

Sommeil, alimentation et activité physique

A. SCENARIO PEDAGOGIQUE

Avant la formation : questionnaire sur la pratique générale du participant.

Formation en distanciel (acquisition et perfectionnement des connaissances)

Les participants alternent un travail individuel et des mises en commun.

B. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

| | 📁 Matinée |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Physiologie et intrication sommeil, alimentation et activité physique |
| 08h30- 09h00 | Accueil des participants |
| 09h00-09h15 | Tour de table des participants Objectifs de la formation pour les participants (analyse des questionnaires pré évaluation) |
| 9h15-10h00 | Rappels physiologiques sur le sommeil et sur l'activité physique <i>Ce rappel permettra aux participants d'apprendre les interactions entre sommeil et activité physique. Pour bien dormir, il est nécessaire d'avoir une activité physique régulière et adaptée. Par ailleurs, les sportifs de haut niveau ont un sommeil différent de par leur activité physique intense. Connaître les particularités de chacun permettra aux participants de mieux comprendre le lien sommeil activité physique en fonction des comorbidités des patients.</i> |
| 10h00-10h45 | Atelier / quizz : les idées reçues sur l'activité physique Mise en commun et illustrations <i>En pratique, au travers de cas cliniques et/ou de QCM, les participants mettront en application toutes les connaissances apprises dans la matinée sur les interactions entre le sommeil et l'activité physique.</i> |
| 10h45-12h00 | Rappels physiologiques sur le sommeil et l'alimentation <i>Ce rappel permettra aux participants d'apprendre les interactions entre sommeil et alimentation. Pour bien dormir, il est nécessaire d'avoir une alimentation adaptée. Par ailleurs, les troubles du sommeil peuvent très vite entraîner des troubles métaboliques. Connaître la physiologie permettra aux participants de mieux comprendre le lien sommeil alimentation en fonction des comorbidités des patients.</i> |
| 12h00-12h45 | Atelier/quizz : les idées reçues sur l'alimentation Mise en commun et illustrations <i>En pratique, au travers de cas cliniques et/ou de QCM, les participants mettront en application toutes les connaissances apprises dans la matinée sur les interactions entre le sommeil et l'alimentation.</i> |
| 12h45-13h45 | Déjeuner |

| | Prise en charge des troubles alimentaires chez les patients porteurs de SAOS |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13h45-14h45 | Présentation du modèle bio-psycho-sensorielle et de l'approche du G.R.O.S. (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) <i>Au travers de cette présentation et des échanges, les participants appréhenderont tous les aspects de la prise en charge complexe des troubles alimentaires. A l'issue de cet atelier, ils seront persuadés de la nécessité d'une prise en charge multidisciplinaire des troubles alimentaires, notamment chez le patient apnéique.</i> |
| 14h45-15h | Atelier dégustation thérapeutique <i>Cet atelier permettra de mettre en pratique, au travers de situations concrètes de mettre en œuvre tous les aspects abordés lors de la présentation du G.R.O.S.</i> |
| 15h-16h | Présentation de quelques expériences à réaliser avec les patients <i>Cet atelier permettra de présenter, au travers de situations concrètes, comment aborder les patients de manière personnalisée.</i> |
| 16h-17h30 | Cas cliniques Mise en commun <i>Cet atelier permettra de mettre en pratique, au travers de situations concrètes de mettre en œuvre tous les aspects abordés lors de la formation.</i> |
| 17h30-18h | Synthèse de la journée |

1ERE DEMI JOURNEE :

RETOUR SUR L'ANALYSE DES PRATIQUES REALISEES AVANT LA

FORMATIONPHYSIOLOGIE ET INTRICATION SOMMEIL, ALIMENTATION ET

ACTIVITES PHYSIQUES

1. Objectifs de la première demi-journée

- Connaître la physiologie et les relations entre sommeil et activités physiques
- Connaître la physiologie et les relations entre sommeil et alimentation
- Savoir rechercher chez un patient des troubles alimentaires et/ou un manque d'activité physique

2. Le principal message scientifique de la 1ere demi-journée

- Une alimentation et/ou une activité physique insuffisantes sont des facteurs de risque. Il est important de savoir les détecter, les diagnostiquer précisément.

2EME DEMI JOURNEE :

PRISE EN CHARGE DES TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES PATIENTS PORTEURS D'UN SAOS

1. Objectifs de la deuxième demi-journée

- Savoir évaluer chez le patient apnéique son alimentation et son activité physique
- Savoir proposer à chaque patient apnéique une prise en charge adaptée selon son poids, sa sédentarité, ses troubles alimentaires...
- Savoir proposer une prise en charge multidisciplinaire, adaptée et personnalisée à chaque patient

2. Le principal message de la 2eme demi journée

- La prise en charge des patients apnéiques doit être globale et doit prendre en compte les aspects nutritionnels, physiques... Une prise en charge multidisciplinaire est nécessaire

Résultats attendus à l'issue de la formation

✓ **A l'échelle individuelle :**

Cette formation, complémentaire d'un enseignement universitaire encore à ce jour limité dans cedomaine, devrait permettre aux médecins de mieux prendre en charge les patients apnéiques sur le plan nutritionnel et activités physiques.

✓ **En Santé Publique:**

Une prise en charge globale des patients apnéiques devrait permettre de limiter les conséquences du syndrome d'apnées du sommeil, notamment sur le plan métabolique et cardio vasculaire.

Après la formation : suivi de l'amélioration des pratiques (questionnaire), évaluation de la formation.