



# Formations en Nutrition Comportementale



Programme 2016-2017  
**PARIS / LYON**

## Présentation du collège

Créé en novembre 2012, le Collège Médical pour la Nutrition Comportementale, ou CMNC, est né à l'initiative de médecins généralistes et nutritionnistes investis dans la prise en charge de l'obésité depuis plusieurs années.

Conscient de la nécessité d'une prise en charge psychologique en plus de l'aspect nutritionnel, le CMNC propose des formations sous forme de modules, associant cette double dimension indispensable.

Sont logiquement concernées toutes les pathologies en lien avec les déséquilibres pondéraux : syndrome métabolique, diabète, cancers, ostéoarticulaires, dénutrition, etc...

Le collège est présidé par le **Dr Siham Aubry Alaoui**, diplômée en Nutrition et Thérapie Comportementale et Cognitive.

Membres d'honneur :

**Pr Jean-Claude MEURICE**, chef de service en pneumologie. Poitiers

**Pr Gérard OSTERMANN**, médecin interniste, psychothérapeute. Bordeaux

**Pr Gérard RIBES**, psychiatre sexologue. Lyon

**Didier PLEUX**, docteur en psychologie. Caen

**Dr Eve VILLEMUR**, médecin homéopathe comportementaliste. Toulouse

**Dr Éric MENAT**, médecin spécialiste des maladies de la nutrition. Toulouse

## Les formations du CMNC

Le CMNC a la volonté forte de transmettre **les notions et connaissances scientifiques** les plus récentes afin d'améliorer et de préserver la santé des patients souffrant des conséquences de déséquilibres nutritionnels et des troubles alimentaires comportementaux.


L'objectif est de former des médecins et professionnels de santé à la Nutrition Comportementale et de leur transmettre, grâce à l'expérience des enseignants du collège, les connaissances et outils nécessaires, pour accompagner les patients souffrant d'obésité et /ou des pathologies qui sont en lien avec le surpoids.

























Le format de l'enseignement repose sur une **collaboration pratique** qui répond aux attentes des médecins et professionnels de santé, et leur permet d'acquérir les notions de base à mettre en place directement pour le bénéfice de leurs patients.

## Programme d'enseignement 2016-2017

Les formations du CMNC se répartissent en deux cycles, chacun constitué de 6 modules de 2 jours. Les deux cycles, s'ils se complètent, sont indépendants.

 Journées « Nutrition »

 Journées « Psychocomportemental »

		CYCLE 1	PARIS	LYON	CYCLE 2	PARIS	
Module 1		L'alliance thérapeutique	05/02 2016	23/01 2016		Le sujet fragilisé	05/02 2016
		Décrypter les nutriments La cétose	06/02 2016	22/01 2016		Affirmation de soi	06/02 2016
Module 2		Maigrir et stabiliser	11/03 2016	18/03 2016		Diabète type 2	11/03 2016
		Structurer une consultation de nutrition comportementale	12/03 2016	19/03 2016		TCC des pathologies chroniques	12/03 2016
Module 3		Accompagner et motiver	10/06 2016	17/06 2016		Intolérances alimentaires	10/06 2016
		Gérer les émotions bloquantes	11/06 2016	18/06 2016		Sortir de l'ambivalence	11/06 2016
Module 4		Le sujet âgé et la femme enceinte	07/10 2016	14/10 2016		Nutrition et chirurgie bariatrique	17/03 2017
		La restructuration cognitive	08/10 2016	15/10 2016		La thérapie ACT	18/03 2017
Module 5		Nutrition et pathologies	17/03 2017	24/03 2017		Résistances physiologiques	16/06 2017
		Rétablir l'estime de soi	18/03 2017	25/03 2017		Résistances psychologiques	17/06 2017
Module 6		La pleine conscience	16/06 2017	23/06 2017		Alimentation et cancer	06/10 2017
		Stress et techniques de relaxation	17/06 2017	24/06 2017		Dépression et TCC	07/10 2017

Nutrition

## Décrypter les nutriments, la cétose

Psychocomportemental

## L'alliance thérapeutique

### SYNOPSIS

Mieux maîtriser les bases de la nutrition est un préambule essentiel pour tous les thérapeutes qui désirent accompagner efficacement leurs patients dans une démarche de perte de poids.

La première moitié de ce 1er module sera l'occasion de mieux connaître les macronutriments.

- Les lipides: l'objectif est de mieux comprendre la place des différents acides gras (saturés, mono ou polyinsaturés) et savoir guider le patient sur le plan diététique malgré tous les messages contradictoires entendus sur les poissons, les huiles, les oléagineux.
- Les glucides: vous découvrirez que mieux connaître la vraie différence entre sucres lents et rapides, mieux savoir choisir les glucides complexes est une base essentielle d'un régime réussi.
- Les protéines : elles jouent un rôle central dans les programmes d'amaigrissement.

Lesquelles choisir et pourquoi sera un but de cette formation.

Une fois ces bases maîtrisées, nous ferons le tour des différents programmes diététiques, sérieux ou originaux et porterons un regard critique sur toutes ces approches en gardant en mémoire les 2 buts prioritaires :

- que le « régime » soit adapté aux attentes du patient
- qu'il lui permette de perdre du poids sans risque pour sa santé

C'est avec cet esprit que nous aborderons le régime cétogène. Quels sont ces avantages et ses inconvénients ? A qui le proposer ? Et quelles sont les modalités pour en sortir.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Connaître parfaitement les différents macronutriments et comment trouver les « bons » à travers notre alimentation quotidienne.
- Choisir le programme diététique en fonction du patient
- Maîtriser les régimes cétogènes pour les appliquer à bon escient en toute sécurité.

### SYNOPSIS

L'alliance thérapeutique n'est ni une bonne relation médecin-patient ni une simple « bonne entente ». Comment passer de la relation au concept d'Alliance, décrit il y a longtemps déjà par Freud ?

Il est nécessaire de mettre en place un « rapport collaboratif » où médecin et patient se penchent simultanément sur le problème à résoudre. Il appartiendra au médecin d'être le guide de la consultation en respectant les 3 protagonistes en jeu : lui même, le patient et la relation qui s'installe.

Mettre en place un rapport collaboratif nécessite une connaissance de sa double dimension professionnelle et affective. Si la dimension professionnelle requiert un savoir technique, la dimension affective engagera plus des qualités relationnelles et humaines comme décrites par Carl Rogers, à savoir la congruence, la considération et l'empathie.

Le médecin devra ainsi développer un savoir faire dans la synchronisation au langage du patient, à son vécu émotionnel et à son stade de changement, articulant son propre cadre référentiel à celui de son patient.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Décrypter les attentes du patient et ses propres attentes
- Mettre en place un rapport collaboratif
- Développer les qualités d'observation et d'écoute du langage verbal et non verbal
- Pratiquer des reformulations empathiques
- Pratiquer le renforcement positif
- Déterminer la bonne distance relationnelle
- Reconnaître les signes de résistances et de réactance

Nutrition

## Maigrir et stabiliser

Psychocomportemental

## Structurer une consultation de nutrition comportementale

### SYNOPSIS

Comment retenir facilement toutes les règles nutritionnelles qui permettent d'obtenir une alimentation équilibrée et adaptée à chaque situation clinique ? La Pyramide Alimentaire est certainement le meilleur moyen, car rien n'est plus puissant que la mémoire visuelle. Mais comment construire la pyramide idéale à partir de toutes les notions scientifiques actuelles ?

Ce sera le but de cette journée de formation : quelles sont les grandes règles qui permettent d'apporter tous les macro et micronutriments indispensables sans faire d'excès de sucres ou de mauvaises graisses ? Comment apporter des fibres, des antioxydants, toutes les « briques » de notre organisme sans avoir une alimentation acidifiante ? Voilà la tâche qui nous attend. Elle peut paraître complexe, mais vous permettra ensuite de facilement conseiller vos patients, quels que soient leur terrain et leur demande. À partir de cette pyramide, nous allons apprendre à construire des programmes alimentaires de perte de poids non-cétogènes. Après avoir vu en détail le régime cétogène lors du 1er module, nous allons passer en revue les différentes étapes de ces programmes qui mènent d'une perte de poids efficace à la stabilisation. Quelle quantité de protéines et de glucides ? Quelle répartition entre les 2, car ce point reste un des secrets d'un amaigrissement confortable et réussi. Mais aussi quel apport en acides gras en fonction des phases et quelle est la place des compléments protéinés dans ces programmes ?

En fin de journée, nous nous pencherons sur la flore intestinale. Cette flore joue un rôle important dans l'obésité et un rôle majeur pour notre santé en général. Comment la nourrir, la protéger ? Pourquoi se déséquilibre-t-elle et quelles en sont les conséquences. Du simple inconfort intestinal à toutes les pathologies liées à une Hyper-Perméabilité Intestinale (HPI), nous verrons comment rééquilibrer cette flore en fonction des cas.

### OBJECTIF

- Au terme de cette formation les participants seront capables de :
- construire une pyramide alimentaire équilibrée répondant à tous les critères des données acquises de la science.
  - établir un programme diététique de perte de poids non cétogène en 3 phases: perte de poids active, perte de poids progressive et stabilisation.
  - connaître les liens entre flore et santé
  - agir sur la flore et l'alimentation pour rééquilibrer ce microbiote intestinal.

### SYNOPSIS

Une fois que l'alliance thérapeutique est établie entre le médecin et son patient, comment l'aider à dans sa démarche de perte de poids ?

Bien démarrer la prise en charge en Nutrition Comportementale est un point fondamental qui va conditionner pour une grande part la suite du partenariat entre le médecin et son patient. Mais les contraintes sont nombreuses : donner suffisamment d'explications rassurantes et sérieuses au patient sans le noyer dans les détails ; proposer une approche totalement médicale mais ouvrir clairement la porte « psychologique » ; entrer rapidement dans la vision qu'a le patient de « son » problème de surpoids, et déjà lui suggérer une prise de recul permettant d'espérer un amaigrissement durable.

C'est ce que propose de découvrir ce module comportemental d'une journée.

- Une première partie insiste sur les principes de base du changement (à ne pas perdre de vue pour bien accompagner le patient tout au long de sa démarche)
- Une seconde explique en détails la structure des deux premières consultations
- Une troisième partie développe les 3 premiers outils de motivation afin de stimuler d'emblée cette énergie sans laquelle rien de pourra démarrer (cas cliniques et jeux de rôles pour mise en pratique)

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Démarrer dans des conditions optimales un programme de perte de poids avec deux premières consultations structurées et non chronophages
- Utiliser des questions ouvertes afin de bien cerner la problématique du patient
- Utiliser les 3 premiers docs motivationnels (liste des bénéfices, agenda de visualisation, balance motivationnelle)

Psychocomportemental

## Accompagner et motiver

Psychocomportemental

## Gérer les émotions bloquantes

### SYNOPSIS

La première journée de ce module aborde la structure des consultations de suivi articulées autour des 3 dimensions psycho comportementales fondamentales : Motivation, Comportement, Plaisir. Celles ci permettent d'être méthodiques et efficaces sans allonger inutilement les consultations

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Construire une consultation de suivi selon les 3 axes Motivation/Comportement/Privation
- Stimuler la motivation de son patient avec les outils adéquats correspondant à son stade motivationnel (l'aider notamment à sortir de l'ambivalence)

### SYNOPSIS

Après avoir ainsi travaillé les « accélérateurs » de motivation, la deuxième journée de ce module aborde les « freins » : aller au devant des discours défaitistes du patient, lui permettre de les verbaliser afin de les désamorcer avant même qu'ils ne bloquent la perte de poids. Ceci est nécessaire (et parfois suffisant) pour permettre un amaigrissement durable. Nous introduirons une technique fondamentale pour aider le patient à mieux gérer ses émotions négatives: la restructuration cognitive (ou technique de l'ABCDE).

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Repérer les émotions bloquantes
- Commencer à donner des pistes de réflexion au patient afin d'affaiblir ses croyances limitantes

Nutrition

## Le sujet âgé et la femme enceinte

Psychocomportemental

## La restructuration cognitive

### SYNOPSIS

- Révision de la pyramide et des étapes diversifiées
- Le surpoids du sujet âgé
- La femme enceinte, le poids et la nutrition
- Surpoids et sport

Le but est de cette journée est de permettre aux participants d'être de plus en plus à l'aise avec la pyramide alimentaire et les programmes diététiques diversifiés.

Dans un premier temps, la révision de la pyramide permettra de répondre à toutes les interrogations et difficultés, mais aussi d'apprendre à diversifier l'alimentation dans un but de santé et de contrôle du poids.

Ces connaissances seront ensuite appliquées au sujet âgé, à la femme enceinte et au sportif, 3 cas particuliers qui présentent chacune des difficultés spécifiques. Travailler sur ces situations « difficiles » de l'obésité est un très bon entraînement pour maîtriser la pyramide alimentaire et les conseils diététiques personnalisés.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- D'expliquer les différents étages de la pyramide alimentaires
- De donner des conseils d'alimentation santé personnalisés
- De repérer les erreurs et les besoins diététiques chez le sujet âgé
- D'aider un sénior à maîtriser son poids et à appliquer une alimentation adaptée à sa situation médicale
- De suivre le poids d'une femme enceinte
- De donner les conseils diététiques adaptés à chaque trimestre de la grossesse et au poids de la femme enceinte
- De suivre, sur le plan diététique, un patient sportif ou qui veut reprendre une activité physique
- D'adapter activité physique et alimentation chez un patient qui veut perdre du poids et faire du sport.

### SYNOPSIS

La journée sera entièrement consacrée à la pratique de la restructuration cognitive (ou ABCDE). Cette technique issue de la deuxième vague des TCC permet de comprendre le lien entre nos émotions et les pensées élaborées par notre mental. Apprendre à gérer ses émotions « négatives » permettra ainsi d'agir autrement qu'en compensant avec la nourriture. Cette prise de recul est indispensable pour espérer un maintien de la perte de poids.

- Nous reverrons les grands principes de l'ABCDE
- Nous détaillerons les 5 émotions « négatives » (désagréables et sources de comportements indésirables)
- Nous définirons ce qu'est une pensée irréaliste
- Nous apprendrons comment passer d'une pensée irréaliste à une pensée alternative plus réaliste (cas cliniques et jeux de rôles).

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Savoir quand utiliser l'ABCDE
- Elaborer avec son patient un ABCDE
- Nommer clairement les émotions négatives de son patient
- Repérer les erreurs de logiques qui définissent les pensées irréalistes
- Aider son patient à passer d'une pensée irréaliste à une pensée alternative plus réaliste

Nutrition

## Nutrition et pathologies

Psychocomportemental

## Rétablir l'estime de soi

### SYNOPSIS

- Révision des différentes étapes
- Le surpoids chez l'adolescent
- Obésité et dyslipidémie

Cette dernière journée de nutrition de notre cursus de 1ère année sera l'occasion de réviser succinctement les différentes étapes diététiques tout en approfondissant certains détails comme les besoins en potassium ou en calcium et toutes les prescriptions annexes à envisager.

La plus grosse partie de la journée sera consacrée à l'adolescent. La prise en charge du poids chez l'enfant et l'ado est essentielle dans la prévention de l'obésité de l'adulte et donc de ses complications métaboliques et cardio-vasculaires. Mais l'adolescent n'a pas de motivation et les critères d'approche diététique sont très différents de l'adulte. Nous verrons comment s'adapter et accompagner ces patients délicats.

Nous finirons par approfondir la question des dyslipidémies. Diagnostic, suivi, prescriptions et surtout conseils diététiques possibles face à ces patients à haut risque de maladie cardio-vasculaire. Bien entendu, nous irons bien au-delà de la simple et banale hypercholestérolémie et nous verrons comment adapter les programmes d'amaigrissement quand un patient présente une dyslipidémie.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Conseiller un programme diététique d'amaigrissement personnalisé avec toutes ses prescriptions complémentaires pour une perte de poids sans risque pour la santé
- Accueillir un adolescent en surpoids avec toutes ses composantes et contradictions
- Suivre le poids des enfants afin de dépister les patients à risque d'obésité
- Prescrire des programmes diététiques et d'activité physique aux adolescents
- Dépister une dyslipidémie
- Prendre en charge les dyslipidémies
- Adapter un programme de perte de poids à un patient dyslipidémique.

### SYNOPSIS

Cette journée sera consacrée à l'estime de soi. Source et conséquences du maintien du surpoids, nous savons qu'elle fait souvent défaut chez les patients en surcharge pondérale.

Comment déceler cette mésestime, et surtout comment l'améliorer afin de permettre un amaigrissement durable ?

- Après quelques notions générales sur la genèse de l'estime de soi, nous proposerons un « organigramme » illustrant la répétition des scénarios négatifs de vie, afin d'aider le patient à visualiser le cercle vicieux dans lequel il s'enferme.
- Puis, nous envisagerons les 7 étapes qui vont lui permettre d'en sortir. Des exercices pratiques seront proposés pour chaque étape en suivant le parcours réel d'un patient.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Repérer les manques d'estime de son patient
- Lui en proposer une analyse fonctionnelle au moyen d'un diagramme didactique permettant une mise en mots et en image de ses blessures d'enfance
- Connaître les étapes à franchir au rythme de chaque patient



Psychocomportemental

## La pleine conscience

Psychocomportemental

## Stress et techniques de relaxation

### SYNOPSIS

- Historique
- Neurosciences
- Lien corps esprit
- Engrenage dissociatif
- Techniques de Mindfulness

Quelle place dans la pratique médicale pour la méditation en pleine conscience ?  
Initiation et pratique

La méditation en pleine conscience ou Mindfulness, est à la mode. Livres, cd, vidéo et stages se multiplient, mais qu'en est-il réellement ? Quel intérêt pour notre pratique médicale et plus particulièrement dans l'accompagnement de la personne en surpoids ?

Grâce à l'imagerie fonctionnelle, l'interaction entre le soma et la psyché est de mieux en mieux connue, et les preuves de l'efficacité des techniques de méditation s'accumulent (douleur, dépression, stress, apprentissage, burn out,...). Comment utiliser la méditation en pleine conscience pour alléger la pratique du soignant quelle qu'elle soit ? Pour aider le patient à « reconnaître » son corps, identifier ses besoins, s'accepter.

Cette journée se veut, outre un rapide aperçu de l'historique de la méditation laïque, et des dernières données des neurosciences en la matière, avant tout expérientielle.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Mettre en place pour lui-même des techniques de méditation courtes.
- D'enseigner à ses patients des exercices de méditation dans le cadre de leur efficacité reconnue (douleur, dépression, stress, apprentissage,).
- De commencer à utiliser cet outil afin d'aider le patient obese, ou dissocié à une « recorporation ».

### SYNOPSIS

- Place de la relaxation dans la prise en charge du surpoids
- Stress et anxiété, quel lien , quelle différence ?
- Anxiété normale et pathologique
- Savoir évaluer son anxiété
- Technique de relaxation et pratique
- Indications et contre indications de la relaxation

Nous sommes tous préoccupés par un phénomène devenu omniprésent : le stress. Les personnes en surpoids sont doublement concernées, devant affronter le regards des autres et leur propre regard sur leur corps. Par ailleurs, décider de commencer un programme de perte de poids va nécessairement générer du stress comme dans tous processus de changement. Stress et anxiété sont intimement liés et vont indéniablement agir sur le physique comme le psychique, conduisant à s'auto entretenir et à élaborer des comportements compensatoires comme manger de façon compulsive par exemple !

Depuis les récents travaux des neurophysiologistes on sait qu'il existe une action réciproque mental-corps, c'est à dire que lorsque le mental va mieux grâce à une thérapie, les personnes se sentent physiquement mieux. Inversement lorsque les sensations physiques (tensions musculaires, boules d'angoisse, gastralgies...) s'améliorent, les sensations psychologiques désagréables (anxiété, idées négatives, dévalorisation...) s'atténuent également. L'apprentissage de la relaxation va conduire à un plus grand confort physique et donc psychologique, constituant ainsi un véritable modérateur de stress. Les techniques de relaxation ont prouvé leur efficacité dans de nombreuses indications et constituent un outil indispensable dans la palette thérapeutique de tous soignants.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Connaître les différents stades du stress et sa physiologie
- Connaître les symptômes physiques et psychologiques liés au stress
- Faire la différence entre stress et anxiété
- Connaître les stratégies de coping
- Faire le diagnostic de l'anxiété pathologique
- Pratiquer la relaxation active de Jacobson et la relaxation passive de Shultz
- Pratiquer la relaxation abdominale



Nutrition

## Le sujet fragilisé

### SYNOPSIS

- Quelle alimentation en pré et post opératoire et dans une période de convalescence ?
- Alimentation du senior et ostéoporose
- Les carences nutritionnelles et leurs conséquences : immunité, sarcopénie ...
- Nutrition et situations particulières : soins dentaires, arthrose, ménopause ...

Les seniors ont des besoins nutritionnels particuliers. S'ils présentent des pathologies ou des situations fragilisantes, leurs besoins sont encore différents et l'attention portée à l'alimentation peut faire la différence entre un patient qui décompense ou qui peut rester autonome au domicile.

De nombreuses situations devraient inciter à proposer des « réglages alimentaires » mais on accueille encore trop de patients qui n'ont eu que des prescriptions médicamenteuses et aucun conseil diététiques pourtant essentiels et qui éviteraient bien des pathologies iatrogènes sans parler des économies pour le système de santé !

Cette journée sera donc consacrée à ces patients fragiles pour lesquels vos conseils nutritionnels seront tellement bénéfiques dans différents domaines : chirurgie, convalescence, soins dentaires complexes, sarcopénie, ostéoporose sont autant de situations à risque. Nous parlerons aussi du simple vieillissement et de ses conséquences nutritionnelles comme pour la ménopause ou l'arthrose.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- De dépister des situations à risque chez les séniors
- De dépister une sarcopénie, une ostéoporose, une baisse des défenses immunitaires
- De prendre en charge sur le plan diététique ces situations à risque
- De donner des conseils diététiques adaptés au vieillissement (ménopause, arthrose, soins dentaires ...)

Psychocomportemental

## Affirmation de soi

### SYNOPSIS

De nombreux troubles du comportement sont sous-tendus par un manque d'affirmation de soi : alcoolisme, anxiété sociale, boulimie... Nombreux sont les patients qui ne tirent pas un profit maximum des opportunités que la vie leur propose, n'osent pas « se dire », ne « savent pas dire non », alternent entre passivité et agressivité.

Cette journée propose de découvrir les moyens concrets d'améliorer toutes ces compétences sociales, sources d'une plus juste estime de soi.

Elles seront envisagées de façon systématique :

- Entamer et stopper une conversation
- Faire une demande ou la refuser
- Faire un compliment ou le recevoir
- Faire une critique (constructive) ou en recevoir une (justifiée, injustifiée, violente)

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Repérer pour chaque compétence sociale les pensées bloquantes et peurs sous-jacentes
- Aider concrètement le patient à acquérir la compétence défaillante

Nutrition

## Diabète de type 2

Psychocomportemental

## TCC des pathologies chroniques

### SYNOPSIS

- La consultation : temps clinique, temps biologique, temps thérapeutique.
- La prescription des phases alimentaires cétogéniques ou non, et comment adapter le traitement
- La prescription des antidiabétiques oraux dont la pharmacopée s'est bien étoffée....et ne cesse de se modifier
- Comment prescrire et être à l'aise avec l'insuline

Actuellement il y a près de 3 millions de diabétiques en France, cette pathologie est parmi celles le plus souvent rencontrée dans les cabinets de médecine et pourtant ... que de questions restent dans le flou lors de ces consultations longues et complexes. Conscient de la nécessité d'une bonne prise en charge le médecin est sous pression pour guider des patients diabétiques souvent eux mêmes stressés, peu motivés et polymédiqués.

Bien structurer sa consultation commence par une bonne connaissance des différents paramètres à gérer : la clinique avec un accent sur le pied diabétique et le dépistage des neuropathies, la biologie en découvrant notamment les pièges à éviter de l'hémoglobine glyquée, les examens complémentaires comme la microalbuminurie des 24 h souvent peu exploitée, la prescription des antidiabétiques oraux avec une clarification des différentes classes, de leur action sur l'insulinorésistance ou sur l'insulinopénie, les multiples associations possibles et enfin la prescription de l'insuline, ses modalités et son suivi. En maîtrisant ses divers paramètres, la consultation permettra un gain en efficacité et en temps !

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Structurer sa consultation en 3 temps : clinique, biologique et thérapeutique
- Dépister les neuropathies du pied diabétique au moyen du monofilament
- Reconnaître une lésion du pied nécessitant une hospitalisation
- Interpréter une hémoglobine glyquée et dépister les causes de non fiabilité
- Connaître les micro et macro angiopathies liées au diabète
- Connaître et prescrire les médicaments agissant sur l'insulinorésistance et ceux agissant sur l'insulinopénie
- Prescrire et suivre un traitement par insuline

### SYNOPSIS

- Eclairage par le prisme de la psychologie de la santé
- Les stratégies de coping
- Le rôle protecteur du déni
- Comment responsabiliser...sans culpabiliser
- Comment motiver...sans « ordonner »
- Comment aider...sans juger !

Les pathologies chroniques sont un des motifs de consultations très fréquent : diabète et syndromes métaboliques, troubles anxieux, douleurs chroniques, troubles du sommeil, etc...et pourtant ...que de difficultés et de résistances lors de ces consultations longues, fatigantes laissant souvent le médecin avec un sentiment de frustration et d'insatisfaction.

Ces pathologies portent en elles des connotations anxiogènes : « incurable, chronique, grave »....et imposent aux patients de faire le deuil de la bonne santé. La psychologie de la santé va nous éclairer sur diverses questions comme celles de l'inégalité devant la santé, des raisons de l'efficacité de certains traitements pour des patients et pas d'autres et aussi des facteurs individuels qui influencent notre santé. Les outils des thérapies cognitivo comportementales, quant à eux, vont permettre une meilleure prise en charge de ces pathologies apportant un éclairage sur les différents cadres référentiels, l'écoute active, la gestion de la motivation et de l'observance.

Il s'agira de savoir s'il existe un sens à ces symptômes qui se chronicisent ou en tous cas, quel sens le patient leur donne, pour l'aider de façon adaptée car c'est le savoir du médecin et le cadre qu'il instaure qui sont les principaux facteurs de guérison !

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Connaître la notion de cadre référentiel
- Connaître les stratégies de coping
- Connaître les modérateurs de stress
- Faire l'annonce d'une maladie chronique
- Mettre en place un rapport collaboratif
- Connaître les facteurs de changement
- Comprendre et appliquer la restructuration cognitive dans la gestion des émotions négatives

Nutrition

## Intolérances alimentaires

Psychocomportemental

## Sortir de l'ambivalence

### SYNOPSIS

- Comprendre les mécanismes immunitaires de l'intolérance alimentaire (appelée maintenant « sensibilité alimentaire »)
- Distinguer allergies de type 1 et de type 3
- Quand penser une allergie de type 3 ou sensibilité alimentaire et comment la diagnostiquer ?
- Quels conseils diététiques en fonction des intolérances et des symptômes cliniques ?
- Repérer une hyper-perméabilité intestinale (Leaky Gut Syndrome) et la prendre en charge

Les intolérances alimentaires sont un phénomène à la mode. Et comme toute mode, elle a ses excès. Mais la question des intolérances n'est pas seulement un « effet de mode ». C'est une réalité clinique quotidienne et le nombre de cas ne cesse d'augmenter. A qui la faute, la question reste ouverte ! L'environnement, les pesticides, l'usage excessif des antibiotiques, l'évolution de l'élevage et de l'agriculture modernes sont autant de pistes pour expliquer l'explosion des intolérances alimentaires.

Il est certain que la prise de conscience de nombreux professionnels de santé permet aussi d'y penser plus souvent devant une colopathie, des allergies, une maladie neuro-immunitaire ou une maladie auto-immune. Le but de cette journée est de faire le tour de la question de la « sensibilité alimentaire » sur le plan scientifique. Nous verrons ce qui est prouvé, ce qui est suspecté et quels sont les nombreux diagnostics différentiels à envisager. Nous en profiterons pour étudier la notion de l'hyper-perméabilité intestinale et sa prise en charge. Nous finirons par envisager les moyens diagnostic de ces intolérances et surtout comment adapter nos conseils diététiques à différentes intolérances.

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Dépister cliniquement un risque d'intolérances alimentaires
- Reconnaître les conséquences cliniques de l'hyper-perméabilité intestinale
- Proposer des bilans d'intolérances alimentaires
- Adapter un programme diététique aux intolérances alimentaires
- Prendre en charge la perméabilité intestinale

### SYNOPSIS

- Les résistances au changement
- Les différents stades du changement
- Difficulté de choix ou absence de motivation ?
- Place de l'intolérance à la frustration
- Les troubles psychologiques sous jacents
- Le problème des pulsions
- Faire un choix conscient grâce à « l'organigramme du choix »

C'est souvent en fin de consultation, la main sur la porte, alors que vous avez bien expliqué la prise en charge et le programme choisi par le patient, que la question surgit : « Ce week-end on est invité chez des amis, comment je fais? » ou encore : « Donc je n'ai pas le droit de boire un peu de vin, docteur? ». Nous voilà à la recherche d'une réponse courte, efficace et pratique. Véritable prouesse ! Quand bien même, notre réponse rapide aidera-t-il vraiment notre patient ?

Faire un choix n'est pas facile car choisir c'est aussi renoncer ... mais n'est ce pas avant tout une prise de conscience de nos besoins ? Consacrer une consultation à parler « du choix conscient » avec nos patients leur permettra de passer de l'interdit à la responsabilité et découvrir le plaisir de la liberté!

« *Un homme est fait de choix et de circonstances, personne n'a de pouvoir sur les circonstances mais chacun en a sur ses choix.* » Eric Emmanuel Schmitt

### OBJECTIF

Au terme de cette formation les participants seront capables de :

- Dépister les résistances au changement
- Connaître les stades de changement de Prochaska
- Utiliser les outils de l'entretien motivationnel
- Prendre en charge l'ambivalence
- Dépister une intolérance aux frustrations
- Dépister les troubles psychologiques pouvant expliquer les difficultés à choisir
- Pratiquer l'organigramme du choix : le QRES

## L'éthique du CMNC

- Authenticité
- Engagement
- Respect
- Coopération entre médecins
- Professionnalisme

## Les objectifs du collège

- Créer un réseau confraternel d'échanges et d'enrichissement mutuel
- Développer et promouvoir la Nutrition Comportementale
- Dispenser des enseignements de qualité en concertation avec les universitaires
- Soutenir la recherche

## Renseignements complémentaires :

Pour tout renseignement complémentaire, merci de nous contacter par :

- Téléphone : 0810 53 37 46 de 9 h à 12 h
- Mail : [cmncfrance@gmail.com](mailto:cmncfrance@gmail.com)

Plus d'informations  
[www.cmnc.fr](http://www.cmnc.fr)