

ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

ALFE1

Mise à jour le 12 juillet 2021

Objectifs

Former les professionnels sur l'alimentation de la femme enceinte

Public Visé

Personnel de PMI, sages-femmes, personnel des services de gynécologie et de maternité, de la médecine du travail, maïeuticiens, sages-femmes, diététicien(ne)s

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Mettre en capacité de donner des conseils avisés
- Sensibiliser les publics sur l'importance de l'activité physique chez la femme enceinte
- Favoriser la pratique d'une activité physique pendant la grossesse

Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection
Support écrit ou informatique
Exposés participatifs
Exercices d'application

Qualification Intervenant(e)(s)

Diététicienne, Educateur médico-sportif

Parcours pédagogique

Diététicienne :

Les besoins nutritionnels spécifiques à la grossesse : les folates, la vitamine D, le calcium, le fer, l'iode

Le choix des lipides et des graisses (ici on parlera des omégas, du saumon et des poissons gras)

L'importance d'une bonne hydratation, le choix de l'eau

Repères de consommation journaliers du PNNS adaptés à la femme enceinte

L'appétit et les petits troubles digestifs

Le poids : à suivre pendant la grossesse

Les substances ou toxiques à limiter ou à bannir pendant la grossesse : l'alcool, la caféine, la vitamine A, les phyto-oestrogènes, les phytostérols, les édulcorants, les perchlorates, le bisphénol, les phtalates...

La prévention des risques microbiens et parasitaires : la listériose, la toxoplasmose

Prise en charge d'une femme enceinte obèse

Le principe des 100 jours

La prévention des allergies : peut-on agir ?

Cas particuliers :

- Comment conseiller une femme enceinte en situation de précarité socio-économique ? Exercices pratiques

- L'adolescente enceinte

- L'allaitement maternel : bénéfiques pour l'enfant et la mère

- Conseils en cas de situations particulières : Noël, Pâques, barbecues, pique-nique, au restaurant...

Educateur médico sportif

Définir l'Activité physique

Bénéfices de l'Activité Physique chez la femme enceinte

Repères et recommandations liés à l'Activité Physique, Bien-Être pendant la grossesse

Explications sur les différentes pratiques d'Activités physiques des femmes enceintes

Mise en pratique d'exercices (swissball, relaxation, ...)

Synthèse et bilan de la formation

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel

Un test de connaissances et de positionnement sera réalisé au début et à la fin de la formation.

Un questionnaire de satisfaction sera administré à l'issue de la formation

Une évaluation à froid sera envoyée 3 mois après la formation

Modalités d'Accessibilité

Formation en présentiel, réalisable en distanciel

Inscription au plus tard 4 semaines avant le début de la formation

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 3 à 15 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **790.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr