

## CATALOGUE FORMATIONS

THEME : Nutrition et Médecine du travail  
Septembre 2011 – Juin 2012

### Journée Spéciale Médecins du Travail

« Nutrition et Médecine du travail »

### Journées de Formation sur Paris

« Nutrition de l'Adulte » (2 jours)

« Nutrition de l'Adulte » (1 jour)

« Nutrition de la Femme » (1 jour)

« Surpoids, Régimes et autres méthodes » (1j)

« Alimentation, Cultures et Religions » (1 jour)

« 2012, Actualités en Nutrition » (1 jour)

### Formation par correspondance

Nutrition de l'Adulte

Dossiers Optionnels

---

## Formation sur place des Equipes Médicales

---

Journée « Nutrition et Médecine du travail »

---

## Actions de Sensibilisation en Entreprise

---

Choix de 13 Conférences pour les salariés

---

## Partenariat avec le Service de Médecine du Travail

---

Consultations de Nutrition sur place

---

## Outil de Services aux Patients

---

Nutriself

# Présentation d'EPM Nutrition

## Qui sommes-nous ?

**EPM Nutrition est avant tout le fruit d'une passion, celle de la Nutrition.**

EPM Nutrition a été conçue dans cet esprit : vous fournir la formation et les outils nécessaires à une excellente qualité de prescription nutritionnelle.

EPM Nutrition est un **Organisme de Formation Continue agréé**, indépendant et répondant à la **Charte d'Accréditation à la Formation Continue**.

Et pour cela, EPM Nutrition répond à plusieurs exigences :

- **Être indépendant** pour pouvoir vous enseigner la Nutrition en toute objectivité.
- **Disposer d'un Comité scientifique** dont les membres sont très attachés à cette qualité de Formation et dont les compétences sont variées et complémentaires en Nutrition.
- **Avoir une approche très concrète, alimentaire et diététique.** Nos Formations et Services ne sont pas des cours de médecine : nous vous parlons d'aliments, de régimes, de conseils nutritionnels, d'idées reçues, de pratique quotidienne. Nous vous formons à prescrire des régimes avec efficacité et pertinence et à maîtriser la connaissance des aliments, des produits et des Marques.

## Fondatrice et Directrice

**Dr. Laurence PLUMEY** : Médecin Nutritionniste, Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris. Fondatrice et Directrice d'EPM Nutrition.

## Coordonnées

Adresse :	<b>EPM Nutrition</b> 11 avenue des Vignes 92210 SAINT CLOUD
Tél. :	01 41 12 96 07
Fax :	01 46 02 72 89
Mail :	formation@epm-nutrition.org
Site :	www.epm-nutrition.org
Siret :	451 498 406 00011
N° formateur :	1192 146 78 92

---

# Journée Spéciale pour les Médecins du Travail

---

## « Nutrition et Médecine du Travail »

*« Conseils nutritionnels et d'hygiène de vie adaptés aux contraintes et contextes particuliers rencontrés en Entreprise »*

### Programme de la Journée

#### - Rythmes de Travail et Santé :

Impact des horaires décalés : chronobiologie des sécrétions hormonales et métaboliques. Effets secondaires sur les métabolismes, le système cardio-vasculaire et la santé en général. Conseils Nutritionnels et d'hygiène de vie à donner aux salariés en Travail de nuit, en activité sur les chantiers, en déplacements fréquents.

#### - Surpoids et Syndrome Métabolique :

Principales causes de prise de poids du salarié. Comment faire un audit nutritionnel du salarié. Prescriptions diététiques adaptées aux conditions de travail. Gestion des complications métaboliques et cardio-vasculaires du salarié en surpoids : dyslipidémie, diabète de type 2, HTA et risque cardio-vasculaire. Comment gérer les apnées du sommeil d'un salarié en surpoids.

#### - Alcoolisme et tabagisme au travail :

Critères de diagnostic, aide au sevrage, regard nutritionnel. Le sevrage tabagique et la prise de poids : comment l'éviter.

#### - Des méfaits de la sédentarité aux bienfaits de l'activité physique:

Rythmes et fréquences optimales. Les bienfaits santé de l'activité physique et du sport : arguments à avancer auprès des salariés. Conseils concrets aux salariés avant, pendant et après le travail.

#### - La Restauration en Entreprise :

Critères d'évaluation de sa qualité. Comment optimiser la Restauration en Entreprise.

#### - Les Actions de sensibilisation en prévention par la Nutrition :

Conférences, Ateliers, Consultations. Intérêt et exemples concrets.

### Déroulement de la Journée

La Journée « Nutrition et Médecine du Travail » aura lieu **au choix le Vendredi 4 Novembre 2011 ou le Vendredi 3 Février 2012**, au siège d'EPM Nutrition à Saint Cloud - Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire ou de son Entreprise.

## Documents remis

**Un dossier contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera distribué aux stagiaires. À la fin de la séance, l' Attestation de Formation Continue en Nutrition sera remise aux participants.**

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Coût de la Journée

Le coût de la Journée de Formation est de **450 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de Dossier du contenu complet de la Journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Dates au choix

La Journée « Nutrition et Médecine du Travail » aura lieu, au choix :

- **Vendredi 4 Novembre 2011**
- **Vendredi 3 Février 2012**

---

# Journées de Formations sur Paris

---

## « Nutrition de l'Adulte » (1 jour)

### « Des Besoins Nutritionnels aux Recommandations Alimentaires »

#### Programme de la journée

- **Besoins Nutritionnels de l'Adulte :**

Présentation des besoins de l'Adulte (Femme, Homme) en Protéines, Lipides (dont acides gras essentiels), Glucides, Vitamines et Minéraux.

- **Connaissance des Aliments :**

Caractéristiques détaillées des Aliments, Produits et Marques.

- **Les règles d'équilibre alimentaire :**

Les bases de l'équilibre alimentaire.

Adaptation aux contraintes de la vie quotidienne.

- **Les Régimes des Pathologies :**

Les pathologies les plus fréquentes et les régimes associés seront détaillés : Troubles du comportement alimentaire, Surpoids et obésité, Dyslipidémies, Syndrome métabolique, Diabète, HTA et maladies cardiovasculaires, Pathologies digestives, Allergies alimentaires, Pathologies urinaires, Ostéoporose, Maigre et dénutrition.

#### Déroulement de la Journée

La Journée « Nutrition de l'Adulte » se déroulera **le 23 Mars 2012 au siège d'EPM Nutrition**, à Saint Cloud – Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire ou de son Entreprise.

#### Documents remis

**Un dossier contenant l'intégralité de la Journée de Formation** sera distribué aux stagiaires. À la fin de la séance, l' **Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera également remise aux participants.

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondatrice et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris

## Coût de la journée

Le coût de la Journée de Formation est de **450 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de Dossier du contenu complet de la journée de Formation. Remise en fin de Journée de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Date

La Journée « Nutrition de l'Adulte » aura lieu :

- **Vendredi 23 Mars 2012**

## « Nutrition de l'Adulte » (2 jours)

*« Des Besoins Nutritionnels aux Recommandations Alimentaires pour toutes les pathologies qui en relèvent »*

### Programme des 2 Journées

#### JOUR 1

- **Besoins Nutritionnels de l'Adulte :**

Besoins Nutritionnels en nutriments, minéraux, oligoéléments et vitamines. Les catégories de population à risques de déficiences. Les règles d'équilibre alimentaire. Le comportement alimentaire des Français.

- **Connaissance des aliments et produits alimentaires :**

Caractéristiques nutritionnelles de toutes les familles d'aliments et produits alimentaires : analyse critique, indications de consommation.

- **Surpoids et obésité :**

Les différentes causes du surpoids. Savoir évaluer les apports nutritionnels d'un patient. Description concrète et détaillée des conseils nutritionnels et d'hygiène de vie adaptés selon les circonstances. Les régimes à ne pas suivre. Les différentes méthodes d'amaigrissement et ce qu'il faut en penser. Le cas particulier du sevrage tabagique et de la prise de poids.

#### JOUR 2

- **Pathologies de l'Adulte liées à l'alimentation :**

Prescription Diététique du Syndrome métabolique, du Diabète de type 1 et 2, des dyslipidémies (hypercholestérolémie, hypertriglycémie), de l'HTA et en prévention secondaire des accidents cardio et cérébro-vasculaires. Le cas particulier de la dénutrition.

- **Nutrition et Pathologies digestives.**

Colopathie fonctionnelle, Diarrhées, Constipation, Maladie de Crohn, Pancréatites, Hépatites, Ulcères, RGO. Les allergies alimentaires.

### Déroulement

Les 2 journées de « Nutrition de l'Adulte » se dérouleront **les 26 et 27 Janvier 2012, au siège d'EPM Nutrition** à Saint-Cloud – Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire ou de son Entreprise.

## Documents remis

**Un dossier contenant l'intégralité des 2 Journées de Formation** sera distribué aux stagiaires. À la fin de la Formation, l' **Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondatrice et Directrice d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Coût des 2 Journées

Le coût des 2 Journées de Formation est de **850 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de Dossier du contenu complet de la journée de Formation. Attestation de Formation Continue en Nutrition prévue en fin de Formation.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Date de la session des 2 Journées

La Formation sur 2 jours de la « Nutrition de l'Adulte » aura lieu :

- **Jeudi 26 et Vendredi 27 Janvier 2012**

## « Nutrition de la Femme »

### « *Connaître les besoins nutritionnels de la Femme à toutes les étapes de sa vie* »

#### Programme de la journée

- **Des Nutriments, Minéraux et Vitamines... aux Aliments :**  
Apports Nutritionnels Conseillés de la Femme en Protéines, Glucides, Lipides (dont les acides gras essentiels), Minéraux et Vitamines.  
Les différentes familles d'aliments et leurs indications de consommation.  
L'équilibre alimentaire : les règles d'une alimentation équilibrée.
- **Surpoids et obésité chez la femme :**  
Prise en charge nutritionnelle d'une femme en surpoids – Analyse critique des bons régimes médiatiques et ceux qui sont à éviter.  
Gestion des complications du surpoids : dyslipidémie, diabète, syndrome Métabolique.  
Le cas particulier du Sevrage tabagique : comment éviter la prise de poids.
- **Nutrition et fertilité :**  
Nouvelles données, rôle des Folates.
- **Nutrition de la femme enceinte :**  
Les besoins nutritionnels de la Femme Enceinte et les principales déficiences les plus fréquentes (Iode, Fer, Vitamine D, Folates et autres vitamines, Calcium, Magnésium, Acides Gras essentiels).  
Recommandations sur les suppléments et leurs indications.  
Grossesse et sécurité alimentaire. Grossesse et prise de poids.  
Alcool et grossesse.
- **Nutrition de la femme allaitante :**  
Les besoins nutritionnels de la femme allaitante et les recommandations.  
Conseils à une femme allaitante qui souhaite maigrir.
- **Nutrition de la femme ménopausée :**  
Les besoins nutritionnels de la Femme ménopausée.  
Pathologies et ménopause : la prise de poids, le syndrome métabolique, l'hypercholestérolémie, le risque cardio-vasculaire, l'ostéoporose.
- **Nutrition de la femme sportive :**  
Caractéristiques physiologiques, besoins et recommandations.

## Déroulement de la journée

**La Journée « Nutrition de la Femme » se déroulera le 16 Mars 2012 au siège d'EPM Nutrition, à Saint Cloud - Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire ou de son Entreprise.**

## Documents remis

**Un dossier contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera distribué aux stagiaires. À la fin de la séance, l'Attestation de Formation Continue en Nutrition sera remise aux participants.**

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondatrice et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Coût de la Journée

Le coût de la journée de Formation est de **450 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de dossier du contenu complet de la Journée de Formation. Remise de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Date

La Journée « Nutrition de la Femme » aura lieu (au choix) le :

- **Vendredi 16 Mars 2012**

## Surpoids, Régimes et autres méthodes d'amaigrissement »

*« Conseillez vos patients en surpoids et évitez les pièges des régimes médiatiques »*

### Programme de la journée

- **Surpoids et Obésité :**

Diagnostic : IMC, Impédancemétrie, mesures. Les causes de la prise de poids. Evaluation des apports spontanés. Comportements à risque.

- **Régime hypocalorique optimal :**

Aliments conseillés et déconseillés. Conseils à donner au patient en fonction des différents contextes de prise de poids. Exemples de différents types de régimes adaptés, avec Menus et Recettes. Comment éviter la fonte musculaire. Suivi du patient.

- **Régimes médiatiques et ce qu'il faut en penser ;**

Analyse critique et comparative des régimes médiatiques tels que Dukan, Diète protéique, Atkins, « Savoir maigrir », Chrononutrition, Méthode TGV, Weight Watchers, Méthode Montignac, Régime Scarsdale, Régime Hollywood, Régime Mayo, Régime groupes sanguins, le jeûne, substituts de repas...

- **Efficacité des régimes :**

Résultats d'une étude scientifique concernant l'efficacité des régimes en fonction de la répartition des nutriments. Conduite à tenir et recommandations.

- **Maintien de la perte de poids :**

Réalité de la reprise pondérale. Facteurs de réussite. Facteurs d'échec. Caractéristiques de patients à succès. Conduite à tenir et recommandations.

- **Prise en charge médicamenteuse et autres produits :**

Alli® : Indications et Contre-indications. Effets indésirables  
Recommandations de l'AFSSAPS. Mode d'emploi.  
Les compléments alimentaires et la phytothérapie : efficaces ou non ?

- **Les techniques locales et ce qu'il faut en penser**

Les massages, l'acupuncture, le drainage lymphatique, les techniques interdites en 2011 par l'ANSES, la technique des champs magnétiques basse fréquence et micropression cutanée.

- **Prise en charge chirurgicale :**

Anneau gastrique et By-pass chirurgical : Indications, Contre Indications, Effets secondaires et complications à court, moyen et long terme, Niveau d'efficacité. Comment suivre un patient opéré.

## Déroulement de la journée

La Journée « Surpoids, Régimes et autres méthodes d'amaigrissement » se déroulera le **Vendredi 16 Décembre 2011** et le **Vendredi 9 Mars 2012**. A vous de choisir la date qui vous convient le mieux. Elle aura lieu au siège d'EPM Nutrition à Saint Cloud - Paris à Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire ou de son Entreprise.

## Documents remis

Un dossier contenant l'intégralité de la Journée de Formation sera distribué aux stagiaires. À la fin de la séance, une **Attestation de Formation** sera remise aux participants.

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste, Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris

## Coût de la Journée

Le coût de la journée de Formation est de **450 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de Dossier du contenu complet de la Journée de Formation. Attestation de Formation Continue en Nutrition délivrée en fin de Journée.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Dates au choix

La Journée « Surpoids et Régimes » aura lieu (au choix) le :

- **Vendredi 16 Décembre 2011**
- **Vendredi 9 Mars 2012**

# Journées de Formations sur Paris

## « Alimentation, Cultures et Religions »

### « Impact de l'Environnement Culturel et Religieux sur le Conseil Nutritionnel »

#### Programme de la Journée

- **Familles Africaines, Asiatiques, d'Afrique du Nord, d'Inde, de Religion Musulmane, Juive, Hindouiste...** Descriptif des traditions et habitudes culinaires des différentes Religions et Pays. Comment adapter les conseils nutritionnels à ces traditions culinaires pour soigner son patient.
- **Familles vivant en situation de précarité :** les conseils à donner pour maintenir l'équilibre alimentaire. Idées de menus à petits prix. Réflexion sur la valeur nutritionnelle des conserves, des surgelés et des produits discount.

#### Déroulement

La Journée « Alimentation, cultures et Religions » se déroulera **le 30 Mars 2012** au siège d'EPM Nutrition à Saint Cloud - Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire.

#### Documents remis

**Un dossier contenant l'intégralité de la Journée** de Formation sera distribué aux stagiaires. À la fin de la Journée, l' **Attestation de Formation Continue en Nutrition** sera remise aux participants.

#### Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste, Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

#### Coût de la Journée

Le coût de la journée de Formation est de **450 € HT\***. Ce coût comprend la Formation ainsi que la remise sous forme de Dossier du contenu complet de la journée de Formation. Délivrance de l'Attestation de Formation Continue en Nutrition. \* *Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

#### Date

La Journée « Alimentation, cultures et religions » aura lieu **le Vendredi 30 Mars 2012.**

# Journées de Formations sur Paris

## « 2012, Actualités en Nutrition »

### Programme, dates et coût

#### - Au programme :

Toutes les données nouvelles scientifiques, médicales, alimentaires et diététiques communiquées lors des Congrès de Nutrition et dans la presse spécialisée durant l'année 2011-2012.

**L'occasion d'actualiser vos connaissances dans le domaine des pathologies (surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancérologie ..) chez l'adulte comme chez l'enfant et l'adolescent, mais aussi de découvrir les innovations produits et ce qu'il faut en penser.**

Une Journée indispensable à tous ceux et celles qui aiment la Nutrition et qui l'intègre dans leur activité professionnelle.

- **Intervenant** : le Dr Laurence PLUMEY, Médecin Nutritionniste, Professeur à l'Ecole de Diététique de Paris.

- **Dates** : le vendredi 15 Juin OU le vendredi 22 Juin 2012, selon votre choix.

- **Lieu et organisation** : au siège d'EPM Nutrition à Saint Cloud - Paris, de 10 heures à 17 heures. Déjeuner dans le quartier aux frais du stagiaire. Remise d'un Dossier avec le contenu complet de la Journée et Attestation de Formation.

- **Coût** : 450 € HT\* (exonération de TVA au titre de la Formation Continue).

# Formation par Correspondance

## « Nutrition de l'Adulte »

« *En 9 mois, vous apprenez à prescrire les régimes Officiels* »

### Programme de la Formation

- **Pathologies et leurs régimes :**

Surpoids et obésité, dyslipidémies, diabète 1 et 2, Syndrome métabolique, Hypertension artérielle et autres maladies cardio-vasculaires, Pathologies digestives, Allergies alimentaires, Fatigue et nutrition, Les populations à risque de déficiences, Troubles du comportement alimentaire, pathologies rénales et urinaires, Dénutrition et maigreur, Cancer et alimentation, Nutrition des populations à risque (fumeurs, alcooliques).

- **Alimentation de l'Adulte sain et comportements alimentaires :**

Besoins nutritionnels, règles de l'équilibre alimentaire, alimentations particulières (végétarisme, végétalisme, ramadan), le phénomène du fast-food.

- **Connaissances des aliments :**

Produits laitiers, Légumes et fruits, Viandes, abats, charcuteries, poissons, fruits de mer, oeufs, Pain et céréales, Féculents, Boissons, Sucre et produits sucrés, Matières grasses.

- **Connaissances de certains produits spécifiques et ingrédients :**

Edulcorants, substituts de repas, phytostérols, oméga 3, probiotiques, prébiotiques, produits de nutrition entérale, produits du sport, compléments alimentaires... Ces produits sont traités dans les chapitres des pathologies ou contextes adéquats.

- **Sécurité alimentaire :**

Intoxications alimentaires les plus courantes et conduite à tenir.

