FORMATION CONTINUE EN SANTE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne
INSTITUT SCIENCES DE LA VIE, SANTÉ, AGRONOMIE, ENVIRONNEMENT
UFR de Pharmacie

Agence nationale du dpc

# Compléments alimentaires à l'officine : accompagnement à la reprise d'activité physique.


**RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : JEREMIE TALVAS**
UFR de Pharmacie
TSA 50400 28, place Henri Dunant 63001 Clermont-Ferrand cedex 1
04 73 17 82 80 @ : jeremie.talvas@uca.fr

**CONCEPTEUR et FORMATEUR : JEREMIE TALVAS**


## LISTE DES INTERVENANTS :

- Jérémie TALVAS (MCU, service Biochimie, Biologie Moléculaire et nutrition, Unité de Nutrition Humaine, UFR Pharmacie Clermont-Ferrand, UCA)
- Stéphane WALRAND (PU-PH service Biochimie, Biologie Moléculaire et nutrition, Unité de Nutrition Humaine, UFR Pharmacie Clermont-Ferrand, UCA)
- Sabrina BEDHOMME (Professeure associée, OFFISIM, ACCePPT, UFR Pharmacie UCA)

## PUBLICS CONCERNES :

- Pharmaciens et étudiants en pharmacie (à partir de la 4ème année)
- Médecins et étudiants en médecine (à partir de la 5ème année)
- Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Préparateurs en Pharmacie
- Educateurs en Activité Physique Adaptée (APA)
- Coachs sportifs et préparateurs physiques

## PRESENTATION

L'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Elle contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, cancers, maladies psychiatriques…) mais aussi à leur prise en charge. C'est un outil thérapeutique essentiel dans de nombreuses maladies chroniques pour ralentir l'évolution, prévenir les complications et les récidives. Elle aide également à maintenir l'autonomie lors de l'avancée en âge. La sédentarité (le fait de passer un temps trop long assis ou allongé, hors sommeil) impacte négativement la santé.
La reprise d'activité physique n'est pas sans difficultés car elle peut engendrer de la fatigue, des douleurs musculaires voire des blessures. L'objectif de la formation est de former les professionnels de santé à l'accompagnement des patients en phase de reprise d'activité en leur conseillant au mieux les compléments alimentaires qui leur seraient bénéfiques.

## ORIENTATIONS NATIONALES VISEES (DPC) :

Arrêté du 7 septembre 2022 définissant les orientations pluriannuelles prioritaires de développement professionnel continu pour les années 2023 à 2025.
- Amélioration de la prévention, du repérage et des prises en charge - Orientation n° 16 : Déploiement de l'activité physique adaptée ;

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

FORMATION CONTINUE EN SANTE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne
INSTITUT SCIENCES DE LA VIE, SANTÉ, AGRONOMIE, ENVIRONNEMENT
UFR de Pharmacie

Agence nationale du dpc

Cette offre de formation doit aider le Professionnel de Santé dans l'accompagnement nutritionnel d'un patient ou un sportif en phase de reprise d'activité. Il saura définir les méthodes pour obtenir un bon équilibre alimentaire et une bonne qualité macro et micro-nutritionnelle. Il saura orienter les patients et/ou sportifs vers les produits et compléments alimentaires adaptés à la reprise d'activités, expliquer les modalités d'apport, les effets nutritionnels et physiologiques et alerter sur les effets indésirables en fonction de la physiopathologie du patient.

**Compétences techniques :**

- Connaitre les recommandations d'activité physique
- Connaitre les besoins nutritionnels du patient en phase de reprise d'activité physique
- Connaitre les produits adaptés spécifiques à destination des patients en phase de reprise d'Activité Physique
- Garantir l'innocuité d'un complément alimentaire : effets indésirables, mésusages, dopage, nutrivigilance
- Accompagner le patient dans sa démarche de reprise d'activités physiques
- Conseiller le patient sur le choix et l'usage des compléments alimentaires à visée sportive

**Compétences non techniques :**

- Capacité d'adaptation
- communication
- écoute
- résolution de problème
- professionnalisme

## PROGRAMME : 15H30 (7H30 E-LEARNING + 8 HEURES PRESENTIEL)

Le programme se déclinera en 4 modules comprenant :

- 2 modules en e-learning (7h30) composés de e-leçons (capsules audio), de e-témoignages (sportifs utilisateurs de compléments alimentaires) et d'auto-évaluations pré- et post-e-leçons,
- 2 modules en présentiel (8 heures).

## METHODES ET MODALITES PEDAGOGIQUES :

Les modalités pédagogiques seront dans un format mixte (non-présentiel et présentiel).

Les modalités pédagogiques non présentielles permettront un apprentissage en autonomie de l'apprenant au travers d'un e-learning utilisant la plateforme MOODLE (Université Clermont Auvergne, avec identifiant et mot de passe communiqué après inscription). L'e-learning sera associé à une auto-évaluation des apprentissages en termes de connaissances et de compétences (pré-tests et post-tests).
L'objectif pédagogique des modules non présentiels sera l'acquisition d'un socle de connaissances fondamentales pour l'apprenant, en vue d'une mise en application dans la formation pédagogique présentielle.

Les modalités pédagogiques présentielles permettront une continuité de l'apprentissage (méthode affirmative), associé à des mises en situation pratiques et à de la simulation (méthodes interrogatives et actives). Une analyse des pratiques professionnelles sera réalisée en pré-formation présentielle. Une évaluation des pratiques professionnelles sera réalisée dans le cas de mises en situation. La formation pédagogique présentielle sera clôturée par une évaluation individuelle et collective.

Enfin, une mesure de la satisfaction des apprenants sera réalisée à la fin de la formation dans un objectif d'amélioration de la formation.

FORMATION CONTINUE EN SANTE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne
INSTITUT SCIENCES DE LA VIE, SANTÉ, AGRONOMIE, ENVIRONNEMENT
UFR de Pharmacie

Agence nationale du dpc

| Formation théorique à distance (pédagogie inversée) 7h30 | |
|---|---|
| **Pré-évaluation cognitive : QCM (15 min)** | **A distance** |
| **MODULE 1 (2 heures)**<br><br>**Recommandations d'activité physique et de sédentarité et freins :**<br>• Recommandations de bases et recommandations supplémentaires en fonction de la classe d'âge (capsule de 20 min)<br>• Freins à la reprise d'activités physiques : surpoids/obésité, co-morbidités (insuffisances cardio-vasculaires, diabète de type 2…), douleurs post-effort, blessures musculaires (capsule de 20 min)<br><br>***Objectifs :***<br>*✓ Connaître les recommandations d'activité physique et les freins à leur mise en place*<br>*✓ Être capable d'accompagner le patient dans la démarche de reprise d'activités physiques* | **FORMATION A DISTANCE (Capsules vidéo)** |
| **MODULE 2 (5 heures)**<br><br>**Besoin énergétique et équilibre alimentaire**<br>• Estimation des besoins énergétiques (capsule de 20 min)<br>• Etablir un équilibre alimentaire selon la pratique : résistance (capsule de 20 min)<br>• Etablir un équilibre alimentaire selon la pratique : endurance (capsule de 20 min)<br>• Présentation des repères nutritionnels pour la population sportive (RNP) (capsule de 20 min)<br>• Choisir les bonnes sources alimentaires, la qualité des aliments (capsule de 20 min)<br><br>***Objectifs :***<br>*✓ Savoir estimer les besoins énergétiques des patients en phase de reprise d'activité physique*<br>*✓ Être capable d'accompagner le patient dans la mise ne place d'un rééquilibrage alimentaire* | **FORMATION A DISTANCE (Capsules vidéo)** |
| **Post-évaluation cognitive : QCM (15 min)** | **A distance** |

FORMATION CONTINUE EN SANTE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne
INSTITUT SCIENCES DE LA VIE, SANTÉ, AGRONOMIE, ENVIRONNEMENT
UFR de Pharmacie

Agence nationale du dpc

| | |
|---|---|
| **Enseignement théorique en présentiel (8h30-12h30)** | |
| **Présentation de la formation et des participants (15 min)** | **FORMATION EN PRESENTIEL**<br><br>**UFR PHARMACIE** |
| **Auto-évaluation (15 min)** | |
| **MODULE 3 (3h30)**<br><br>**Présentation des compléments alimentaires (CA) à visée sportive**<br>• CA « protéiniques » : lactosérum, caséines, protéines « végé », acides aminés branchés, glutamine (1 h)<br>• CA « glucidiques » : maltodextrines, mixte glucose-fructose, réhydratation (1 h)<br>• CA « anti-inflammatoires » : vitamine D, chondroïtine, glucosamine, collagène (1 h)<br>• Garantir l'innocuité des CA : réglementation anti-dopage, évènements indésirables (nutrivigilance) (30 min)<br><br>*Objectifs :*<br>*✓ Connaitre les différents complémentaires à visée sportive du marché*<br>*✓ Être capable de gérer un cas de nutrivigilance* | |
| **Enseignement pratique en présentiel (14h00-18h00)** | |
| **MODULE 4 (3h30)**<br>**Etapes de l'accompagnement - simulation en santé par patient standardisé**<br>• Simulation en officine par patient standardisé : cas 1 (1h10)<br>- Briefing<br>- mise en situation<br>- Débriefing entre pairs en vue d'une amélioration des pratiques professionnelle<br>• Simulation en officine par patient standardisé : cas 2 (1h10)<br>- Briefing<br>- mise en situation<br>- Débriefing entre pairs en vue d'une amélioration des pratiques professionnelle<br>• Simulation en officine par patient standardisé : cas 3 (1h10)<br>- Briefing<br>- mise en situation<br>- Débriefing entre pairs en vue d'une amélioration des pratiques professionnelle<br><br>*Objectifs :*<br>*✓ Être capable de conseiller les CA adéquats au patient en phase de reprise* | **FORMATION EN PRESENTIEL UFR PHARMACIE** |
| **Reprise de l'auto-évaluation (15 min)** | |
| **Bilan de la formation et mise en perspective (15 min)** | |
| **Questionnaire de satisfaction** | |

FORMATION CONTINUE EN SANTE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne
INSTITUT SCIENCES DE LA VIE, SANTÉ, AGRONOMIE, ENVIRONNEMENT
UFR de Pharmacie

Agence nationale du dpc

**SANCTION DE LA FORMATION :** Attestation Universitaire de formation et attestation DPC.

**DUREE ET CALENDRIER DE LA FORMATION :**
Les enseignements auront lieu à : UFR de Pharmacie
28, place Henri Dunant 63000 CLERMONT-FERRAND

**SESSION** :
Distanciel :
Présentiel : 12 candidats maximum / 6 au minimum

**COUT DE LA FORMATION** (tarifs 2025) :
Tarif Unique : **648.90 € TTC** (repas et déplacement non inclus)
Financement personnel / Prise en charge par un financeur donnant lieu à un(e) contrat / convention de formation professionnelle.

**RENSEIGNEMENT ET CANDIDATURES :**
Renseignements pédagogiques : Jeremie TALVAS jeremie.talvas@uca.fr

Candidature : dossier à télécharger https://pharmacie.uca.fr/unite-mixte-de-formation-continue-en-sante/dossier-candidature

Pièces à fournir : CV (obligatoire) - copie du diplôme concerné (obligatoire)

à retourner par mail à : @ umfcs.medpha@uca.fr




UFR de Pharmacie - Unité Mixte de Formation Continue en Santé (U.M.F.C.S)
28 place Henri Dunant – TSA 50400 - 63003 CLERMONT-FERRAND
TEL : 04.73.17.80.25