

CATALOGUE FORMATIONS

THEME : **Conseil en Nutrition & Education Alimentaire**

Formations pour Médecins et Infirmières

des Services de Santé au Travail

Année 2021 - 2022

Vous êtes Médecin du Travail ou Infirmière en Service de Santé au Travail et souhaitez approfondir vos connaissances dans le Domaine de la Nutrition. Souhait légitime puisque 80% des pathologies peuvent être évitées ou en partie corrigées (en complément des traitements thérapeutiques) par la qualité de l'Alimentation et de l'hygiène de vie en règle générale (activité physique, sommeil, gestion du stress).

Les salariés souffrent souvent de surpoids, de diabète et de maladies cardio-vasculaires ; ils mangent mal, sont stressés, dorment souvent trop peu et sont donc fatigués. Ils sont donc à haut risque de développer des maladies métaboliques et cardio-vasculaires.

Vous êtes en première ligne pour dépister ces problèmes et donner les premiers conseils, en grande partie dans le domaine de l'alimentation et de l'hygiène de vie. Mais maîtriser la Nutrition, c'est bien plus que de simplement rappeler les repères d'équilibre alimentaire. Les salariés le savent déjà. Etre bien formé en Nutrition, c'est savoir comprendre rapidement ce qui ne va pas dans le comportement alimentaire et donner à chacun des conseils spécifiques qui lui soient adaptés.

Cette Formation vous est proposée sous différentes formes. A vous de choisir celle qui vous convient le mieux :

- **Sur place, dans votre Service de Santé au Travail.** Le Dr Laurence PLUMEY vient former toute l'équipe de médecins et infirmières à la pratique du Conseil en Nutrition. Cette Formation dure une journée ou deux et permet d'harmoniser les connaissances et le discours de chacun, envers les salariés.
- **En visio-conférence.** Celui ou celle qui se montre volontaire et intéressé(e) pour devenir le référent Nutrition dans le Service, s'inscrit à une ou plusieurs Journées thématiques en visio-conférences (voir programme ci-dessous).
- **A distance, pendant 8 à 9 mois.** Cette Formation se fait par Correspondance. Vous recevez tous vos Dossiers dès le début de la Formation et vous avez ensuite à travailler chaque mois des chapitres différents suivant les instructions que vous recevez par mail. Chaque mois, il y a une validation de vos connaissances par un Test d'évaluation, avec le Dr Laurence PLUMEY. Au terme de la Formation, un examen final de 2 heures valide votre Formation.

A propos de la Formation à distance :

➤ **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 8 mois (prévoir 3 à 5 jours de travail par mois).
- **Une évaluation mensuelle par entretien téléphonique avec le Dr Laurence PLUMEY et visio-conférences tout au long du parcours de Formation.**
- **Des Journées en présentiel ou en distanciel, selon votre Formation.**
- **Une validation finale au 9^{ème} mois avec examen final (à distance), vérification ultime de la bonne acquisition des Connaissances et de votre capacité à savoir mener des Entretiens de Nutrition. Examen de 100 QROC, QCM et cas cliniques, mises en situation.** Correction et révision du programme. Remise de l'Attestation de Formation, si le niveau est jugé bon (au moins 12/20). 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 d'un minimum de 200 heures de Formation réparties sur 9 mois, 10 à 15 heures d'entretiens téléphoniques mensuels et visio-conférences avec le Dr Laurence Plumey, 5 heures de validation finale avec examen, correction et révision.

- **Remise de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition avec la mention d'au moins 200 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 Agées
 - Nutrition du Sportif.

➤ **Les Bonus, vivement recommandés :**

- **Pendant ou après votre formation, vous abonner à NUTRISSELF**, pour donner des Fiches Conseils et Menus Recettes adaptés à chaque patient, durant vos Entretiens de Nutrition.

A propos des journées thématiques (visio-conférences)

- Il existe des Journées de Formation thématiques portant sur la Nutrition de l'Adulte – de l'Enfant – de la Femme – des Personnes Agées. Mais aussi consacrées au surpoids et à la pratique des régimes – au diabète – au risque cardio vasculaire – au cancer et à sa prévention primaire et secondaire ... et à toutes les pathologies concernées par le Conseil en Nutrition.
- **Présentation Power Point**
- **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.
- Remise de l'Attestation de Formation.

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 Bécère assure toutes ces Formations.

Informations importantes

A qui s'adressent ces Formations ?

Professions :

Médecins du Travail - Médecins Généralistes - Médecins Spécialisés (Cardiologues, Gastro entérologues, Endocrinologues, Pédiatres, Médecins de PMI, Médecins du Sport, Allergologues, Médecins de Santé Publique, Gériatres, Gynécologues Obstétriciens, Cancérologues) - **Infirmières de Santé au Travail** - Infirmières libérales Infirmières scolaires - Pharmacien(ne)s - Préparateurs en pharmacie - Diététicien(ne)s - Auxiliaires de Vie Assistantes Maternelles - Puéricultrices - Ingénieurs Agro Alimentaires - Professeurs de Sport - Naturopathes - Acupuncteurs - Kinésithérapeutes – Sophrologues - Psychologues – Psychothérapeutes – Métiers des Sciences de la Vie – Biologistes - Educateurs – Métiers de la Restauration – Métiers de la petite enfance ou de l'Éducation Nationale. **Tout cas particulier sera étudié.**

Pré requis :

Diplôme de médecine (Générale ou de Spécialité) – Diplôme d'études pharmaceutiques – Diplômes d'études paramédicales (Infirmière, Diététicienne, Auxiliaires, Préparateur en pharmacie, Kinésithérapeute) – Niveau d'études Bac Scientifique + au minimum 2 années post bac (BTS, Licence, Maîtrise, Doctorat) dans le domaine de la Santé, de l'Alimentation, de l'Ingénierie 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.

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) et dans tous les contextes de pathologies impactées par la Nutrition.

Formation Par Correspondance

Pathologies et Nutrition de l'Adulte

Dossiers Complémentaires

Journées de Formation thématiques

« Nutrition en Médecine du Travail »

« Nutrition de l'Adulte »

« Nutrition du Sportif »

« Nutrition de la Femme »

« Nutrition des Personnes Agées »

« Alimentations, Cultures et Religions »

« Surpoids et Régimes »

« Nutrition et Risque cardio-vasculaire »

« Diabètes et Nutrition »

« Nutrition et Cancers »

« 2022 : Actualités en Nutrition »

Fiches Conseil pour vos Patients : NUTRISELF

Un outil unique, pour vos patients

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 Continue agréé**, indépendant et répondant à la **Charte d'Accréditation à la Formation Continue**.

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 à nouveau 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 Béchère (Clamart).

Elle est également l'auteure de nombreux ouvrages :

« **Le Grand Livre de l'Alimentation** » aux éditions Eyrolles. 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 Ages de la vie (de l'enfant 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 éditions Eyrolles. 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 éditions **Eyrolles**. 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.

Et son tout dernier Livre « Le Monde Merveilleux du Gras. Tout sur ces rondeurs qui nous habitent », aux éditions **Eyrolles**. Beaucoup d'humour et une pédagogie très accessible, pour bien 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 et pratiqué en milieu hospitalier.

Elles sont donc très appréciées. Pour preuve, quelques témoignages qui sont de vraies récompenses :

Dr Yves Marie RIVEMALE. Médecin, Verneuil sur Avre « Médecin Biologiste, je suis depuis plusieurs années les formations d'EPM NUTRITION. Je peux témoigner de la qualité et de la clarté des présentations. C'est, pour moi, un apport essentiel pour les commentaires des bilans biologiques, que ce soit pour mes patients ou mes correspondants cliniciens. L'ambiance est studieuse mais également très conviviale : le fait de se retrouver en petits groupes facilite les échanges. Si vous en avez la possibilité, inscrivez-vous ! Je vous invite également à vous abonner au site NUTRISELF : les informations sont vraiment pertinentes tant pour les Professionnels de Santé que pour nos patients. Le Journal Mensuel de la Nutrition est vraiment très apprécié par ma patientèle. Vraiment, félicitations au Dr Laurence Plumey pour ce site de grande qualité ».

Dr Dominique TOULOUZE. Médecin du Travail, Limoges "Pour la quatrième fois, cette journée "Actualités en nutrition" m'a pleinement satisfait. Le Dr Laurence Plumey était toujours aussi passionnée et passionnante. Les sujets sont renouvelés tous les ans, la présentation agréable et les informations approfondies, ce qui traduit un gros travail de recherche. Il est possible de poser autant de questions que l'on veut et les réponses sont toujours complètes et sans hésitations, ce qui traduit une très bonne maîtrise du sujet ».

Dr Dominique MORIN, Médecin Nutritionniste, Aubenas. « Cela fait maintenant quelques années que j'assiste aux Formations EPM Nutrition. Je suis toujours impressionnée par la qualité de celles-ci, par les connaissances et par l'enthousiasme du Dr Laurence Plumey à nous les transmettre. Je repars toujours motivée. Cela fait plus de 20 ans que je fais de la Nutrition et j'ai toujours apprécié l'intégrité et le regard toujours objectif du Dr Laurence Plumey. Bref je suis fan ! ».

Dr Denis LAIME. Médecin du Travail, Clermont Ferrand. « Je tiens à souligner la qualité de l'enseignement dispensée par EPM NUTRITION. Outre la formation de base, plusieurs approfondissements permettent d'aborder différentes thématiques. De plus, annuellement, la Journée d' « Actualités en Nutrition » permet de maintenir un très bon niveau de connaissances car la Nutrition évolue sans cesse. L'acuité de l'enseignement dispensé, le professionnalisme, la disponibilité et la pédagogie de l'intervenante (le Dr Laurence Plumey) sont remarquables. L'adaptation des supports est particulièrement bien étudiée. En tant que Médecin du travail confronté aux problèmes nutritionnels de mes salariés, j'ai trouvé tous les éléments de réponse à leurs questionnements et la possibilité de conseils pertinents. Cette formation répond parfaitement aux attentes et je la recommande fortement ».

Dr Martine TAKTOUK. Médecin du Travail, Paris. « J'ai toujours été très intéressée par la Nutrition et ce dès la fin de mes études de médecine. Poursuivre des formations fait partie de mes objectifs dans le métier de médecin du travail que je pratique depuis de nombreuses années. J'ai découvert par hasard la formation de Dr Laurence PLUMEY et j'ai fait le parcours de la Formation par Correspondance sur une année complète, que j'ai beaucoup apprécié. Ce qui me plaît aussi c'est de pouvoir chaque année renforcer et compléter mes connaissances grâce à la journée d' « Actualités en Nutrition » que je ne manque jamais et qui m'apporte toujours de nouvelles connaissances. Je recommande cette formation car elle est claire, complète et très pratique. Je suis également abonnée au site Nutriself qui fournit des Fiches et des renseignements précis et surtout concis ».

