

Le métier de NAPSO - THERAPEUTE

Nutrition - Activité Physique - Sommeil

Ce métier est totalement nouveau et va sûrement connaître un essor très rapide car il répond à l'évolution actuelle des comportements de vie et aux problèmes de santé que connaissent de plus en plus les différentes catégories de population.

Qu'est-ce qu'un NAPSO - THERAPEUTE et en quoi est-il utile ?

C'est un Expert formé à l'Accompagnement Personnel dans les trois domaines qui assurent une bonne santé, physique et morale : la Nutrition – l'Activité Physique – le Sommeil.

En effet, pour être et rester en bonne Santé, il faut manger sainement, bouger suffisamment et avoir une bonne qualité de sommeil. C'est loin d'être le cas en France ... et ailleurs.

Le constat

Un Français sur deux est en surpoids - près de 4 millions d'adultes souffrent de diabète – plus de 10 millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle – plus de 20% des adultes ont trop de LDL cholestérol – et chaque année, près de 20 millions de personnes décèdent soit d'un infarctus soit d'un accident vasculaire cérébral – sans oublier les cancers, première cause de mortalité. La situation est encore pire dans les pays dits industrialisés ou en voie de développement où explosent l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Les causes ...

Elles sont essentiellement liées aux mauvais comportements de vie : alimentation déséquilibrée, trop calorique, trop grasse et trop sucrée – pauvre en légumes (en moyenne une à deux portions par jour au lieu des 5 portions recommandées), également trop pauvre en céréales complètes. Attention aussi à la sédentarité croissante, à la montée du stress et du manque de sommeil. Quelques chiffres particulièrement édifiants : plus de 50% des Français font moins de 30 mn de marche par jour, 40% des Français sont insatisfaits de leur sommeil (20% souffrent d'insomnie). Il faut dire que 30% des Français dorment moins de 6 heures par nuit ; rien de surprenant quand on sait que 40% d'entre eux se connectent aux réseaux sociaux avant de s'endormir (très tard). N'oublions pas non plus le tabac et l'alcool, grands fournisseurs de cancers.

La prévention : un objectif majeur et prioritaire de Santé Publique.

On le sait : 40% des cancers et 80% des maladies cardio-vasculaires et métaboliques pourraient être évités si les comportements de vie étaient corrects. C'est d'ailleurs l'une des priorités du Plan Santé gouvernemental à horizon 2022. **C'est là qu'intervient le NAPSO THERAPEUTE.**

Les objectifs du NAPSO - THERAPEUTE

Véritable sentinelle et acteur de Prévention Santé, ce Professionnel de l'Accompagnement Santé a pour objectif de dépister les erreurs de comportement liées à l'Alimentation, l'Activité Physique et au Sommeil afin de les corriger par des conseils adaptés et de les anticiper par des actions pédagogiques de formation et de sensibilisation à l'échelle individuelle mais aussi collective.

Le NAPSO THERAPEUTE s'inscrit donc dans la dynamique de Santé Publique en Prévention Primaire destinée à diminuer le nombre de maladies liées à l'environnement telles que le surpoids, les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Les missions du NAPSO - THERAPEUTE

Elles sont nombreuses et complémentaires car le champ d'investigation est large puisqu'il concerne l'Alimentation, l'Activité Physique et le Sommeil.

- **L'Audit** : le NAPSO-THERAPEUTE doit réaliser, dans un premier temps, un bilan détaillé des habitudes alimentaires mais aussi du niveau d'activité physique et de la qualité du sommeil. Cet audit se fera sur la base de questionnaires scientifiquement validés. Il tiendra compte également des conditions de vie familiales, sociales et professionnelles et du profil psychologique. Basé sur l'écoute et sur le questionnement pointu et précis, cet audit permet d'identifier les erreurs de comportements.
- **Le Conseil** : il s'agit d'établir ensuite, et en accord avec le consultant, un programme personnalisé adapté à ses besoins et tenant compte de ses goûts et contraintes dans le domaine de l'Alimentation, de l'Activité Physique et du Sommeil.
- **Le Suivi et l'Accompagnement** : après le Conseil vient l'Accompagnement. Il est en effet important d'évaluer la nature des progrès mais aussi les éventuelles difficultés rencontrées afin d'y apporter des solutions. L'encouragement et l'entretien de la motivation sont essentiels au suivi des conseils, sur le moyen et long terme.
- **L'Orientation** : le NAPSO-THERAPEUTE doit connaître ses limites, car il n'est pas médecin, et savoir orienter le consultant vers des spécialistes quand de toute évidence le contexte le nécessite, dans le domaine médical et paramédical (médecins, nutritionnistes, médecins spécialistes du sommeil, psychologues, psychiatres, psychothérapeutes). En cela, il joue un **rôle de Sentinelle** car il contribue au dépistage de pathologies sous-jacentes qui, sans lui, seraient sans doute passées inaperçues.
- **La Formation** : Conseiller et Accompagner est absolument nécessaire mais Former et Sensibiliser l'est tout autant. Le NAPSO-THERAPEUTE le fera tant individuellement que collectivement dans le cadre public d'actions locales liées aux Actions Sociales menées par la Ville, les Associations éventuellement en lien avec les Agences Régionales de Santé, les Ecoles, les Centres de Loisirs, les Maisons de Retraite – mais aussi dans le cadre privé des Entreprises comme Formateur au service du Bien-Etre des Salariés.

Les qualités requises pour devenir NAPSO - THERAPEUTE

Elles sont nombreuses car c'est un métier aux multiples facettes :

- **Aimer apprendre et avoir un esprit de synthèse.**

Ce métier nécessite l'acquisition de solides connaissances dans le domaine de la Nutrition, de l'Activité Physique et du Sommeil. Il faudra donc être capable d'assimiler des notions de physiologie et de physiopathologie souvent complexes mais toujours clairement expliquées dans l'Enseignement fourni. Cette maîtrise des connaissances sera impérative pour savoir donner des Conseils adaptés et Sensibiliser un public non initié. En somme, il faudra en apprendre beaucoup pour savoir aller à l'essentiel.

- **Avoir une bonne qualité d'écoute et être dans l'empathie.**

Ce métier nécessite de comprendre avant de conseiller. Il faut donc savoir écouter et être dans le respect de l'autre. Pas de jugement, pas d'injonction ni de discours moralisant. Il ne s'agit pas d'imposer des comportements mais d'aider l'autre à changer les siens en lui faisant prendre conscience de son potentiel (techniques d'entretien motivationnel).

- **Avoir des qualités pédagogiques.**

L'un des atouts de ce métier de Prévention est la transmission du savoir. Le NAPSO-THERAPEUTE peut être amené à animer des Ateliers et Conférences. C'est l'une de ses missions possibles. Il devra donc savoir anticiper les attentes des participants, transmettre les messages importants et pouvoir répondre aux questions de manière constructive.

- **Entretenir ses connaissances et développer son esprit critique**

Conseiller et Sensibiliser suppose d'entretenir et d'actualiser ses connaissances mais de suivre aussi l'évolution des comportements et des problèmes de santé des Français. Le NAPSO THERAPEUTE doit être capable de développer son esprit critique et d'argumenter scientifiquement sur les modes et idées reçues à potentiel anxigène et sources d'erreurs de comportements de ses concitoyens. Pour cela, il doit régulièrement actualiser ses connaissances.

La Formation à suivre pour devenir NAPSO - THERAPEUTE

Ce métier a été créé par l'Ecole EPM NUTRITION et sa fondatrice le Dr Laurence PLUMEY, médecin Nutritionniste, Praticien Hospitalier et Professeur de Nutrition. EPM NUTRITION est donc la seule Ecole à délivrer ce Diplôme.

- **Un Comité Scientifique complet**, composé de Médecins et de Professionnels de Santé issus de diverses disciplines médicales (Rhumatologie et Nutrition du Sport, Psychiatrie et psychologie du Comportement Alimentaire, Pharmacologie, Nutrition et Santé, Sommeil et Santé). Missions : élaboration du contenu des Dossiers et contribution à la Formation et à la Validation de la Formation de chaque Elève.

- **Une durée d'un an.** La Formation débute le 1^{er} Novembre de chaque Année et l'Examen de Validation a lieu en Novembre de l'Année suivante. Total de 500 heures de Formation, soit 10 heures de travail par semaine. A noter que la durée peut être plus courte selon les capacités de travail de l'élève – et les modules déjà validés. Cette Formation est souple et s'adapte au contexte de chacun.
- **Une Méthodologie éprouvée et appréciée, à distance et en plusieurs étapes :**
 1. Etude de votre Dossier pour Acceptation (CV et présentation du projet professionnel). Entretien téléphonique avec le Formateur.
 2. Envoi à votre Domicile de tous vos Manuels Pédagogiques.
 3. Chaque Mois, vous recevez par mail un programme de travail vous indiquant les chapitres à étudier. Validation mensuelle par écrit et par oral, par votre Formateur, sur la base d'un Questionnaire d'Evaluation des Connaissances qui vous est également adressé par mail. Compter 40 heures de travail par mois, pendant vos 12 mois de Formation.
 4. Validation finale par le passage de l'Examen par écrit (examen de 3 heures avec 150 QROC, QCM et cas cliniques) et par oral avec mise en situation et évaluation finale, par votre Formateur. Remise du Diplôme de NAPSO -THERAPEUTE.
 5. Pour les élèves vivant à l'étranger, il est prévu des dérogations spéciales – à étudier au cas par cas.

Le Programme de la Formation

Nutrition de l'Adulte :

Nutrition et Aliments : Connaissance des besoins nutritionnels de l'Adulte (nutriments, minéraux, oligo-éléments, vitamines dont rôles, besoins, apports et sources, état des carences, recommandations). Maîtrise du profil nutritionnel des différentes familles d'aliments et des notions d'équivalence entre les différents aliments. Les modes alimentaires, les idées reçues et les réponses à y apporter. Les règles d'équilibre alimentaire et les variantes possibles. **Nutrition et Santé :** Conseils nutritionnels adaptés en cas de surpoids, dyslipidémies, diabète, HTA et autres maladies cardio-vasculaires, colopathie fonctionnelle, constipation, diarrhées, fatigue fonctionnelle et carences, allergies, intolérances, ostéoporose.

Nutrition de la Femme :

Les besoins nutritionnels spécifiques de la Femme. Erreurs de comportement alimentaire les plus courantes et les corrections à y apporter. Les carences les plus courantes chez la femme : comment les dépister et quels conseils nutritionnels donner pour les corriger. Place des compléments alimentaires. Surpoids et obésité. Les techniques et produits d'amaigrissement : effets réels, indications et contre-indications. Fertilité et Nutrition. Grossesse et Nutrition. Allaitement et Nutrition. La ménopause et ses effets secondaires. Place du conseil nutritionnel pour limiter la prise de poids. Ostéoporose et Nutrition.

Nutrition de l'Enfant et de l'Adolescent :

Besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent. Laits infantiles : composition, analyse critique et indications. Diversification alimentation (repères et erreurs les plus courantes). Petits troubles digestifs du nourrisson : colites, intolérances, allergies. Le jeune enfant et les règles d'équilibre alimentaire. Erreurs de comportements alimentaires des parents, les plus courantes : conseils à donner selon les différents cas de figure. Idées reçues sur les aliments et réponses à y apporter. Fatigue de l'enfant ; audit nutritionnel, conseils à donner, place des compléments alimentaires (minéraux, oligo-éléments et vitamines). Le surpoids de l'enfant et de l'adolescent : diagnostic, causes, conséquences et conseils en Nutrition. Pathologies pédiatriques et conseils adaptés.

Nutrition du Senior et de la Personne âgée :

Physiologie du vieillissement et besoins spécifiques liés au vieillissement. Le problème de la fonte musculaire (sarcopénie) : conseils nutritionnels adaptés en prévention. Place des produits de supplémentation orale dans la prévention et gestion de l'amaigrissement. Les erreurs de comportement alimentaire les plus courantes chez le sujet âgé. Gestion de la prise de poids du senior. Gestion de la perte de poids et d'appétit du sujet âgé ; les ressorts psychologiques à activer et les conseils concrets et pratiques au quotidien pour aider le sujet âgé à mieux manger, à mieux dormir. Prévention et gestion de l'ostéoporose et du risque de fractures. Troubles de la mémoire et des fonctions cognitives : conseils nutritionnels de prévention. Les compléments en minéraux, oligo-éléments et vitamines et leur utilité.

Activité Physique, Sport et Santé :

Physiologie de l'effort physique. Effets sur la Santé. Preuves scientifiques des effets de Prévention dans le domaine des pathologies métaboliques, cardio-vasculaires, articulaires, respiratoires. Utilisation des questionnaires d'audit validés, en évaluation du niveau d'activité physique. Comment utiliser l'entretien motivationnel pour lever les obstacles à la pratique de l'activité physique. Conseils adaptés aux différents contextes. Analyse des différents sports et modes d'activité physique : indications et contre-indications, recommandations nutritionnelles. Les produits du Sport et les compléments alimentaires : indications et contre-indications.

Sommeil et Santé :

Les caractéristiques physiologiques du sommeil. L'horloge biologique et la pression du sommeil : l'influence des facteurs environnementaux et des pathologies sur la qualité du sommeil. Alimentation et qualité du Sommeil. Les différents types de sommeil : du normal au pathologique. Maîtrise des questionnaires d'audit de la qualité et de la quantité de sommeil. Manque de sommeil : causes, conséquences et conseils adaptés. Insomnies : causes, conséquences et conseils adaptés. Comment dépister les apnées du sommeil et orienter vers une prise en charge spécialisée. Les compléments alimentaires et médicaments du sommeil : analyse critique, indications et contre-indications.

Les débouchés professionnels du NAPSO - THERAPEUTE

Le NAPSO-THERAPEUTE peut exercer dans de multiples conditions :

- En libéral, dans le domaine de l'accompagnement personnel.
- En complément de sa Formation médicale initiale pour approfondir ses connaissances et élargir ses compétences (médecins, infirmières, pharmaciens, diététiciennes, kinésithérapeutes, psychologues, psychothérapeutes ...).
- En structure spécialisée en collaboration avec des professionnels de santé, au titre de la Prévention.
- Dans le cadre d'Associations de Prévention, en collaboration avec des Agences Régionales de Santé.
- Dans les Centres Sportifs.
- Dans les Maisons de Retraite, les Senioriales.
- Dans les Centres de Loisirs, dans les Ecoles.
- Dans les stations thermales ou de thalassothérapie.
- En Entreprise lors de séminaires dédiés au Bien-Etre du Salarié, avec des Conférences de Sensibilisation portant sur l'Alimentation, l'Activité Physique et le Sommeil.
- En accompagnement des programmes locaux ou régionaux d'Aide aux Personnes âgées ou vivant en situation de précarité.
- Création des Départements de Prévention au sein des Mairies, destinés à la Sensibilisation des populations (rédaction d'articles ; animation de conférences et Ateliers).
- Dans l'industrie pharmaceutique ou agro-alimentaire.
- Dans les circuits de magasins spécialisés à tendance Bien-Etre.

Les réponses à vos questions ...

1. **Peut-on avoir accès à la Formation de NAPSO -THERAPEUTE si on n'a pas suivi de Formation médicale ?** Oui, c'est tout à fait possible car les Cours sont clairs et faciles d'accès. Néanmoins, les bases sont complexes, raison pour laquelle, il faut avoir une Formation à minima de BAC +2.
2. **Cette Formation est-elle diplômante ?** Le Diplôme délivré n'est pas un Diplôme d'Etat ou d'Université. C'est un Diplôme délivré par l'Ecole EPM NUTRITION qui a déjà 16 ans d'existence et formé environ 6000 élèves. Ce Métier est nouveau et précurseur. La Formation garantit un haut niveau de Formation et donc de compétences. Nous considérons que c'est l'essentiel.
3. **Quelle garantie de pouvoir en tirer un revenu substantiel ?** Comme vous le savez, rien n'est facile et quand bien même cette Formation serait Diplômante d'Etat, il faut toujours se lancer. Votre meilleure garantie, c'est vous, votre énergie, votre créativité, votre réseau. Nos anciens élèves nous le prouvent bien. Nous nous occupons de vous former, ensuite à vous de jouer !

4. **Le métier n'est pas encore connu. Comment se valoriser ?** Nous nous occupons de le faire connaître auprès du grand public et des institutions de Santé Publique. Vous bénéficierez donc de cette montée progressive dans la découverte de ce nouveau Métier. A signaler que le terme de NAPSO-THERAPEUTE est systématiquement accompagné des mentions Nutrition – Activité Physique – Sommeil. Les domaines de compétences sont donc clairs et visibles. Par ailleurs, tous les Diplômés de l'Ecole figureront sur le Site et ainsi pourront avoir une visibilité supplémentaire. Tous les Métiers ont ainsi débuté ...

5. **Si l'on s'est déjà formé en Nutrition chez vous, cela permet-il d'avoir un accès privilégié à la Formation de NAPSO -THERAPEUTE ?** Oui, car vous aurez déjà validé le Module NUTRITION, à condition que vous ayez fait la Formation complète concernant l'Adulte, la Femme, l'Enfant et le Senior. Il restera à valider le module ACTIVITE PHYSIQUE et le module SOMMEIL (compter 4 mois au total, pour ces deux modules). Vous devrez néanmoins repasser l'Examen (partie Nutrition) pour que nous nous assurions que vos Connaissances sont toujours de qualité et actualisées.

6. **Une fois que l'on est NAPSO-THERAPEUTE, sommes-nous aidés dans notre activité professionnelle ?** Oui, car se lancer dans un nouveau métier n'est pas simple, même quand on dispose de bonnes compétences. Il va falloir s'initier à l'Art de savoir gérer des entretiens et de donner des bons conseils à des personnes qui peuvent présenter des contextes de vie difficiles. Il va aussi falloir répondre à de nombreuses questions qui ne sont pas toujours évidentes – et ce avec diplomatie, empathie et des connaissances bien maîtrisées. Pour ceux et celles qui le souhaitent, ce sera très enthousiasmant d'animer des Ateliers et des Conférences, encore faut-il avoir les Outils de base. C'est pourquoi, une fois votre Diplôme obtenu, nous serons toujours à vos côtés. Moyennement un abonnement annuel, vous pourrez disposer d'une Assistance Conseils – d'un logiciel d'impression de Fiches Conseils (Nutriself) et d'une Actualisation régulière de vos Connaissances (Newsletter bi-mensuelle d'Information). Nous vous fournirons également les Présentations Power Point rédigées par nos soins – très claires et très pédagogiques – sur l'Alimentation, l'Activité Physique et le Sommeil. Vous n'aurez plus qu'à les utiliser pour réaliser vos Ateliers et Conférences.

Ainsi, nous vous formons et vous encadrons ensuite, pour faire de vous de formidables NAPSO-THERAPEUTES, appréciés et recherchés !

Formulaire d'inscription

Adresse :

Profession actuelle :

Mail :

Téléphone :

Je souhaite m'inscrire à la Formation de NAPSO -THERAPEUTE en 2020 – 2021, du 1^{er} Novembre 2020 au 30 Novembre 2021 :

Je n'ai suivi aucune de vos Formations, jusqu'alors.

- Montant : 2500 € HT (exonération de TVA au titre de la Formation)

J'ai déjà suivi toute la Formation complète EPM Nutrition

- Montant des deux modules complémentaires (Activité Physique, Sommeil) : 700 € HT

J'ai suivi la Formation EPM Nutrition, mais uniquement le Tronc Commun de l'Adulte et un ou deux Dossiers complémentaires :

- Montant à évaluer au cas par cas, allant de 1000 à 1500 € HT. Contacter le Dr L. PLUMEY.

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