

Prévention et prise en charge de l'équilibre nutritionnel du patient

Public visé:

- Infirmier diplômé d'état exerçant en libéral ou au sein d'un centre de santé, ou en structure
- Masseur-kinésithérapeute
- Pédicure-podologue
- Médecins spécialistes autres que les spécialistes en médecine générale
- Médecins spécialistes en médecine générale
- Préparateurs en pharmacie
- Pharmaciens titulaires d'officine et adjoints d'officine

Orientations DPC

Orientation no 1: Promotion des comportements favorables à la santé, incluant l'alimentation saine et l'activité physique régulière

Résumé

La promotion des comportements favorables à la santé incluant l'alimentation saine et l'activité physique régulière vise principalement à lutter contre l'obésité et la dénutrition. C'est aussi un élément de lutte efficace contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, d'autres maladies chroniques, dont les affections de longue durée (diabète, insuffisance cardiaque, BPCO, insuffisance rénale, ...) à travers par exemple l'activité physique adaptée.

L'objectif global de cette formation est de permettre au professionnel de santé de repérer les facteurs de risque de pathologies en lien avec la nutrition et d'intégrer la dimension prévention de la santé dans sa pratique

L'apprenant actualisera ses connaissances sur l'accompagnement du patient en matière de changement de comportement alimentaire, pour l'aider à s'approprier les enjeux de santé publique relatifs à la prévention/lutte contre l'obésité et à la dénutrition. Ces enjeux sont nombreux et concernent la formation de l'ensemble des professionnels de santé ; ce sont principalement :

- La promotion de la santé, d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière et de la limitation de la sédentarité, et ce dès l'enfance ;
- La prévention primaire de l'obésité, de la dénutrition et le dépistage de leurs signes précoces
- La sensibilisation de la population à la problématique de l'obésité et de la dénutrition

- La sensibilisation de la population à l'adoption de comportement sain en matière d'hygiène alimentaire et de lutte contre la mauvaise alimentation (industrielle, trop riche en sel ou sucre, snacking, ...)

Le professionnel de santé saura mobiliser ses connaissances pour adapter son intervention aux attentes et besoins du patient. Une démarche éducative auprès du patient et de ses proches renforcera son action soignante, aidera à prévenir les complications et favorisera la qualité de vie, en facilitant le parcours de soins du patient atteint de pathologie chronique ou d'obésité (ou à risque de).

Contexte

L'obésité est une question de santé publique pour deux raisons majeures : sa fréquence et son coût. En France, chez l'adulte, la prévalence de l'obésité est estimée à 17% et l'excès de poids concerne près de la moitié de la population. Chez les enfants de 6 à 17 ans, la prévalence du surpoids est estimée à 17%, dont 4% d'obèses. Le coût social de la surcharge pondérale est très élevé. Il avoisine les 20 milliards d'euros (1% du Produit Intérieur Brut) sur l'année 2012, selon la Direction Générale du Trésor, qui note, en 2016, que les mesures pertinentes mises en place sont encore insuffisantes face aux risques sanitaires encourus.

D'autre part, en France, en 2018, on estimerait à 2 millions le nombre d'individus souffrant de dénutrition, pathologie fréquente en milieu hospitalier (évaluée de 40 à 60 % selon les services) et en institutions (estimée à 27%) chez les personnes âgées. La prévalence de la dénutrition augmente avec l'âge. Elle contribue à la morbidité.

Il est démontré que les maladies chroniques nécessitent une approche alimentaire régulée et contrôlée ainsi que des comportements d'activité physique régulière pour se stabiliser voire régresser. A ce jour environ 20%

Selon le CESE (2019) les recommandations s'appuient sur de la prévention primaire en action collective et individuelle. L'alimentation est un des facteurs de risques identifiés dans l'apparition, le développement et l'aggravation des pathologies chroniques (A.Grimfeld).

La mauvaise alimentation impacte très négativement la santé. Trop calorique, trop riche en graisses, en sucre ou en sel, elle favorise le développement de l'obésité et augmente les risques de diabète de type 2, de cancers, d'hypercholestérolémie, d'athérosclérose et d'autres maladies cardiovasculaires. L'obésité (qui touche 15 % de la population en France) est à la fois une maladie chronique (troubles musculosquelettiques) et un important facteur de risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, les diabètes et certains cancers. Le manque d'activité physique multiplie par deux le risque d'obésité, de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires, chez les adultes et les enfants. Les populations les plus défavorisées sont les plus vulnérables et les plus exposées aux facteurs de risque, notamment environnementaux et alimentaires.

Ainsi il est capital que la professionnel de santé soit informé et formé sur les impacts de l'alimentation, les bénéfices d'une rééquilibrage alimentaire, et la conduite d'une motivation au changement pour le patient .

Une autre des recommandations fortes du CESE est de former les professionnels de santé (rapport CESE 2019, recommandations N°5) : « *Renforcer les formations initiales et continues des professionnels et professionnelles de la santé et de*

l'accompagnement social et médico-social sur les maladies chroniques, leur prévention, leur annonce, leur accompagnement » ;

Cette formation permet d'acquérir les principes de bases de l'alimentation et les différents impacts de chaque nutriment, leur rôle dans l'apparition ou l'aggravation des pathologies. Elle permettra également d'exercer un raisonnement clinique pertinent face à un tableau clinique, en relation avec de mauvaises habitudes alimentaires ou de sédentarité. Elle permet au professionnel de santé d'accompagner son patient dans sa motivation au changement, en matière de comportement alimentaire.

Pré requis

Aucun

Durée de la formation

7 heures

Format

Formation à distance, d'une durée de 7 heures réparties en 8 modules, et qui s'effectue en auto-apprentissage.

Progression pédagogique et structure du parcours

Chaque module (ou e-leçon) présente comme structure : des objectifs d'apprentissage, une introduction, un contenu, un résumé. Chaque module sera enrichi de questions et exercices afin de renforcer et mesurer les acquis. Les questionnaires et exercices permettront également l'analyse des pratiques professionnelles et l'amélioration des prises en soins de ville.

Le programme repose sur des références (scientifiques, réglementaires, éthiques, organisationnelles, etc.) qui sont identifiées et à jour.

Méthodes pédagogiques

- Acquisition cognitive
- Analyse de cas
- Auto évaluation

Moyens utilisés

- Documents écrits,
- Textes de loi
- Recommandations de bonnes pratiques
- Séquences vidéos, photos
- Infographies commentées
- QCM

Evaluation

Des tests d'auto-évaluation des connaissances seront administrés en début de session (pré test) et tout au long de la formation. Le post test sera administré en fin de

parcours. Ces tests permettront au stagiaire d'évaluer les apprentissages réalisés en termes de connaissances et compétences.

Des cas cliniques seront proposés pour mettre en situation le stagiaire, soit par des vignettes cliniques (cas concrets) soit à partir de photos, selon le thème de la formation.

Un questionnaire de satisfaction sera proposé en toute fin de formation, ainsi qu'un recueil de l'expérience des apprenants.

Objectifs de transformation des pratiques

- Intégrer la dimension prévention de la santé dans sa pratique professionnelle
- Connaître les principales interrelations entre alimentation et pathologies, aiguës et chroniques
- Savoir identifier les environnements défavorables à la promotion de la santé de l'utilisateur et les facteurs de risque de pathologies en lien avec la nutrition
- Être en mesure d'accompagner un patient dans sa motivation au changement de comportement alimentaire
- Être sensibilisé aux principes d'éducation thérapeutique du patient

Déroulé de la formation

Module Introduction : Introduction et pré tests – 15 mn

Objectif: Se familiariser avec la plateforme d'E-learning et évaluer ses connaissances sur la nutrition et son lien avec les pathologies

Contenu: Présentation de la plateforme, du contexte et des objectifs de la formation. Plan et présentation du concepteur de l'action et de ses qualifications en lien avec l'action

Méthodes: Test de positionnement sous forme de QCM, exposé didactique

Module 1: LA NUTRITION EN FRANCE (45 minutes)

Objectifs: connaître le concept de nutrition et les principes généraux de l'alimentation selon le PNNS

Contenu: 1.1 **LE DIETETICIEN** : Définition. Compétences. Sa place dans le parcours de soin. 1.2 **LE PNNS (plan national nutrition santé)** : Histoire du PNNS. Le PNNS 4 : nouveaux enjeux et directives. 1.3 **L'ANSES** (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) : définition et missions. 1.4 **LE GEMRCN** ("Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition") : définition et missions.

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 2 : INTRODUCTION AU METABOLISME ENERGETIQUE (30 minutes)

Objectifs: connaître le principe du métabolisme énergétique et savoir calculer les apports énergétiques nécessaires

Contenu: Notion d'énergie. La méthode d'évaluation du bilan énergétique. Les composantes de la dépense énergétique (activité, âge, pathologie, corpulence...). Comment déterminer les apports en énergie pour les adultes selon leurs déterminants

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 3: LES MACRONUTRIMENTS (45 minutes)

Objectifs: connaître les différents macronutriments et leur rôle dans le fonctionnement du corps humain

Contenu: les glucides ; les protéines ; les lipides ; Le cas particulier des fibres alimentaires. Chaque macronutriment sera expliqué et son rôle spécifique sera détaillé, ainsi que les sources alimentaires où on peut le trouver.

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

,

Module 4: LES MICRONUTRIMENTS (45 minutes)

Objectifs: connaître les différents micronutriments, leur rôle et l'impact d'un sous ou sur dosage sur le fonctionnement du corps humain ou dans les pathologies

Contenu: les minéraux ; les oligoéléments ; les vitamines hydrosolubles et liposolubles ; l'eau ; Focus sur les nutriments spécifiques. Chacun de ces micro nutriments sera détaillé ainsi que son rôle, son impact sur le fonctionnement du corps humain ainsi que els conséquences de sous ou sur dosage.

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 5: LES CATEGORIES D'ALIMENTS (45 minutes)

Objectifs: connaître les différents aliments avec les compositions en macro et micro nutriments et leur impact sur le corps sain ou la pathologie.

Contenu: 5.1 fruits et légumes / 5.2 fruits a coque sans sel ajoute / 5.3 légumineuses / 5.4 produits céréaliers complets et peu raffinés/ 5.5 produits laitiers / 5.6 viande et

volaille / 5.7 poisson et fruits de mer / 5.8 charcuterie / 5.9 matières grasses ajoutées / 5.10 produits sucrés / 5.11 boissons/ 5.12 sel / 5.13 les différents labels existants et leur signification

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 6 SPECIFICITES DES DIFFERENTES CATEGORIES DE LA POPULATION (60 minutes)

Objectifs: savoir adapter son discours et ses conseils selon la catégorie de personne/patient, en fonction de ses spécificités

Contenu: Chaque catégorie de personnes a des besoins particuliers et spécifiques qu'il convient de prendre en compte. Le professionnel de santé saura adapter son discours selon le type de personnes. Le module parlera des spécificités alimentaires et abordera : le nourrisson et l'enfant ; l'adolescent. l'adulte bien portant ; le senior ; la femme enceinte et la femme allaitante ; le sportif ; le travailleur en horaires décalés

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 7 : REGIMES ALIMENTAIRES (90 minutes)

Objectifs: Connaitre les principes d'un régime alimentaire en fonction de la personne et du besoin, en accord avec les recommandations et selon l'objectif visé et la pathologie

Contenu: Les différents types de régimes alimentaires seront abordés, avec leur grands principes, les limites et les bénéfices attendus. Chaque catégorie de pathologie nécessite des principes alimentaires communs et spécifiques. La surveillance particulière sera également abordée. Ainsi seront balayés, en fonction de la pathologie, les différents régimes préconisés : les régimes courants ; Les aides à l'alimentation et la dénutrition ; les différentes maladies métaboliques ; les pathologies respiratoires et orl ; les pathologies du système digestif ; les pathologies cardiovasculaires ; La néphrologie ; Le patient atteint de cancer ; Les pathologies spécifiques

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Module 8 : ENTRETIEN MOTIVATIONNEL ET EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT (30 minutes)

Objectifs: se sensibiliser à l'entretien motivationnel et ses grands principes et au concept d'éducation thérapeutique du patient.

Contenu: qu'est-ce qu'un entretien motivationnel, comment identifier les différentes étapes de la roue du changement. Sensibilisation à la démarche éducative sur le principe alimentaire. Le rôle du soignant dans les bonnes pratiques hygiéno-diététiques. L'accompagnement de l'observance et de l'autosurveillance par le patient. Le point sur les résistances au changement. L'ETP : grands principes, démarche centrée sur le patient ; Les objectifs pédagogiques formulés et la validation des compétences acquises par le patient. L'adaptation et le maintien du changement.

Méthodes: acquisition par Exposé didactique, infographies, statistiques, rapports ,.

Evaluation: quizz de fin de session,

Evaluation globale – 15 mn

Objectif: Mesurer ses acquis et évaluer la formation

Contenu: Evaluation des acquis de la formation par administration du post test de positionnement. Réponses et score affichés.

Méthodes: Mesure de la satisfaction globale. Questionnaire d'évaluation des acquis, d'auto évaluation, questionnaire de satisfaction

Bibliographie

- Association des diététiciens de la langue française/HAS. La consultation diététique réalisée par un diététicien. 2006. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/consultation_dietetique_fiche.pdf
- BENCHARIF, Meriem, SERSAR, Ibrahim, CANDAU, Joël, et al. Ramadan et diabète: attitudes des patients versus points de vue des médecins, religieux, et membres d'associations. Médecine des Maladies Métaboliques, 2020.
- CHASSANG M. et GAUTIER A. LES MALADIES CHRONIQUES. CESE. 2019
- COTTET, Patrice, FERRANDI, Jean-Marc, LICHTLÉ, Marie-Christine, et al. La non-observance nutritionnelle du patient atteint d'une maladie chronique: premiers éléments de compréhension. In : 33ème Congrès international de l'Association Française du Marketing. 2017.
- D'IVERNIS, Jean-François et GAGNAYRE, Rémi. Mettre en œuvre l'éducation thérapeutique. AdSP, 2001, vol. 36, p. 11-13.
- HAS. Critères d'EPP pour les maladies endocriniennes et métaboliques et les troubles nutritionnels. 2008. https://www.has-sante.fr/jcms/c_779063/fr/criteres-d-epp-pour-les-maladies-endocriniennes-et-metaboliques-et-les-troubles-nutritionnels
- HAS. Diagnostic de la dénutrition de l'enfant et de l'adulte. 2019. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-11/reco277_recommandations_rbp_denutrition_cd_2019_11_13_v0.pdf

- HAS. Diagnostic de la dénutrition de la personne âgée, note de cadrage. 2020. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-03/reco368_cadrage_has_ffn_denutrition_pa_2020_03_19_vpost_coi.pdf
- HAS. Fiche de conseils pour l'alimentation. 2011. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-10/annexe_3_fiche_de_conseils_pour_l'alimentation.pdf
- HAS. Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. 2007. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/synthese_denutrition_personnes_agees.pdf
- HAS. Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours. 2012. https://www.has-sante.fr/jcms/c_964938/fr/surpoids-et-obesite-de-l-adulte-prise-en-charge-medicate-de-premier-recours
- Institut de cardiologie de l'université d'Ottawa. Insuffisance cardiaque et alimentation. <https://www.ottawaheart.ca/fr/insuffisance-cardiaque/guide-alimentaire-pour-les-personnes-atteintes-d%E2%80%99insuffisance-cardiaque>
- KACZOROWSKI, Janusz, CAMPBELL, Norm RC, DUHANEY, Tara, et al. Réduire la mortalité par l'alimentation: Revendication de politiques publiques pour prévenir les maladies chroniques. Canadian Family Physician, 2016, vol. 62, no 6, p. e291.
- MASSEBOËUF, Nathalie, GAGNAYRE, Rémi, BAUDOT, Magali, et al. Intérêts et limites du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en faveur de l'éducation nutritionnelle: Enquête d'opinion auprès de patients diabétiques de type 2 et de type 1. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2008, vol. 43, no 1, p. 23-30.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. World Health Organization, 2003.
- SCHLIENGER, J.-L. Prise en charge nutritionnelle dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. Médecine des Maladies Métaboliques, 2017, vol. 11, no 3, p. 258-265.
- SIMON, Dominique, TRAYNARD, Pierre-Yves, BOURDILLON, François, et al. Education thérapeutique: prévention et maladies chroniques. Elsevier Health Sciences, 2020.

Sites internet

- PNNS : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>
- GEMRCN : <http://www.gemrcn.fr/>
- ANSES : <https://www.anses.fr/fr>
- Aubineau N. Alimentation prévention cardiovasculaire. <https://www.nicolas-aubineau.com/alimentation-prevention-cardiovasculaire/>