Mme Sylvie MOFFRONT, Infirmière en Service de Santé au Travail, Avallon. "Depuis de nombreuses années, notre service médical est abonné à Nutriself. La qualité de la présentation (Guide d'entretien pour le Médecin du Travail, Fiches Conseil Santé Nutrition par thème et Menus Recettes) en fait un outil remarquable dans son utilisation auprès des salariés. La documentation est riche et les formations en Nutrition dispensées par le Docteur Plumey sont passionnantes. Elle nous délivre à chaque fois les dernières actualités sur la Nutrition en respectant un grand principe : Manger équilibré avec Plaisir."

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 :**

Surpoids et obésité, dyslipidémies, diabètes 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, pathologies rénales et urinaires, dénutrition et maigreur, cancer et alimentation, nutrition 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, sur des périodes différentes de l'année : de Septembre 2021 à Mai 2022 - De Janvier 2022 à Septembre 2022. En somme, il y a un départ de cycle de Formation tous les 4 mois, pour une durée de 9 mois. Quand votre Formation commence, comptez trois à cinq journées de travail par mois, auxquelles s'ajouteront des journées en distanciel (optionnel), des visio-conférences, et la Validation finale au 9^{ème} mois. Compter au moins 200 heures de travail sur la totalité de votre formation. **Il y aura donc un premier Examen de validation le 22 Mai 2022.**

Documents remis durant la Formation

Tous vos **Dossiers** vous sont envoyés 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 (au moins) 200 heures de Formation avec Validation des Connaissances. Vous êtes donc apte à bien Conseiller en Nutrition.

Modalités de déroulement

Au début de votre Formation, vous recevrez par Colissimo tous vos dossiers. Chaque mois, et pendant 9 Mois, vous recevrez un mail vous indiquant les **chapitres du programme à travailler** et vous pourrez également réaliser un **Test d'évaluation des connaissances mensuel** joint au mail. Un entretien téléphonique mensuel (ou visio-conférences) avec le Dr Laurence PLUMEY permettra de valider votre travail et vos connaissances. **L'Examen de Validation en fin de Formation se fera en distanciel** avec correction puis révision. **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 **1600 € HT***(exonération de TVA) sans les Dossiers Complémentaires. Il comprend les frais d'impression des Dossiers, les programmes de travail mensuels, les tests mensuels, l'Examen final. **Prise en charge éventuelle par les Organismes dédiés (voir Modalités).**

Concepteur et 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 IDF (Hôpital Necker et Hôpital 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 Agées »
- ✓ « 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 Agées 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 Agées » :**

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. Les produits de nutrition entérale.

Le ou les dossiers que vous aurez choisis, vous sont envoyés avec les autres Tomes du Tronc Commun (TC). Vous les étudiez à votre rythme. Comptez 4 jours de travail, par Dossier. Ils complètent votre Formation de l'Adulte.

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 3200 euros HT (exonération de TVA).**

Journées de Formations dans l'Entreprise

« Santé du salarié et Conseil Nutritionnel en Entreprise »

« Conseils nutritionnels et d'hygiène de vie adaptés aux contraintes et contextes particuliers rencontrés en Entreprise »

Programme de la Journée

▪ Rythmes de Travail et Santé :

Impact des horaires décalés : chronobiologie des sécrétions hormonales et métaboliques. Effets secondaires sur les métabolismes, le système cardio-vasculaire et la santé en général. Conseils Nutritionnels et d'hygiène de vie à donner aux salariés en Travail de nuit, en activité sur les chantiers, en déplacements fréquents.

▪ Surpoids, Syndrome Métabolique, Diabète, HTA, dyslipidémie, MCV, Apnées du sommeil

Principales causes de prise de poids du salarié. Comment faire un audit nutritionnel du salarié. Prescriptions diététiques adaptées aux conditions de travail. Gestion des complications métaboliques et cardio-vasculaires du salarié en surpoids : dyslipidémie, diabète de type 2, HTA et risque cardio-vasculaire. Comment gérer les apnées du sommeil d'un salarié en surpoids.

▪ Alcoolisme et tabagisme au travail :

Critères de diagnostic, aide au sevrage, regard nutritionnel.
Le sevrage tabagique et la prise de poids : comment l'éviter.

▪ Des méfaits de la sédentarité aux bienfaits de l'activité physique:

Rythmes et fréquences optimales. Les bienfaits santé de l'activité physique et du sport. La prescription d'activité physique adaptée aux différents contextes.

▪ La Restauration en Entreprise :

Critères d'évaluation de sa qualité. Comment optimiser la Restauration en Entreprise.

Objectifs

▪ **Former en Nutrition plusieurs membres de l'équipe de Santé au Travail** (médecins du travail et infirmières) pour que chacun soit efficace en matière de Conseil en Nutrition et que le discours donné au salarié soit le même pour toute l'équipe.

▪ **La Formation est très concrète pour que les conseils puissent rapidement être mis en pratique.**

▪ **Il est conseillé que le Service s'abonne à NUTRISELF** pour donner des Fiches Conseils, Menus et recettes au salarié, en complément des Conseils.

Public concerné par cette Formation

Professionnels de santé du service de Santé au Travail quotidiennement au contact des salariés : **médecins, infirmières...**

Cette formation est conçue idéalement pour un groupe de **10 à 15 personnes, au maximum.**

Méthodologie de la Formation

- **La Formation est idéale pour se faire sur place, dans le SST. La durée est de 8 heures avec Présentation PowerPoint.** Le contenu de la formation est remis à chaque stagiaire. **Présentation interactive :** discussions et partage des expériences, cas concrets, situations en entreprise. La date est à choisir ensemble.

