme mérite bien qu'on lui consacre une Journée dans le domaine de la Nutrition. Une journée très dense et très riche !

Journées de Formations thématiques

« Nutrition des Personnes âgées »

« Pour connaître les besoins spécifiques du sujet âgé sain, puis fragile puis dépendant et savoir donner les bons conseils en prévision de la dénutrition et des pathologies liées au vieillissement »

Programme de la Journée

- **Physiopathologie du vieillissement :**

Sarcopénie, ostéoporose, évolution des fonctions cognitives, évolution du système cardio-vasculaire et des métabolismes.

- **Des Nutriments, Minéraux et Vitamines… aux Aliments :**

Apports Nutritionnels Conseillés des Personnes Agées en Protéines, Lipides (dont les acides gras essentiels), Glucides, Minéraux, Oligoéléments et Vitamines - Les principales déficiences nutritionnelles dont souffrent les personnes âgées et leurs causes - Focus sur les différentes familles d'aliments et leurs indications de consommation.
L'équilibre alimentaire : les règles d'une alimentation équilibrée et comment les adapter à la personne âgée en manque d'appétit.

- **Prévention de la dénutrition du sujet âgé :**

Les causes et les conséquences - Physiopathologie et conséquences de la dénutrition - Critères diagnostiques, anthropométriques, cliniques et biologiques de la dénutrition - Prise en charge nutritionnelle : les plats enrichis, les produits de supplémentation orale.

- **Prévention des pathologies du sujet âgé :**

Prévention des pathologies courantes chez le sujet âgé telles que le surpoids, le diabète, les dyslipidémies, l'HTA, le risque cardio-vasculaire, l'ostéoporose et le risque fracturaire, les diverses pathologies digestives (constipation, colopathie fonctionnelle).

Déroulement de la journée

La Journée « Nutrition des Personnes âgées » se déroulera, au choix, le Jeudi 7 Décembre 2023 - le Jeudi 7 mars 2024 - le Jeudi 5 Décembre 2024, en visio-conférence.

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition sera remise aux participants.**

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition - Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien Hospitalier.

Coût de la journée

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT*.** Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Dates

La Journée « Nutrition des Personnes âgées » aura lieu au choix :

- **Jeudi 7 Décembre 2023**
- **Jeudi 7 Mars 2024**
- **Jeudi 5 Décembre 2024**

Commentaire : En 2030, l'INSEE prévoit que les personnes âgées de plus de 85 ans représenteront 15% de la population française ! Bonne nouvelle certes, mais cela suppose aussi de bien savoir les encadrer, les conseiller et surtout limiter les pathologies liées au vieillissement comme l'ostéoporose, les maladies cardio vasculaires, le diabète, le risque d'évolution vers la dénutrition. La place de l'Alimentation joue un rôle majeur. C'est l'objectif de cette Formation !

Journées de Formations thématiques

« Alimentation, Cultures et Religions »

« Pour comprendre les règles alimentaires dictées par les différentes cultures et religions et savoir donner des conseils adaptés tenant compte de ces habitudes mais aussi du contexte de santé des personnes concernées et également en cas de précarité »

Programme

- **Familles Africaines, Asiatiques, d'Afrique du Nord, d'Inde, de Religion Musulmane, Juive, Hindouiste...** Descriptif des traditions et habitudes culinaires des différentes Religions et Pays. Comment adapter les conseils nutritionnels à ces traditions culinaires pour soigner son patient.

- **Familles vivant en situation de précarité :** les conseils à donner pour maintenir l'équilibre alimentaire. Idées de menus à petits prix. Réflexion sur la valeur nutritionnelle des conserves, des surgelés et des produits discount.

Déroulement

La Journée « Alimentation, Cultures et Religions » se déroulera **le Jeudi 11 Avril 2024 - en visio-conférence.**

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la Journée, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la journée de Formation. **Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Journées de Formations thématiques

« Régimes et autres méthodes d'amaigrissement »

« Pour conseiller efficacement les patients en surpoids par des conseils adaptés aux différents contextes de prise de poids et savoir utiliser toutes les ressources possibles pour leur permettre de maigrir sainement »

Programme de la Journée

- **Surpoids et Obésité :**

Diagnostic : IMC, Impédancemétrie, mesures. Les causes de la prise de poids. Evaluation des apports spontanés. Comportements à risque.