### Déroulement de la Formation

**La Formation se déroule sur 9 mois, de Janvier à Septembre.** Comptez une journée et demie de travail par mois soit au moins 100 heures de travail sur la totalité de la Formation. Elle est clôturée au 9<sup>ème</sup> mois **par une Séance de Révision Collective à Paris avec remise de l'Attestation de Formation en Nutrition.**

## Documents

- **Cinq Tomes-Dossiers reprenant toutes les pathologies de l'Adulte liées à la Nutrition et à la connaissance des Aliments, sont envoyés au stagiaire dès le début de la Formation.** Ainsi qu'un ensemble de **Fiches Régimes à remettre au patient.** Toutes les données ont été actualisées en 2010.
- Lors de la Séance de Révision Collective qui a lieu au 9<sup>ème</sup> mois pour clôturer la Formation, **un Dossier de Synthèse est également remis au stagiaire ainsi que son Attestation de Formation.**

## Modalités de déroulement de la Formation

- **En Janvier, vous recevrez les dossiers de votre Formation. Chaque mois, et pendant 8 Mois, vous recevrez un courrier vous indiquant les chapitres du programme à travailler et vous pourrez également réaliser un test d'évaluation des connaissances joint au courrier.**
- **En Septembre (fin de mois), vous serez convié(e) à la Séance de Révision Collective au siège d'EPM Nutrition (Paris- Saint Cloud) pour une révision ultime du programme, et vous passerez le test final. L'Attestation de Formation Continue en Nutrition vous sera remise en fin de Journée.**

## Coût de la Formation

Le coût de la Formation s'élève à **850 € HT\***. Il comprend les frais d'impression des Dossiers, des Fiches patients, le Programme de travail mensuel, le Test Mensuel, la Séance de Révision Collective et le test final avec remise de l'Attestation de Formation en Nutrition.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Rédacteur et Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Pour aller plus loin

EPM Nutrition vous propose des Dossiers Optionnels vous permettant de mieux connaître les règles d'apports nutritionnels de certaines catégories de populations :

- ✓ **“Nutrition de la Femme”**
- ✓ **“Nutrition du Sportif”**

# Formation par Correspondance

## Dossiers Optionnels

*« Pour donner des conseils toujours plus adaptés, selon les contextes »*

### Programme de chaque Dossier

- « **Nutrition de la Femme** » :

Nutrition et grossesse - Nutrition et allaitement - Nutrition et fertilité - Surpoids et obésité - Troubles du comportement alimentaire - Ménopause et ostéoporose.

- « **Nutrition du Sportif** » :

Besoins nutritionnels du Sportif - Impact des nutriments (protéines, créatine...), minéraux et vitamines sur la performance sportive - Conseils nutritionnels aux sportifs - Hydratation du sportif - Comportements alimentaires des sportifs - Aliments et produits du sport : analyse critique.

### Déroulement

**Le ou les dossiers que vous aurez choisis, vous sont envoyés en Janvier avec les autres Tomes du Tronc Commun (TC).** Mais vous pouvez aussi les commander indépendamment du TC et nous vous les enverrons quand vous le souhaitez dans l'Année. **Vous les étudiez à votre rythme.** Comptez 3 à 4 jours de travail, par Dossier.

### Coût de chaque Dossier

Le coût d'un dossier s'élève à **170 € HT\***. Il comprend les frais d'impression du dossier et son envoi.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

# Formation de l'Equipe Médicale sur le lieu de travail

*« Savoir donner des conseils nutritionnels aux salariés qui rencontrent des problèmes de santé liés à une mauvaise hygiène de vie »*

## Programme de la journée, sur place, au sein de l'Entreprise

### - Rythmes de Travail et Santé :

Impact des horaires décalés : chronobiologie des sécrétions hormonales et métaboliques. Effets secondaires sur les métabolismes, le système cardio-vasculaire et la santé en général. Conseils Nutritionnels et d'hygiène de vie à donner aux salariés en Travail de nuit, en activité sur les chantiers, en déplacements fréquents.

### - Surpoids et Syndrome Métabolique :

Principales causes de prise de poids du salarié. Comment faire un audit nutritionnel du salarié. Prescriptions diététiques adaptées aux conditions de travail. Gestion des complications métaboliques et cardio-vasculaires du salarié en surpoids : dyslipidémie, diabète de type 2, HTA et risque cardio-vasculaire. Comment gérer les apnées du sommeil d'un salarié en surpoids.

### - Alcoolisme et tabagisme au travail :

Critères de diagnostic, aide au sevrage, regard nutritionnel. Le sevrage tabagique et la prise de poids : comment l'éviter.

### - Des méfaits de la sédentarité aux bienfaits de l'activité physique:

Rythmes et fréquences optimales. Les bienfaits santé de l'activité physique et du sport : arguments à avancer auprès des salariés. Conseils concrets aux salariés avant, pendant et après le travail.

### - La Restauration en Entreprise :

Critères d'évaluation de sa qualité. Comment optimiser la Restauration en Entreprise.

### - Les Actions de sensibilisation en prévention par la Nutrition :

Conférences, Ateliers, Consultations. Intérêt et exemples concrets.

## Objectifs

- **Former toute l'équipe du Service Médical**, médecins du travail et infirmières pour rendre chacun **autonome dans sa qualité de prescription nutritionnelle** et dans une **cohérence de discours collective**.

- **Apporter des informations concrètes et précises d'ordre Alimentaire, Nutritionnel et Diététique adaptées aux besoins des salariés** et selon leur contexte de vie en Entreprise.