Intervenant

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

Coût de la Journée de Formation

- Sur place, le coût total de la Formation est de **2000 € HT***, pour un total de **10 à 15 personnes, sur place, dans le Service de Santé au Travail.** Les Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration du Dr Laurence PLUMEY sont à la charge du demandeur.
- Si la Formation nécessite une présence de 2 jours sur place, **la Formation a un coût forfaitaire de 3500 € HT***, hors frais de déplacement, hébergement et restauration.

Un outil complémentaire indispensable : NUTRISELF

Une fois formées en Nutrition, les Infirmières devront gérer des Entretiens avec les salariés, au cours desquels elles aborderont la Nutrition, le Sommeil, l'Activité Physique.

Pour gagner du temps et être sûres de faire passer les bons messages, il est vivement recommandé d'abonner le Service de Santé au Travail à NUTRISELF.

Logiciel unique créé par le Dr Laurence PLUMEY, il permet, moyennant un abonnement d'un an, de pouvoir imprimer autant que l'on veut des Fiches Conseil en Nutrition très complètes et précises, avec Menus et Recettes. Il y a également un Journal de Nutrition mensuel (une page) et des cours de Nutrition. **Il suffit d'avoir un identifiant et un mot de passe, pour toute l'équipe !**

Coût : 438 euros TTC pour un an.

Journées de Formations thématiques

« Pathologies et Nutrition de l'Adulte »

« Des Besoins Nutritionnels aux Recommandations Concrètes et Pratiques en cas de Pathologies »

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 de la vie quotidienne.
- **Conseils Nutritionnels et Régimes adaptés aux 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, maigreur et dénutrition.

Déroulement de la Journée

La Journée « Pathologies et Nutrition de l'Adulte » se déroulera (au choix) le **Jeudi 4 Novembre 2021 - le Jeudi 10 Février 2022 – le Jeudi 3 Novembre 2022** 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 4 Novembre 2021
- Le Jeudi 10 Février 2022
- Le Jeudi 3 Novembre 2022

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 Formations thématiques

« Nutrition et Médecine du Travail »

« Des Besoins Nutritionnels aux Recommandations Concrètes et Pratiques en cas de Pathologies »

Programme de la Journée

▪ Rythmes de Travail et Santé :

Impact des horaires décalés : chronobiologie des sécrétions hormonales et métaboliques. Effets secondaires sur les métabolismes, le système cardio-vasculaire et la santé en général. Conseils Nutritionnels et d'hygiène de vie à donner aux salariés en Travail de nuit, en activité sur les chantiers, en déplacements fréquents.

▪ Surpoids, Syndrome Métabolique, Diabète, HTA, dyslipidémie, MCV, Apnées du sommeil

Principales causes de prise de poids du salarié. Comment faire un audit nutritionnel du salarié. Prescriptions diététiques adaptées aux conditions de travail. Gestion des complications métaboliques et cardio-vasculaires du salarié en surpoids : dyslipidémie, diabète de type 2, HTA et risque cardio-vasculaire. Comment gérer les apnées du sommeil d'un salarié en surpoids.

▪ Alcoolisme et tabagisme au travail :

Critères de diagnostic, aide au sevrage, regard nutritionnel.

Le sevrage tabagique et la prise de poids : comment l'éviter.

▪ Des méfaits de la sédentarité aux bienfaits de l'activité physique:

Rythmes et fréquences optimales. Les bienfaits santé de l'activité physique et du sport. La prescription d'activité physique adaptée aux différents contextes.

▪ La Restauration en Entreprise :

Critères d'évaluation de sa qualité. Comment optimiser la Restauration en Entreprise.

Déroulement de la Journée

La Journée « Nutrition en Médecine du Travail » se déroulera (au choix) le **Jeudi 10 Novembre 2021 - le Jeudi 27 Janvier 2022 – le Mercredi 9 Novembre 2022 - 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 en Médecine du Travail » aura lieu (au choix) le :

- **Le Jeudi 19 Novembre 2021**
- **Le Jeudi 27 Janvier 2022**
- **Le Mercredi 9 Novembre 2022**

Journées de Formation thématiques

« Nutrition du Sportif »

« Le sport est une hygiène de vie devenue quasiment indispensable et inévitable. Encore faut-il 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 suppléments.
- **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 Mercredi 6 Octobre 2021, le Jeudi 6 Janvier 2022 – le Jeudi 9 Juin 2022 - le Mercredi 5 Octobre 2022 – 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 :

- Mercredi 6 Octobre 2021
- Jeudi 6 Janvier 2022
- Jeudi 9 Juin 2022
- Mercredi 5 Octobre 2022

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 »

« Savoir donner les bons conseils nutritionnels à une femme selon les contextes de vie qu'elle peut 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 existant 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 suppléments nécessaires et celles qui ne le sont pas. Grossesse et sécurité alimentaire. Alcool et grossesse. Pathologies durant la grossesse et conseils nutritionnels : diabète gestationnel – anorexie.
- **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 : la prise de poids, le syndrome métabolique, l'hypercholestérolémie, le risque cardio-vasculaire, l'ostéoporose. Prévention du vieillissement.
- **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 14 Octobre 2021** – le **Mercredi 23 Mars 2022** – le **Jeudi 13 Octobre 2022** – 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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.*

La Journée « Nutrition de la Femme » aura lieu, au choix :

- **Jeudi 14 Octobre 2021**
- **Mercredi 23 Mars 2022**
- **Jeudi 13 Octobre 2022**

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 Agées »

« Connaître les Besoins Nutritionnels des Personnes Agées et savoir prévenir/traiter la dénutrition et les 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 âgées 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.

- **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, la nutrition entérale, la nutrition parentérale.

▪ **Gestion des pathologies du sujet âgé :**

Prise en charge spécifique et nutritionnelle du surpoids, du diabète, d'une dyslipidémie, de l'HTA, du risque cardio-vasculaire, de l'ostéoporose et du risque fracturaire, des diverses pathologies digestives, chez le sujet âgé.

Déroulement de la journée

La Journée « Nutrition des Personnes Agées » se déroulera (au choix) le Jeudi 2 Décembre 2021 – Jeudi 3 Mars 2022 – Jeudi 1er Décembre 2022, 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la journée

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 Agées » aura lieu au choix :

- **Jeudi 2 Décembre 2021**
- **Jeudi 3 Mars 2022**
- **Jeudi 1er Décembre 2022**

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 »

« Impact de l'Environnement Culturel et Religieux sur le Conseil Nutritionnel »

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 7 Avril 2022 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 »

« Conseillez efficacement vos patients en surpoids et aidez-les à éviter les pièges des régimes médiatiques »

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. Comment suivre un patient opéré.

Déroulement de la journée

La Journée « Régimes et autres méthodes d'amaigrissement » se déroulera (au choix) le Jeudi 16 Septembre 2021 – le Jeudi 13 Janvier 2022 – le Jeudi 24 Mars 2022 – le Jeudi 15 Septembre 2022 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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, au choix, le :

- **Jeudi 16 Septembre 2021**
- **Jeudi 13 Janvier 2022**
- **Jeudi 24 Mars 2022**
- **Jeudi 15 Septembre 2022**

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.

Journées de Formations thématiques

« Diabète, Surpoids et Nutrition »

« Les diabètes de type 1 et de type 2 évoluent très vite dans leur approche thérapeutique et comportementale. Il est indispensable de maîtriser cette évolution pour donner les conseils nutritionnels adaptés »

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 au diabétique de type 2 de poids normal ou en surpoids. Gestion des pathologies associées (surpoids, dyslipidémies, HTA, syndrome métabolique). Suivi des complications liées au diabète (conseils nutritionnels en cas d'atteinte rénale). Le cas du diabète gestationnel.

Déroulement de la Journée

La Journée « Diabètes et Nutrition » aura lieu (au choix) **le Jeudi 25 Novembre 2021 – le Jeudi 20 Janvier 2022 – le Jeudi 31 Mars 2022 – le Jeudi 24 Novembre 2022 – 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la Journée de Formation est de **700 € 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 Cancers »

« Données scientifiques et Conseils nutritionnels à donner en prévention et en traitement des Cancers »

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.

▪ **En cas de cancer avéré et traité, quels conseils donner :**

- Pour augmenter les capacités de résistance
- Pour supporter la chimiothérapie
- En cas de radiothérapie et/ou de chirurgie

Critères diagnostiques, prise en charge nutritionnelle : compléments oraux, alimentation entérale, voire parentérale. Compléments alimentaires

▪ **Cas particuliers de chaque cancer** : œsophage, estomac, poumon, colo-rectal, pancréas, rein, prostate, sein. Diagnostic, traitements et conseils nutritionnels.

▪ **La dénutrition du patient**

Critères diagnostiques, prise en charge nutritionnelle : compléments oraux, alimentation entérale, voire parentérale. Compléments alimentaires.

Déroulement de la Journée

La Journée « Nutrition et Cancers » aura lieu (au choix) **le Jeudi 18 Novembre 2021 – le Jeudi 3 Février 2022 – le Jeudi 17 Novembre 2022 – 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût de la Journée

Le coût de la Journée de Formation est de **700 € 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 Cancers » aura lieu le :

- **Jeudi 18 Novembre 2021**
- **Jeudi 3 Février 2022**
- **Jeudi 17 Novembre 2022**

Commentaire : Le nombre de cancers augmente et donc le nombre de patients sous chimiothérapie et autres traitements. La Nutrition peut beaucoup pour optimiser l'efficacité du traitement et diminuer le risque de rechutes ! De plus, 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 »

« Du détail à l'essentiel, pour l'alimentation du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent, sain et en contexte pathologique »

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 : quelles causes rechercher, quel bilan médical, les différentes causes possibles et les solutions adaptées. Le conseil nutritionnel aux enfants et aux familles : les erreurs les plus courantes, les conseils spécifiques.
- **Le diabète de type 1** : Conseils nutritionnels adaptés aux différents contextes d'équilibre glycémique et de traitements. Focus sur l'Index Glycémique des aliments.
- **Troubles du transit** : Diarrhée et constipation. Maladie de Crohn. Maladie coeliaque – Syndrome de malabsorption de la mucoviscidose.

Déroulement

La Formation « Nutrition Pédiatrique » se déroulera en visio-conférence, **au choix** :

> **Sur 2 Jours : 22 et 23 Septembre 2021 - 9 et 10 Mars 2022 – 21 et 22 Septembre 2022**

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'École de Diététique de Paris.

Coût de la journée

Le coût de la Formation sur les 2 journées est **de 1400 € 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, au choix :

> **Sur 2 Jours : 22 et 23 Septembre 2021 - 9 et 10 Mars 2022 – 21 et 22 Septembre 2022**

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.

Journées de Formations thématiques

« Risque Cardio-Vasculaire et Nutrition »

« Les maladies cardio-vasculaires représentent, avec les cancers, les premières causes de décès. Sachez bien conseiller vos patients en prévention et gestion du risque »

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. Caractéristiques du régime sans sel large : pour qui, pourquoi et comment.
- **RCV et Diabète** : enjeux, suivi et conseils.

- **RCV et Tabac** : sevrage tabagique et prévention de la prise de poids
- **RCV et dyslipidémies** : le cas de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie.
- **RCV et syndrome métabolique** : conseils adaptés à l'ensemble des pathologies dans le cadre du syndrome métabolique.
- **RCV et lipides (saturés, insaturés, oméga 3, cholestérol), sel, sucre, phytostérols, anti oxydants.**
- **Infarctus, Accident vasculaire cérébral** ; conseils au patient et suivi. Le traitement par AVK et les précautions nutritionnelles.

Déroulement de la journée

La Journée « Risque cardio-vasculaire et Nutrition » se déroulera le **Vendredi 24 Juin 2022** – 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

Coût

Le coût de la journée de Formation est de **700 € 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 :

- **Vendredi 24 Juin 2022**

Commentaire : Les maladies cardio-vasculaires représentent les premières causes de décès en France. La prévention par l'alimentation joue un rôle majeur, tout comme la gestion des complications et leur suivi. La qualité de vie d'un patient ayant eu un infarctus ou un AVC en dépend en grande partie, d'où l'importance de cette journée pour que vous appreniez à bien maîtriser la nature de vos conseils selon les différents contextes.

« 2022 : Actualités en Nutrition »

Programme, dates et coût

- Au programme : **NUTRITION ET SANTE : QUOI DE NEUF EN 2021 - 2022 !**

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 2021-2022. 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'École de Diététique de Paris – Praticien des Hôpitaux de Paris.

- **Dates (au choix)** : le 9 Septembre 2021 – le 17 Juin 2022 – le 8 Septembre 2022, selon votre choix. En visio-conférence.

- **Coût** : 700 € 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 aux patients.** Grâce aux Fiches Conseil et Menus & Recettes adaptées à chaque pathologie et sans cesse actualisées, vous donnez des conseils de grande qualité en un temps réduit. **Vous 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. Nous vous aiderons à gérer des cas de patients aux profils complexes.

Nous avons sélectionné les pathologies et les situations les plus courantes et élaboré leur régime. Vous trouverez ainsi le surpoids, les dyslipidémies, le diabète, l'HTA, les carences, les troubles digestifs, ainsi que des conseils de rééquilibrage alimentaire, conseils aux femmes enceintes, aux enfants ...

Pour chaque thématique, il y a :

- **Une Fiche conseil (sur 2 à 3 pages) :** Elle explique tout à votre patient ! Elle reprend les règles alimentaires du régime ainsi que les aliments conseillés et déconseillés. Elle vous fait gagner beaucoup de temps et 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 à votre patient de suivre facilement le régime établi et de lui donner des idées de menus ! Les recettes sont adaptées à ses besoins et actualisées en fonction des saisons.
- **Un Guide d'entretien (pour vous) :** C'est votre cours de Nutrition ! Il vous permet de bien connaître les points importants de chaque régime. Il vous aide à poser les bonnes questions et à savoir répondre aux questions de vos patients.

NUTRISSELF vous propose également :

- **Le Journal de la Nutrition** (1 page) : A lecture rapide et thématique. Il est à mettre à disposition de vos patients, en salle d'attente. **Chaque Mois, il traite d'un nouveau sujet.** Par exemple : « Sevrage tabagique, comment éviter de prendre du poids » - « Allergie ou Intolérance ? Comment faire la différence » ...
- **L'Info Nutritionnelle :** C'est votre cours de Nutrition concernant le thème du **Journal de Nutrition du Mois**. Ainsi, en lisant bien cette Rubrique, vous saurez bien répondre aux questions de vos patients ayant lu le 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 que vous remettez à vos patients.
- **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**. Ensuite, 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 !

Possibilité de prise en charge par l'employeur au titre d'un Abonnement à une revue.

Actions de Sensibilisation en Entreprise, pour les salariés

Exemples de thématiques de conférences

Au Programme

➤ **Plaisir de manger, désir de santé.**

La nature et la qualité de notre Alimentation sont intimement liées à notre Santé. Mal manger augmente le risque de surpoids, de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers : nous verrons comment et pourquoi. Comment adapter les Repères d'équilibre alimentaire aux contraintes de la vie quotidienne de chacun – Faisons le point sur les Idées reçues les plus fréquentes concernant les aliments et les comportements – Recommandations.

➤ **Stress, émotions et troubles du comportement alimentaire**

Le stress et les pressions de toutes sortes ont souvent des conséquences sur les comportements alimentaires : grignotage, compulsions, boulimie voire anorexie. Nous verrons pourquoi et comment les éviter car ils peuvent être cause de prise de poids et entretiennent les sentiments de mal – être incompatibles avec l'épanouissement personnel. Conseils pratiques pour rompre ce cercle vicieux.

➤ **Le cholestérol : ennemi public numéro 1 ?**

Chez une personne sur cinq on découvre un excès de cholestérol, sans qu'elle s'en soit doutée. L'hypercholestérolémie est silencieuse et délétère pour le système cardiovasculaire. Il faut donc adopter les bons réflexes. Quant à ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie, le suivi des conseils nutritionnels et d'hygiène de vie peut se révéler très efficace. Donc des conseils très utiles !

➤ **Sommeil et Nutrition : des liens plus puissants qu'on ne le croit**

Ne pas dormir assez peut faire grossir. C'est maintenant une certitude. Il est donc primordial de mieux connaître les caractéristiques du sommeil et de ses facteurs d'influence dont l'Alimentation. Nous verrons comment favoriser un bon sommeil par l'Alimentation et les erreurs à ne pas faire. Alimentation et horaires décalés : conseils à ceux qui se lèvent très tôt ou qui se couchent très tard, voire qui travaillent de nuit.

➤ **Activité Physique, Sport et Alimentation**

Tout le monde sait qu'il faut être actif mais nombreux sont ceux qui ne le font pas. Quels sont les principaux points de blocage et comment les lever. Conseils nutritionnels aux sportifs, avant, pendant et après l'effort, pour une bonne performance. Les produits du sport : arnaque ou légitimité ?

➤ **Cancer et Alimentation : ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas. Recommandations.**

Beaucoup d'ouvrages sortent sur les liens entre cancer et alimentation. Faisons la part de ce qui est prouvé et de ce qui ne l'est pas, sur les différents types de cancers. Recommandations concrètes sur une alimentation raisonnablement protectrice. Nous verrons aussi les autres facteurs d'influence et les moyens d'agir.

➤ **Les secrets des centenaires.**

Il y a de plus en plus de centenaires ; cela deviendra bientôt banal d'avoir 100 ans. Comment faire pour augmenter son espérance de vie au vu des connaissances actuelles, en particulier dans le domaine de la Nutrition. Actualités sur la prévention des maladies dégénératives les plus fréquentes : Alzheimer, Parkinson et DMLA.

➤ **Le sucre, les sucres et la santé : délices ou délit ?**

Le plaisir du goût sucré est universel et pousse parfois aux excès. Quelles différences d'impact sur la santé entre tous les différents sucres. Quelles conséquences d'un excès chronique de certains sucres. Conseils pour se faire plaisir tout en se faisant du bien.

➤ **Soigner son cœur pour vivre longtemps ...**

Le cœur est un organe qui a des besoins spécifiques et dont la santé conditionne en grande partie l'espérance de vie. Comment préserver son cœur et ses vaisseaux de façon optimale. Bienfaits et limites de certains Aliments, Produits et Marques.

➤ **Sevrage tabagique : comment éviter la prise de poids.**

Si le bien-fondé du sevrage tabagique est reconnu, beaucoup hésitent en raison des effets secondaires : troubles de l'humeur et prise de poids. Conseils pour bien réussir son sevrage tabagique sans en vivre les inconvénients.

➤ **Travail de nuit, horaires décalés, déplacements professionnels : comment préserver sa santé.**

La perturbation des rythmes biologiques a des incidences sur la santé et les comportements alimentaires. Nous verrons comment travailler efficacement dans des conditions particulières sans pour autant ressentir fatigue et problèmes de santé (prise de poids entre autres).

Durée de chaque conférence

- **Chaque conférence dure environ 1 heure répartie en 45 minutes de présentation et 15 minutes de questions.** Le plus souvent elle a lieu entre 12h et 14h, à la demande de l'Entreprise.

Intervenant

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

Coût

- Le coût de la Conférence est de **1500 € HT** soit 1800 € TTC. **Il y a possibilité de forfaitisation en fonction du nombre de conférences commandées.**
- Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration sont à la charge du demandeur.

Commentaire : des Conférences très appréciées des salariés. Une forte demande d'information de la part des femmes (et des hommes) à une époque où règnent les messages contradictoires et où les modes alimentaires se développent souvent au détriment de la santé. Une propension croissante aux erreurs de comportements alimentaires alimentée par le stress et la pression au travail. Ces Conférences permettent à chacun de s'interroger sur ses propres habitudes et de chercher à les optimiser.

Au sein du Service de Santé du Travail ...

Consultations de Nutrition pour les salariés

« Déléguez les Consultations de Nutrition de votre entreprise à un Médecin Nutritionniste expérimenté »

Organisation

- Consultations de Nutrition, sur place, **sur une journée ou une demi-journée par mois**, de 9h30 à 17h, avec prise de rendez-vous au préalable par les salariés auprès du Service Médical.
- **Ces consultations s'inscrivent dans le cadre de la Prévention**
- **Il est proposé aux salariés de pouvoir bénéficier, sur place, de 4 à 5 consultations** pour faire le point sur leurs habitudes alimentaires afin de les optimiser et aider à corriger d'éventuels problèmes de santé liés à l'Alimentation.

Documents remis

- Si le Service Médical est abonné à Nutriself, **possibilité de remise des Fiches Nutriself aux salariés pendant leurs consultations.**

Public concerné

- **Tous les Salariés souhaitant être audités** sur leurs habitudes alimentaires qu'ils aient ou non un problème de santé, peuvent bénéficier de ces consultations.
- Bien évidemment sont concernés **les salariés nécessitant une prise en charge nutritionnelle** : surpoids, obésité anomalie lipidique, syndrome métabolique complexe, allergies...

Modalités

- Les rendez-vous sont pris par le service de Médecine du travail pour la date choisie en amont avec le Dr Laurence PLUMEY.
- **Rendez-vous de 30 à 45 mn pour les nouveaux salariés et de 20 mn pour les salariés en suivi.**
- Transmissions écrites et orales avec le service de Médecine du Travail.

Coût

- Pour une journée de consultation/mois, coût de **1500 € HT/mois**
- Pour une ½ journée de consultation/mois, coût de **750 € HT/mois**

Formulaire d'inscription

Nom & Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je souhaite m'inscrire à la Formation suivante, en 2021 - 2022 :

	Dates	Prix
Formation Par Correspondance		
<input type="checkbox"/> Nutrition de l'Adulte	Année 2021 - 2022	1600 € HT*
Dossiers Optionnels		
<input type="checkbox"/> Nutrition de la Femme		400 € HT*
<input type="checkbox"/> Nutrition de l'Enfant		400 € HT*
<input type="checkbox"/> Nutrition du Sportif		400 € HT*
<input type="checkbox"/> Nutrition des personnes âgées		400 € HT*

Journées de Formation thématiques Année 2021 - 2022 :

<input type="checkbox"/> « Nutrition de l'Adulte »	04/11 - 10/02 - 03/11	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition et Cancers »	18/11 - 03/02 - 17/11	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition de la Femme »	14/10 - 23/03 - 13/10	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition Pédiatrique » 2 J.	9 et 10/03 - 21 et 22/09	1400 € HT*
<input type="checkbox"/> « Diabète et Nutrition »	25/11 - 20/01 - 31/03 - 24/11	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Surpoids et Régimes »	13/01 - 24/03 - 15/09	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition des Personnes Agées »	02/12 - 03/03 - 01/12	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Alimentation, Cultures et Religions »	07/04	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition du Sportif »	06/10 - 06/01 - 09/06 - 05/10	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Risque cardio-vasculaire et Nutrition »	24/06	700 € HT*
<input type="checkbox"/> « Nutrition en Médecine du Travail »	10/11 - 27/01 - 09/11	400 € HT*
<input type="checkbox"/> « 2022 : Actualités en Nutrition »	17/06 - 08/09	700 € HT*

Service aux patients :

<input type="checkbox"/> 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 :

EPM Nutrition, 11 avenue des Vignes – 92 210 SAINT CLOUD.

Contact : 01 41 12 96 07 / 06 81 59 03 59

Les 8 bonnes raisons de suivre les Formations EPM NUTRITION et de vous abonner à NUTRISELF ...

1. **Les salariés ont besoin de vos Conseils** car la Nutrition est au coeur de l'action thérapeutique et préventive dans 80% des pathologies que vous voyez (surpoids, dyslipidémies, diabète, HTA, maladies cardiovasculaires). **Ces pathologies sont particulièrement fréquentes en cas de travail très sédentaire et/ou à horaires décalés.**
2. **Parler de Nutrition ne prend pas autant de temps que vous pourriez le craindre.** En étant bien formé(e), vous savez poser rapidement les bonnes questions et donner les Conseils adaptés. Raison de plus pour vous abonner à NUTRISELF et donner les Fiches Patients et Menus et Recettes à vos patients : des documents sérieux, complets et valorisants pour vous.
3. **Les Connaissances évoluent très vite.** Les conseils au diabétique ou au patient hypercholestérolémique ne sont plus les mêmes qu'il y a 10 ans. Il faut sans cesse se tenir au courant des nouvelles données et recommandations.
4. **Plus de 6000 médecins ont déjà suivi et continuent de suivre les Formations EPM Nutrition et se sont abonnés à NUTRISELF.** Ils en sont ravis et persévèrent. Pourquoi pas vous ?
5. **Les Formations EPM Nutrition sont uniques car très axées sur la Connaissance des Aliments et la Pratique des Conseils Nutritionnels et Régimes 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 Diététicienne Diplômée et Médecin Nutritionniste. Elle a exercé pendant 15 ans comme Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris et a ensuite créé EPM Nutrition, pour vous former, vous ses confrères et Consoeurs. Passionnée de Nutrition, elle sait tout des Aliments et des Régimes !
6. **Dans le cadre des Entretiens Infirmiers, EPM NUTRITION vous propose des Formations sur place pour l'équipe de médecins du travail et les infirmières.** Ainsi vous êtes tous cohérents et efficaces dans votre approche de prévention (primaire et secondaire).
7. **Avec le Dr Laurence PLUMEY vous pouvez mettre en place une politique de sensibilisation des salariés pour optimiser leurs comportements (Forum, Conférences, Ateliers, Consultations dédiées).**
8. **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. **Il peut être utilisé par les Infirmières et les Médecins du Travail, pour le coût d'un seul Abonnement. Beaucoup de Services de Santé au Travail y sont abonnés et sont ravis ! Demandez-le au motif d'un Abonnement.**

Pour la prise en charge de votre Formation

Vous êtes salarié d'une Entreprise ...

Vos formations peuvent relever d'un organisme type Actalians ou OPCO ...

Constituez votre Dossier de demande préalable en allant sur le site de ces organismes 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.

Nous vous fournirons les Justificatifs nécessaires à la constitution de votre Dossier.

Si vous êtes en reconversion professionnelle

POLE EMPLOI vous aidera 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'apprenant ou 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.

Concernant les particuliers :

En plus de la Convention, 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 s'engage à adresser par Colissimo, à l'adresse indiquée par l'apprenant, tous les 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 retard 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 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 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 dûes porteront intérêt au taux légal majoré de 50% à compter de la date d'échéance.