- **Régime hypocalorique optimal :**

Aliments conseillés et déconseillés. Conseils à donner au patient en fonction des différents contextes de prise de poids. Exemples de différents types de régimes adaptés, avec Menus et Recettes. Comment éviter la fonte musculaire. Suivi du patient.

- **Régimes médiatiques et ce qu'il faut en penser ;**

Analyse critique et comparative des régimes médiatiques tels que le régime dissocié, le jeun intermittent, la diète protéique, le régime cétogène, la Chrononutrition, Weight Watchers, Méthode Montignac, Régime acide-base, Régime Index Glycémique, le jeun, les repas tout préparés …

- **Efficacité des régimes :**

Résultats d'une étude scientifique concernant l'efficacité des régimes en fonction de la répartition des nutriments. Conduite à tenir et recommandations.

- **Maintien de la perte de poids :**

Réalité de la reprise pondérale. Facteurs de réussite. Facteurs d'échec. Caractéristiques de patients à succès. Conduite à tenir et recommandations.

- **Prise en charge médicamenteuse et autres produits :**

Les compléments alimentaires, les dispositifs médicaux et la phytothérapie : indications, contre-indications, recommandations ciblées.

- **Les techniques locales et ce qu'il faut en penser :**

Les massages, l'acupuncture, le drainage lymphatique, les techniques interdites par l'ANSES, la technique des champs magnétiques basse fréquence et micropression cutanée, l'endermologie.

- **Prise en charge chirurgicale :**

Anneau gastrique, Sleeve et By-pass chirurgical : Indications, Contre Indications, Effets secondaires et complications à court, moyen et long terme, Niveau d'efficacité.

Déroulement de la journée

La Journée « Régimes et autres méthodes d'amaigrissement » se déroulera, au choix, le Jeudi 11 Janvier 2024 - le Jeudi 28 Mars 2024 - le Jeudi 12 Septembre 2024, en visio-conférence.

Documents

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition - Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT*.** Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition**. Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Dates au choix

La Journée « Régimes et autres méthodes d'amaigrissement » aura lieu le :

- **Jeudi 11 Janvier 2024**
- **Jeudi 28 Mars 2024**
- **Jeudi 12 Septembre 2024**

Commentaire : Actuellement une personne sur deux est en surpoids et une personne sur six souffre d'obésité. Un problème qui ne fait que s'aggraver ; si nous n'intervenons pas, dans 15 ans nous en serons là où en sont les Américains à l'heure actuelle ! Il faut agir en comprenant les problèmes de chaque personne en surpoids et en l'aidant à trouver les solutions qui lui conviennent tant sur le plan alimentaire que sur celui de l'activité physique. Savoir comprendre, conseiller de façon adaptée et suivre la personne pour l'aider à maigrir efficacement et durablement … voilà ce que vous apprendrez lors de cette Journée.

C'est aussi la Méthode du Livre **« Comment Maigrir Heureux quand on n'aime ni le sport, ni les légumes »** aux éditions Eyrolles, du Dr Laurence Plumey.

Et pour en savoir plus sur le Gras du bourrelet et d'ailleurs, lire et conseiller **« Le Monde Merveilleux du Gras. Tout sur ces rondeurs qui nous habitent »** aux Editions Eyrolles, du Dr Laurence Plumey, également.

Par ailleurs, pour gagner du temps en Consultation, abonnez-vous à **NUTRISELF** et complétez vos Conseils par des Fiches Conseils et Menus Recettes très complètes et adaptées à leur quotidien. Voir en fin de document.

Journées de Formations thématiques

« Diabètes, Surpoids et Nutrition »

« Pour bien comprendre les spécificités des différents types de diabète et savoir donner des conseils adaptés à la prévention du diabète pour un meilleur équilibre glycémique »

Programme de la Journée

- **Diabète de type 1 et de type 2 (adulte, enfant et adolescent)** : Etiologies, diagnostics et traitements (actuels et à venir). Conseils nutritionnels au diabétique de type 1 sous insuline et en fonction de la nature et de la fréquence d'injection de l'insuline. Principes de l'éducation thérapeutique du patient et de l'insulinothérapie fonctionnelle. Aliments, teneurs en glucides et Index Glycémique. Le sucre, les sucres : l'essentiel à savoir. Les idées reçues sur le diabète et l'alimentation. Conseils nutritionnels en prévention du diabète de type 2. Prévention des pathologies souvent associées (surpoids, dyslipidémies, HTA, syndrome métabolique). Prévention du diabète gestationnel.

Déroulement de la Journée

La Journée « Diabètes et Nutrition » aura lieu, au choix, **le Jeudi 30 Novembre 2023 - le Jeudi 18 Janvier 2024 - le Jeudi 4 Avril 2024 - le Jeudi 28 Novembre 2024, en visio-conférence.**

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits, ainsi que **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition.**

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la Journée de Formation est de **400 € HT***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

« Nutrition et Prévention du Cancer »

« Pour comprendre la physiopathologie des différents types de cancers et savoir donner des conseils en prévention primaire pour limiter les risques de cancer »

Programme de la Journée

- **Cancers, Epidémiologie et Facteurs de risque identifiés**

Impact de l'environnement, de la qualité de vie et de l'Alimentation sur les différents types de cancers : les différents niveaux de preuve. De ce qui est prouvé à ce qui ne l'est pas.

- **Liens entre Alimentation et Cancers**

Certains aliments sont accusés d'autres sont encensés… Quelles vérités et que répondre à vos patients sur tous ces aliments. Les conseils nutritionnels de prévention du cancer.

- **Cas particuliers de chaque cancer** : œsophage, estomac, poumon, colon-rectum, pancréas, rein, prostate, sein. Diagnostic, traitements et conseils nutritionnels de prévention.

Déroulement de la Journée

La Journée « Nutrition et Cancers » aura lieu, au choix, **le Jeudi 23 Novembre 2023 - le Jeudi 1er Février 2024 - le Jeudi 21 Novembre 2024, en visio-conférence.**

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits, ainsi que **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition.**

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la Journée de Formation est de **400 € HT***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Dates au choix

La Journée « Nutrition et Prévention du Cancer » aura lieu le :

- **Jeudi 23 Novembre 2023**
- **Jeudi 1er Février 2024**
- **Jeudi 21 Novembre 2024**

Commentaire : On sait que 40% des cancers pourraient être évités si l'alimentation était plus saine et adaptée et si les comportements de vie étaient plus adaptés. La prévention primaire est donc aussi importante que la prévention secondaire. C'est l'objectif de cette journée que de vous apprendre tout cela.

Journées de Formations thématiques

« Nutrition Pédiatrique »

« Pour comprendre les besoins nutritionnels spécifiques des enfants et savoir donner des conseils spécifiques aux différents âges et selon les contextes de santé »

Programme de la Formation sur 2 journées

- **Besoins nutritionnels du nourrisson et du jeune enfant :** Les recommandations d'apports en protéines, acides gras essentiels, glucides, minéraux et vitamines.

- **Lait maternel et laits infantiles :** Compositions respectives. Avantages de l'allaitement maternel. Laits pour nourrissons, laits de suite, laits de croissance : quelles différences nutritionnelles. Arguments de contre indication du lait de vache, d'autres mammifères et des laits végétaux en usage exclusif. Les laits adaptés aux pathologies pédiatriques : indications, composition, analyse critique.

- **Diversification alimentaire** : Les recommandations nutritionnelles actuelles : étapes d'introduction des différents aliments et quantités d'aliments à respecter. Quid de l'impact d'une diversification précoce ou tardive.

- **Alimentation du jeune enfant** : Les règles d'équilibre alimentaire, les idées reçues des parents, les erreurs les plus courantes et les conseils à donner.

- **Les allergies alimentaires** : Allergie aux protéines de lait de vache, au gluten, aux œufs, aux poissons et fruits de mer et à l'arachide : diagnostic et conduite à tenir. La prévention est-elle possible ?

- **Le surpoids et l'obésité chez l'enfant :** Comment aider efficacement un enfant ou un adolescent en surpoids, à perdre du poids : les différentes causes possibles et les solutions adaptées. Le conseil nutritionnel aux enfants et aux familles : les erreurs les plus courantes, les conseils spécifiques.

- **Troubles du transit :** Diarrhée et constipation. Maladie de Crohn. Maladie coeliaque.

Déroulement

La Formation « Nutrition Pédiatrique » se déroulera en visio-conférence :
> Sur 2 Jours : les 20 et 21 Septembre 2023 - les 13 et 14 Mars 2024 - les 18 et 19 Septembre 2024.

Documents remis

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la (des) Journée(s) de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **une Attestation de Formation** sera remise aux participants.

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste, **Hôpital Necker,** Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

Coût de la journée

Le coût de la Formation sur les 2 journées est **de 800 € HT*.** Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la journée de Formation.
Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).

- *Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

Dates au choix

La Formation « Nutrition Pédiatrique » aura lieu :
> Sur 2 Jours : les 20 et 21 Septembre 2023 - les 13 et 14 Mars 2024 - les 18 et 19 Septembre 2024.

Commentaire : La Nutrition Pédiatrique est plus complexe qu'il n'y paraît car les enfants ont des comportements très variables avec leurs aliments ; les parents en sont souvent très perturbés et cumulent les erreurs. Ce d'autant que l'obésité infantile se répand de plus en plus : un enfant sur six est en surpoids, à l'heure actuelle ! Les simples poncifs de type « Mange moins gras, moins sucré, ne boit pas de soda et bouge plus » ne suffisent pas car il est clair que l'enfant est exposé à l'offre multiple de produits très tentants, aux habitudes familiales et sociétales. Il faut donc l'approcher différemment en lui proposant des solutions personnalisées. Pour cela, il faut bien maîtriser le sujet et c'est ce que vous propose cette journée qui vous parlera également d'allergies et autres problèmes de santé fréquents chez les enfants qu'il est important de prévenir par des conseils de prévention adaptés.

Journées de Formations thématiques

« Risque Cardio-Vasculaire et Nutrition »

« Pour bien comprendre les mécanismes des différentes maladies cardio-vasculaires et savoir donner les conseils nutritionnels de prévention, adaptés à chacune d'entre elles »

Programme de la Journée

- **Le risque cardio-vasculaire (RCV) :** Définition, causes, conséquences et facteurs de risque.
- **RCV et Hypertension artérielle :** Physiopathologie, causes, conséquences, conseils nutritionnels de prévention.
- **RCV et Diabète** : enjeux, suivi et conseils nutritionnels de prévention.
- **RCV et Tabac** : sevrage tabagique et prévention de la prise de poids.
- **RCV et dyslipidémies** : le cas de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie. Prévention des dyslipidémies.
- **RCV et syndrome métabolique** : conseils adaptés en prévention de l'ensemble des pathologies dans le cadre du syndrome métabolique.
- **RCV et lipides (saturés, insaturés, oméga 3, cholestérol), sel, sucre, phytostérols, anti-oxydants**.

Déroulement de la journée

La Journée « Risque cardio-vasculaire et Nutrition » se déroulera le Jeudi 13 Juin 2024 – en visio-conférence.

Documents

La présentation Power Point contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera adressée aux inscrits. À la fin de la séance, **l'Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

Intervenant

Dr. Laurence PLUMEY, Fondatrice EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste - Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **400 € HT*.** Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition**. Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Dates au choix

La Journée « Risque cardio-vasculaire et Nutrition » aura lieu :

- **Jeudi 13 Juin 2024**

Commentaire : Les maladies cardio-vasculaires représentent les premières causes de décès en France. La prévention par l'alimentation joue un rôle majeur, d'où l'importance de cette journée pour que vous appreniez à bien maîtriser la nature de vos conseils selon les différents contextes.

« 2024 : Actualités en Nutrition »

Programme, dates et coût

- Au programme : **NUTRITION ET SANTE : QUOI DE NEUF EN 2024 !**

Vous découvrirez toutes les données nouvelles scientifiques, médicales, alimentaires et nutritionnelles communiquées lors des Congrès de Nutrition et dans la presse spécialisée durant l'année 2023-2024. L'occasion d'actualiser vos connaissances dans le domaine des pathologies (surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancérologie ...) chez l'adulte comme chez l'enfant et l'adolescent, mais aussi de découvrir les innovations produits et ce qu'il faut en penser – ainsi que les nombreuses idées reçues qui circulent dans le domaine de l'Alimentation et les arguments qui permettent d'y répondre.

- Intervenant : le Dr Laurence PLUMEY, Médecin Nutritionniste - Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

- Dates (au choix) : le 20 Juin 2024 – le 17 Octobre 2024, selon votre choix. En visio-conférence.

- Coût : 400 € HT* (exonération de TVA au titre de la Formation Continue). **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

« Nutriself.com »

« Votre outil d'Aide à la Prescription Nutritionnelle, en consultation, pour gagner du temps et être sûr(e) de la qualité des conseils que vous donnez »

Présentation de Nutriself.com

NUTRISELF est un outil UNIQUE et très performant dont le contenu, portant sur la pratique diététique officielle, est rédigé en toute objectivité par une équipe composée de médecins nutritionnistes, de diététiciennes, de praticiens hospitaliers.

- **NUTRISELF est simple à utiliser.** Il suffit d'un ordinateur avec accès à internet et d'une imprimante. Après identification, vous avez accès à tous les documents et il ne vous reste plus qu'à les télécharger (simple "click") puis les imprimer.

- **NUTRISELF est un service d'accompagnement.** Grâce aux Fiches Conseil et Menus & Recettes équilibrées, v**ous gagnez du temps et vous donnez des conseils de qualité !**
- **NUTRISELF est aussi un outil de Formation puisqu'il vous dispense régulièrement des cours de Nutrition.**
- **NUTRISELF c'est aussi une Assistance par téléphone ou mail** avec la possibilité de poser vos questions.

Documents disponibles sur le site Nutriself.com

Nous avons sélectionné les situations les plus courantes et élaboré des conseils de rééquilibrage alimentaire, adaptés aux adultes mais aussi aux enfants.

Pour chaque thématique, il y a :

- **Une Fiche conseil (sur 2 à 3 pages) :** Elle explique tout et vous fait gagner beaucoup de temps. Vous êtes sûr(e) de la qualité des conseils donnés.Vous pouvez la personnaliser et y mettre votre tampon.
- **Des Menus et Recettes (sur 1 à 2 pages) :** Un semainier permet de suivre les conseils et de donner des idées de menus. Les recettes sont adaptées et actualisées en fonction des saisons.
- **Un Guide d'entretien (pour vous) :** C'est votre cours de Nutrition. Il vous aide à poser les bonnes questions et à savoir répondre aux questions.

NUTRISELF vous propose également :

- **Le Journal de la Nutrition** (1 page) : A lecture rapide et thématique. Il est à mettre à disposition, en salle d'attente. **Chaque Mois, il traite d'un nouveau sujet.** Exemple : « Sevrage tabagique, comment éviter de prendre du poids » - « Allergie, Intolérance ? Comment faire la différence » …
- **L'Info Nutritionnelle** : C'est votre cours de Nutrition concernant le thême du Journal de Nutrition du Mois.

Objectifs

- **Vous faire gagner du temps tout en assurant une bonne qualité de conseils nutritionnels** par les Fiches détaillées et complètes.
- **Enrichir vos connaissances en Nutrition.**
- **Optimiser votre capacité à donner de bons Conseils en Nutrition.**

Modalités d'inscription et d'activation

L'activation de votre compte se fait très rapidement.

Sur le site nutriself.com, vous allez dans la Rubrique « Pour s'inscrire ». Vous remplissez bien **le bulletin d'inscription**, vous imprimez le formulaire et vous nous l'adressez par courrier avec **votre règlement à l'ordre d'EPM Nutrition.**

Dès réception de votre courrier, nous activerons votre compte. L'abonnement dure 1 an, à compter de l'activation de votre compte.

Vous pouvez aussi, encore plus simplement, remplir le bulletin d'inscription ci joint au catalogue et nous l'envoyer avec votre règlement à l'ordre d'EPM Nutrition.

Coût

L'Abonnement à NUTRISELF ne coûte qu'un peu plus d'1 € par jour ! Pour une année d'utilisation, NUTRISELF vous revient donc à **438 € TTC.**

Cet investissement est pour vous une vraie valeur ajoutée !
Vous pouvez le déduire de vos revenus au titre d'un Abonnement.

Formulaire d'inscription

Nom & Prénom : _____

Adresse : _____

_____

_____

Mail : _____

Téléphone : _____

Je souhaite m'inscrire à la Formation suivante, en 2023 - 2024 :

	Dates	Prix
Formation Par Correspondance		
☐ Nutrition de l'Adulte	**Année 2023 - 2024**	1800 € HT*
Dossiers Optionnels		
☐ Nutrition de la Femme		400 € HT*
☐ Nutrition de l'Enfant		400 € HT*
☐ Nutrition du Sportif		400 € HT*
☐ Nutrition des personnes âgées		400 € HT*
Journées de Formation thématiques Année 2023 - 2024 (distanciel) :		
☐ « Nutrition de l'Adulte »	**26/10/23 – 08/02/24 – 24/10/24**	400 € HT*
☐ « Nutrition et Cancers »	**23/11/23 – 01/02/24 – 21/11/24**	400 € HT*
☐ « Nutrition de la Femme »	**19/10/23 – 21/03/24 – 16/10/24**	400 € HT*
☐ « Nutrition Pédiatrique » 2 J.	**13 et 14/03/2024 – 18 et 19/09/24**	800 € HT*
☐ « Diabètes et Nutrition »	**30/11/23 - 18/01/24 – 04/04/24 - 28/11/24**	400 € HT*
☐ « Surpoids et Régimes »	**11/01/24 – 28/03/24 – 12/09/24**	400 € HT*
☐ « Nutrition des Personnes âgées »	**07/12/23 - 07/03/24 - 05/12/24**	400 € HT*
☐ « Alimentation, Cultures et Religions »	**11/04/24**	400 € HT*
☐ « Nutrition du Sportif »	**05/10/23 - 04/01/24 - 06/06/24 - 03/10/24**	400 € HT*
☐ « Risque cardio-vasculaire et Nutrition »	**13/06/24**	400 € HT*
☐ « 2024 : Actualités en Nutrition »	**20/06/24 - 17/10/24**	400 € HT*
Service aux patients :		
☐ **NUTRISELF**	1 an à compter de l'inscription	438 € TTC

Total à payer = _____

** Exonération de TVA au titre de la formation continue.*

Veuillez retourner ce formulaire ainsi que votre règlement à l'ordre de EPM Nutrition, à l'adresse suivante – ou par virement (RIB sur demande)

EPM Nutrition, 11 avenue des Vignes – 92 210 SAINT CLOUD.
Contact : 06 81 59 03 59 / 01 41 12 96 07

Les 10 bonnes raisons de suivre les Formations EPM NUTRITION et de vous abonner à NUTRISELF …

1. **Le Conseil en Nutrition** s'impose de plus en plus car nombreuses sont les personnes qui en besoin à tous les âges de la vie.

2. **La prévention est aussi importante que le traitement ; dans le domaine de la Nutrition, la population a besoin des conseils avisés de tous, à condition que la compétence soit au rendez-vous.**

3. **Avoir une bonne Formation est capital** ; **il faut également bien connaître ses limites.** Etre Conseiller en Nutrition, ce n'est pas être un(e) Diététicienne. Il ne faut donc pas prendre en charge des personnes ayant un lourd problème médical ; c'est leur domaine. De même, vous devrez conseiller de consulter un médecin dès lors que vous sentez que c'est nécessaire.

4. **Conseiller en Nutrition demande beaucoup d'écoute et de capacité à adapter vos conseils en fonction des contextes de vie de chacun**. Ne jamais nuire par des conseils restrictifs, mais au contraire encourager à optimiser son alimentation et à la rééquilibrer. Ce sont tous les conseils que l'on attend de vous.

5. **Parler de Nutrition ne prend pas autant de temps que vous pourriez le craindre.** En étant bien formé(e), vous saurez rapidement poser les bonnes questions et donner les Conseils adaptés. Raison de plus pour **vous abonner à NUTRISELF** et donner les Fiches Conseils et Menus et Recettes : des documents sérieux, complets et valorisants pour vous.

6. **Les Connaissances évoluent très vite**. Il faut sans cesse se tenir au courant des nouvelles données et recommandations. **Les idées reçues se multiplient et les gens sont inquiets ; ils ne savent plus quoi manger. Vous saurez les rassurer et bien les guider.**

7. **Plus de 4000 personnes ont déjà suivi et continuent de suivre les Formations EPM Nutrition et se sont abonnées à NUTRISELF.** Elles en sont ravies et persévèrent. Pourquoi pas vous ?

8. **Les Formations EPM Nutrition sont uniques car très axées sur la Connaissance des Aliments et la Pratique des Conseils Nutritionnels pour tous les contextes de santé.** Ceci s'explique par le cursus du Dr Laurence PLUMEY, Fondatrice d'EPM Nutrition : elle est à la fois Médecin Nutritionniste et Diplômée de Diététique. Elle exerce depuis 15 ans comme Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris et a créé EPM Nutrition, pour transmettre ses connaissances et son expérience.

9. **Le coût de votre Formation peut éventuellement être pris en charge par le FIF-PL ou Pôle Emploi si vous en faites la demande.** EPM Nutrition vous fournira tous les documents nécessaires. EPM Nutrition est certifié QUALIOPI depuis Mai 2022.

10. **NUTRISELF est un outil unique de Fiches de Prescription Nutritionnelle**, de Menus et Recettes, et autres Services au Patient. Vous y trouvez tout ce qui est nécessaire pour une Consultation de Nutrition rapide et efficace avec des documents sérieux et complets.

Pour la prise en charge de votre Formation

EPM NUTRITION est certifié QUALIOPI depuis Mai 2022. Cette certification délivrée par l'Etat est une reconnaissance du professionnalisme de l'Organisme EPM NUTRITION en matière d'Actions de Formation. Elle est nécessaire pour la prise en charge des actions de Formation par les OPCO.

Si vous êtes Salarié(e) d'une Entreprise

Vos formations relèvent d'un OPCO.
Constituez votre Dossier de demande préalable en allant sur le site www.actalians.fr (Tel : 01 53 00 86 00) au moins 30 jours avant le début de la Formation. Il vous sera demandé :

- De remplir le Formulaire de demande d'entente préalable,
- D'indiquer le Programme de la Formation et le coût de cette Formation,
- D'indiquer le montant de votre salaire mensuel.

Sachez que tous les cas de figure sont étudiés par ces Organismes et que la Formation par Correspondance et même NUTRISELF peuvent également être pris en charge. Nous vous fournirons les Justificatifs nécessaires à la constitution de votre Dossier. Eux seuls sont responsables de leurs réponses.

Si vous êtes en reconversion professionnelle

POLE EMPLOI vous aidera, éventuellement, à prendre en charge tout ou partie du coût de votre Formation. EPM Nutrition vous fournira tous les Justificatifs nécessaires.

Pour tout renseignement :
EPM Nutrition : 01 41 12 96 07
formation@epm-nutrition.org

Conditions Générales de Vente

Définies selon l'article L.441-6 du Code de commerce, elles prévoient les conditions de vente, le barème des prix unitaires, les réductions de prix, les conditions de règlement et les pénalités de retard.

1. Les conditions de vente.

A la réception de la demande d'inscription, il est établi une Convention entre l'organisme EPM NUTRITION et l'Entreprise. Cette Convention stipule l'objet de la Convention (Intitulé de la Formation, Objectif, Programme, Méthode, Durée, Evaluation), l'effectif formé, les dispositions financières, les modalités de règlement, les contextes de dédit ou abandon et la protection du contenu des documents. Avec le particulier, le Contrat de Formation précisera également le délai de rétractation.

Concernant les particuliers :
En plus du Contrat de Formation, la facture à acquitter est également adressée. Le règlement doit en être effectué dans les 30 jours. A réception du règlement, par chèque ou par virement bancaire, l'organisme EPM NUTRITION mettra à la disposition de l'élève tous ses Dossiers de Formation – puis chaque mois les programmes de travail mensuels ainsi que les validations mensuelles. L'apprenant sera également convoqué à la Journée de validation de sa Formation.

Concernant l'inscription à une (ou plusieurs) Journée(s) de Formation en présentiel, à réception du règlement, l'organisme EPM NUTRITION s'engage à adresser à l'apprenant sa convocation à la date de Formation, précisant date, lieu, durée, conditions de Formation.

Concernant les Entreprises :
Si le choix est fait de régler la Formation à service fait, ceci sera mentionné dans la Convention signée entre l'organisme EPM NUTRITION et l'Entreprise pour son ou ses salariés. Sur la foi de l'Attestation de présence et de Formation, l'Entreprise s'engagera à régler dans les 30 jours, la facture qui lui sera adressée à service fait.
Faute de quoi, des pénalités de tard pourront être appliquées selon les termes de la Convention.

2. Le barème des prix unitaires.

Celui-ci est stipulé sur le bulletin d'inscription et sur le Contrat ou la Convention de Formation. Il précise le coût de la Formation par Correspondance sur 9 mois, pour un particulier ou un salarié – le coût de chaque Dossier optionnel complémentaire – le coût de chaque journée de Formation en présentiel – le coût de l'abonnement à Nutriself. Les tarifs sont indiqués en H.T car le taux de TVA ne s'applique pas, au motif de la Formation continue.
L'organisme EPM NUTRITION, se réserve le droit de modifier ses tarifs d'une année sur l'autre, mais ceci sera toujours indiqué sur les programmes de Formation. Par ailleurs, aucune augmentation ne sera applicable sur une Formation en cours.

3. Les réductions de prix.

Elles peuvent être consenties en cas de regroupement de journées ; un forfait peut alors être décidé par l'organisme EPM NUTRITION, au prorata du nombre de journées concernées. Ainsi, 3 ou 4 journées de Formation peuvent bénéficier d'une réduction de 10% sur le montant global. Ceci est indiqué dans le coût global figurant sur le Contrat ou la Convention et le Programme des Formations. Seul l'organisme est à même de décider de ce montant forfaitaire. En aucun cas un apprenant ne peut réclamer une remise ou réduction s'il était amené à rencontrer des difficultés dans son apprentissage.

4. Les conditions de règlement et pénalités de retard.

Le règlement peut être effectué par chèque ou par virement, à l'ordre d'EPM Nutrition. Il le sera à réception de la facture, dans un délai de 30 jours. Au-delà de ce délai, des pénalités de retard peuvent être appliquées ; les sommes dues porteront intérêt au taux légal majoré de 50% à compter de la date d'échéance.

En cas de règlement fractionné en plusieurs chèques ou plusieurs virements bancaires, l'apprenant s'engage expressément à autoriser le débit mensuel des chèques qu'il a fourni, à échéance du 15 de chaque mois. Concernant les virements bancaires, l'apprenant s'engage à les effectuer selon l'accord passé avec EPM Nutrition, au 15 chaque mois. Un retard de 15 jours ou plus, expose l'apprenant à l'application de pénalités de retard. Les sommes dues porteront intérêt au taux légal majoré de 50% à compter de la date d'échéance.