## Public concerné par cette Formation

Professionnels de santé du service de Médecine du travail quotidiennement au contact des familles : **médecins, infirmières...**

Cette formation est conçue idéalement pour un groupe de **10 personnes**.

## Méthodologie de la Formation

**Présentation Powerpoint.**

Un **dossier contenant la totalité du contenu de la formation** est remis à chaque stagiaire dès le début de la Formation.

**Présentation interactive :** Discussions et partage des expériences, cas concrets, situations en entreprise.

## Intervenant

**Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur d' EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Coût de la Journée de Formation

Le coût total de la Formation s'élève à **2000 € HT\***.

Les Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration sont à la charge du demandeur.

*\* Exonération de TVA au titre de la Formation Continue.*

## Pour aller plus loin ...

Cette Formation est souple et peut s'adapter à vos besoins : nous sommes à votre écoute.

**Nous pouvons développer plus particulièrement certains points, selon vos besoins.**

Après cette Formation, nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions et vous aider sur des besoins ponctuels (brochures à rédiger, questions sur des situations complexes ...).

# Actions de Sensibilisation en Entreprise, pour les salariés

## Exemples de 13 conférences à succès dans les Entreprises

### Au Programme

#### ➤ **La Saga des régimes : mensonges et vérités.**

Les régimes médiatiques sont de plus en plus nombreux. Beaucoup sont inefficaces, certains sont même dangereux ; lesquels et pourquoi. Il est temps de dénoncer les impostures et d'aider chacun à trouver sa solution « minceur » en commençant par un bon régime qui soit efficace, sans carences et sans effets délétères sur la santé.

#### ➤ **Plaisir de manger, désir de santé : ce n'est pas incompatible**

La nature et la qualité de notre Alimentation sont intimement liées à notre Santé. Mal manger augmente le risque de surpoids, de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers : nous verrons comment et pourquoi. Comment adapter les Repères d'équilibre alimentaire aux contraintes de la vie quotidienne de chacun – Faisons le point sur les Idées reçues les plus fréquentes concernant les aliments et les comportements – Recommandations.

#### ➤ **Stress, Emotions et troubles du comportement alimentaire**

Le stress et les pressions de toutes sortes ont souvent des conséquences sur les comportements alimentaires : grignotage, compulsions, boulimie voire anorexie. Nous verrons pourquoi et comment les éviter car ils peuvent être cause de prise de poids et entretiennent les sentiments de mal – être incompatibles avec l'épanouissement personnel. Conseils pratiques pour rompre ce cercle vicieux.

#### ➤ **Le cholestérol : ennemi public numéro 1 ?**

Chez une personne sur cinq on découvre un excès de cholestérol, sans qu'elle s'en soit doutée. L'hypercholestérolémie est silencieuse et délétère pour le système cardio-vasculaire. Il faut donc adopter les bons réflexes pour éviter d'en arriver là et nous verrons lesquels. Quant à ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie, le suivi des conseils nutritionnels et d'hygiène de vie peut se montrer aussi efficace qu'un médicament .. sans les effets secondaires ! Donc des conseils très utiles !

#### ➤ **La Diététique du cerveau ou comment optimiser ses capacités de concentration et de mémorisation par l'Alimentation.**

Le cerveau est un organe très sensible à la qualité et à la nature des apports alimentaires. Comment faire pour optimiser ses capacités de concentration, de mémorisation par ce que l'on mange et ce que l'on boit. Les erreurs à ne pas faire. Des conseils à utiliser au quotidien, au bureau et ailleurs ....

➤ **Sommeil et Nutrition : des liens plus puissants qu'on ne le croit.**

Ne pas dormir assez peut faire grossir. C'est maintenant une certitude. Il est donc primordial de mieux connaître les caractéristiques du sommeil et de ses facteurs d'influence dont l'Alimentation. Nous verrons comment favoriser un bon sommeil par l'Alimentation et les erreurs à ne pas faire. Alimentation et horaires décalés : conseils à ceux qui se lèvent très tôt ou qui se couchent très tard, voire qui travaillent de nuit.

➤ **Activité Physique, Sport et Alimentation : comment se faire du bien dans de bonnes conditions.**

Tout le monde sait qu'il faut être actif mais nombreux sont ceux qui ne le font pas. Quels sont les principaux points de blocage et comment les lever. Conseils nutritionnels aux sportifs, avant, pendant et après l'effort, pour une bonne performance. Les produits du sport : arnaque ou légitimité ?

➤ **Cancer et Alimentation : ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas. Recommandations.**

Beaucoup d'ouvrages sortent sur les liens entre cancer et alimentation. Faisons la part de ce qui est prouvé et de ce qui ne l'est pas, sur les différents types de cancers. Recommandations concrètes sur une alimentation raisonnablement protectrice. Nous verrons aussi les autres facteurs d'influence et les moyens d'agir.

➤ **Les secrets des centenaires.**

Il y a de plus en plus de centenaires ; cela deviendra bientôt banal d'avoir 100 ans. Comment faire pour augmenter son espérance de vie au vu des connaissances actuelles, en particulier dans le domaine de la Nutrition. Actualités sur la prévention des maladies dégénératives les plus fréquentes : Alzheimer, Parkinson et DMLA.

