



Mise à jour le 6/01/25

DIAD07A

Alimentation, sommeil, activité physique : QUELS RYTHMES ?

<p><u>Public</u> : Diététiciens (et autres soignants)</p> <p><u>Prérequis</u> : Aucun</p> <p><u>Intervenants</u> : Diététicien, membre de DIADEMIA</p> <p>Diététicien, membre de DIADEMIA</p> <p><u>Durée</u> : 2 jours soit 14 heures</p> <p><u>Dates</u> : 30 septembre 2025 et 1er Octobre 2025</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u> : Alternance de méthodes pédagogiques actives pour les apports de connaissance, les études de cas, les analyses et les échanges de pratiques. Document pédagogique remis à chaque apprenant</p> <p><u>Contact</u> : DIADEMIA 939 Route de Belus 40300 CAGNOTTE www.diademia.org Email : formation@diademia.org</p> <p><u>Equipe pédagogique</u> : Laure LANGLET : 0663451849 Sylvie MARTY : 0687483864</p>	<p><u>Tarif</u> : 600€/personne en INTER</p> <p><i>En INTRA, devis et calendrier personnalisés envoyés sur demande</i></p> <p><u>Modalité</u> : distanciel</p> <p><u>Modalité d'évaluation</u> : Evaluation des attentes : tour de table en début de formation Evaluation de la progression pédagogique : questions orales, mises en situation, analyse de cas Evaluation des acquis de formation en début et en fin Evaluation de la satisfaction Feuilles de présence et attestations de présence</p> <p><u>Modalités et délais d'accès</u> : Convention de formation si formation initiée par un employeur Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-90 avant la formation et possible jusqu'à J-15 selon disponibilité Nombre de participants limité</p> <p><u>Accessibilité</u> : DIADEMIA étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Description

Cette formation apportera des connaissances sur les rythmes circadiens et proposera une approche simultanée du sommeil, de l'activité et de l'alimentation, en vue de l'accompagnement de patients travaillant en horaires atypiques (de nuit, 3x8, le week-end ou postés) ou en télétravail et présentant des pathologies en lien avec ce rythme de vie particulier.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation vous serez capable de

- Identifier les problématiques communes à la trilogie bouger, manger, dormir chez le patient
- Comprendre les régulations
- Mettre en évidence l'interconnexion entre les 3 thématiques
- Eduquer le patient à adopter un rythme favorable à sa santé

PROGRAMME DÉTAILLÉ du CONTENU de la FORMATION

Jour 1 : 9h00-12h30/13h30-17h00

MATIN

Accueil, présentation et expression des attentes

Mes 24h

Les problématiques bouger, manger, dormir chez le patient (portrait empathique)

Les régulations

APRÈS-MIDI

Vivre 24h en une après-midi

Bilan de la journée

Jour 2 : 9h00-12h30/13h30-17h00

MATIN

Interconnexions entre les problématiques

Eduquer, accompagner, animer

APRÈS-MIDI

Mises en situation

Evaluation et Bilan de la formation