➤ **Le sucre, les sucres et la santé : délices ou délit ?**

Le plaisir du goût sucré est universel et pousse parfois aux excès. Quelles différences d'impact sur la santé entre tous les différents sucres. Quelles conséquences d'un excès chronique de certains sucres. Conseils pour se faire plaisir tout en se faisant du bien.

➤ **Soigner son cœur pour vivre longtemps ...**

Le cœur est un organe qui a des besoins spécifiques et dont la santé conditionne en grande partie l'espérance de vie. Comment préserver son cœur et ses vaisseaux de façon optimale. Bienfaits et limites de certains Aliments, Produits et Marques.

➤ **Sevrage tabagique : comment éviter la prise de poids**

Si le bien-fondé du sevrage tabagique est reconnu, beaucoup hésitent en raison des effets secondaires : troubles de l'humeur et prise de poids. Conseils pour bien réussir son sevrage tabagique sans en vivre les inconvénients.

➤ **Travail de nuit, horaires décalés, déplacements professionnels : comment préserver sa santé**

La perturbation des rythmes biologiques a des incidences sur la santé et les comportements alimentaires. Nous verrons comment travailler efficacement dans des conditions particulières sans pour autant ressentir fatigue et problèmes de santé (prise de poids entre autres).

## Durée de chaque conférence

- **Chaque conférence dure environ 1 heure répartie en 45 minutes de présentation et 15 minutes de questions.** Le plus souvent elle a lieu entre 12h et 14h, à la demande de l'Entreprise.

## Intervenant

- **Dr. Laurence PLUMEY**, Fondateur et Directeur d'EPM Nutrition, Médecin Nutritionniste et Professeur de Nutrition à l'Ecole de Diététique de Paris.

## Coût

- Le coût de la Conférence est de **1500 € HT** soit 1794 € TTC. **Il y a possibilité de forfaitisation en fonction du nombre de conférences commandées.**
- Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration sont à la charge du demandeur.

# Partenariat avec le Service de Médecine du Travail

## Consultations de Nutrition pour les salariés

*« Déléguez les Consultations de Nutrition de votre entreprise à un Médecin Nutritionniste expérimenté »*

### Organisation

- Consultations de Nutrition, sur place, **sur une journée ou une demi-journée par mois**, de 9h30 à 17h, avec prise de rendez vous au préalable par les salariés auprès du Service Médical.
- **Ces consultations s'inscrivent dans le cadre de la Prévention**
- **Il est proposé aux salariés de pouvoir bénéficier, sur place, de 4 à 5 consultations** pour faire le point sur leurs habitudes alimentaires afin de les optimiser et aider à corriger d'éventuels problèmes de santé liés à l'Alimentation.

### Documents remis

- Si le Service Médical est abonné à Nutriself, **possibilité de remise des Fiches Nutriself aux salariés pendant leurs consultations.**

### Public concerné

- **Tous les Salariés souhaitant être audités** sur leurs habitudes alimentaires qu'ils aient ou non un problème de santé, peuvent bénéficier de ces consultations.
- Bien évidemment sont concernés **les salariés nécessitant une prise en charge nutritionnelle** : surpoids, obésité anomalie lipidique, syndrome métabolique complexe, allergies...

### Modalités

- Les rendez-vous sont pris par le service de Médecine du travail pour la date choisie en amont avec le Dr.Laurence PLUMEY.
- **Rendez-vous de 30 à 45 mn pour les nouveaux salariés et de 20 mn pour les salariés en suivi.**
- Transmissions écrites et orales avec le service de Médecine du Travail.

### Coût

- Pour une journée de consultation/mois, coût de **1500 € HT/mois**
- Pour une ½ journée de consultation/mois, coût de **750 € HT/mois**

# Outil de Services au patient

## « Nutriself .com »

*« Votre outil d'Aide à la Prescription Nutritionnelle, en Consultation, pour gagner du temps et être bien compris »*

### Présentation de « Nutriself.com »

- **Nutriself est un outil très performant** dont le contenu, portant sur la pratique diététique officielle, est rédigé en toute objectivité par une équipe composée de médecins nutritionnistes, de diététiciennes, de praticiens hospitaliers.
- **Nutriself est simple à utiliser.** Il suffit d'un ordinateur avec accès à internet et d'une imprimante. Après identification, vous avez accès à tous les documents et il ne vous reste plus qu'à les télécharger (simple "click") puis les imprimer.
- **Nutriself est un service aux patients.** Grâce aux Fiches Conseil et Menus & Recettes adaptées à chaque pathologie et sans cesse actualisées, vous donnez des conseils de grande qualité en un temps réduit. Le Guide d'Entretien vous est destiné. C'est votre coach.
- **Nutriself c'est aussi une Assistance par téléphone ou mail** avec la possibilité de poser vos questions. Nous vous aiderons à gérer des cas de patients aux profils complexes.

### Documents disponibles sur le site Nutriself.com

**Vous disposez, pour vos patients, de Fiches Conseils, de Menus et Recettes, d'un Journal Mensuel de la Nutrition. Et pour vous, vous avez la possibilité d'imprimer ou de consulter des cours de Nutrition (rubrique Info Nutritionnelle).**

**Nous avons sélectionné les pathologies et les situations les plus courantes et élaboré leur régime** : surpoids, diabète, dyslipidémies, HTA, constipation, syndrome diarrhéique, fatigue fonctionnelle, manque de fer, ostéoporose ... mais aussi conseils à la femme enceinte, allaitante, diversification alimentaire du nourrisson ...

**Quand vous avez sélectionné dans le Menu la pathologie qui vous intéresse, vous pouvez imprimer les documents suivants :**

- **Fiche Conseil (sur 2 à 3 pages) :**

Elle est la trace écrite de votre entretien, **sorte d'aide mémoire pour votre patient**. Elle reprend les règles alimentaires du régime ainsi que les aliments conseillés et déconseillés.

- **Fiche de Menus et Recettes (sur 1 à 2 pages) :**

**Un semainier permet à votre patient de suivre facilement le régime établi.** Les recettes sont adaptées à ses besoins et actualisées en fonction des saisons.

- **Guide d'entretien :**

Il permet de connaître les points importants de chaque régime. Il vous aide à poser les bonnes questions et à **savoir répondre aux interrogations de vos patients**.

**Nutriself vous propose également :**

- **Le Journal de la Nutrition (1 page)**

A lecture rapide et thématique, il est à mettre à disposition de vos patients en salle d'attente...

- **L'Info Nutritionnelle,**

il s'agit d'une rubrique d'Actualités en Nutrition, vous permettant d'enrichir vos connaissances. **C'est un véritable cours de Nutrition.**

## Objectifs

- **Vous faire gagner du temps en consultation** tout en vous donnant les moyens d'assurer une bonne qualité de conseils nutritionnels à vos patients
- **Enrichir et actualiser vos connaissances en Nutrition**

## Modalités

**L'activation de votre compte se fait très rapidement.**

**Sur le site nutriself.com**, vous allez dans la Rubrique « Pour s'inscrire ». Vous remplissez bien le **bulletin d'inscription**. Ensuite soit vous réglez en ligne, soit vous imprimez le formulaire et vous nous l'adressez par courrier avec  **votre règlement à l'ordre d' EPM Nutrition. Dès réception de votre courrier, nous activerons votre compte. L'abonnement dure 1 an, à compter de l'activation de votre compte.**

Vous pouvez aussi, encore plus simplement, remplir le bulletin d'inscription ci joint au catalogue et nous l'envoyer avec votre règlement à l'ordre d'EPM Nutrition.

## Coût

**L'abonnement à Nutriself ne coûte que 1 € par jour !** Pour une année d'utilisation, Nutriself vous revient donc **à 365 € HT** soit 437 € TTC. Déductibles au titre des frais professionnels et/ou du droit à la Formation. Possibilité de forfait pour plusieurs abonnements au sein d'une même équipe.

# Formulaire d'inscription

Nom & Prénom :

Organisme :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

**Je souhaite m'inscrire à la Formation suivante :**

	Dates	Prix
<b>Formation Spéciale MT</b>		
<input type="checkbox"/> « Nutrition et Médecine du Travail »	04/11/2011 ou 03/02/2012	450 € H
<b>Journées de Formation sur Paris :</b>		
<input type="checkbox"/> « Nutrition de l'Adulte » 1 jour	23/03/2012	450 € HT
<input type="checkbox"/> « Nutrition de l'Adulte » 2 jours	26 et 27/01/2012	850 € HT
<input type="checkbox"/> « Nutrition de la Femme »	16/03/2012	450 € HT
<input type="checkbox"/> « Surpoids et Régimes »	16/12/2011 ou 09/03/2012	450 € HT
<input type="checkbox"/> « Alimentation, Cultures et Religions »	30/03/2012	450 € HT
<input type="checkbox"/> « 2012, Actualités en Nutrition »	15/06 ou 22/06 2012	450 € HT
<b>Formation par correspondance</b>		
<input type="checkbox"/> « Nutrition de l'Adulte »	De Janvier à Septembre 2012	850 € HT
<input type="checkbox"/> Dossier Optionnel « Nutrition de la Femme »		170 € HT
<input type="checkbox"/> Dossier Optionnel « Nutrition du Sportif »		170 € HT
<b>Conférences plénières en Entreprise</b>		
<input type="checkbox"/> Conférence d'une heure		1500 € HT
<input type="checkbox"/> Commande de plusieurs conférences		1000 à 1200 € HT/conférence
<b>Journée de Formation sur le lieu de travail :</b>		
<input type="checkbox"/> « Nutrition et Médecine du Travail »		2000 € HT
<b>Service de Fiches Conseil et Cours de Nutrition</b>		
<input type="checkbox"/> Nutriself	1 an à compter de l'inscription	437 € TTC

**Total à payer =** \_\_\_\_\_

**Veillez 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.

Le : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature :