

Diplôme Universitaire

INGENIERIE ET CONSEIL EN SANTE ACTIVE

Programme de formation

(chaque module présente 20h de formation)

Spécialistes et Professionnels intervenant :

Mr Négaret, directeur CPAM Sarthe

Mr Aubry, ostéopathe

Mr Durand, maître de conférences en Physiologie, Université du Maine

Mr Bureau, Dr en pharmacie, nutritionniste

Mr Guinchard, médecin psychiatre

Mr Pichon, Infirmier spécialisé en éducation thérapeutique du patient

Mme Gouhier, spécialiste en électromagnétisme

Mr Barbier, expert en nuisances sonores

Mr Audouin, médecin

Mr Ritz, médecin, spécialisé en lombalgie

Mr Lalanne, directeur du service « Gestion du risque et prévention à la CPAM Sarthe»

Mme Templier, responsable de l'Espace Santé Active du Mans

Mr D'hour, médecin, directeur de l'IRSA (Institut Interrégional pour la Santé)

Mr Beaune, maître de conférences en Physiologie, Université du Maine

...

Module 1 : Santé active via l'alimentation

Thème abordé	Intervenants
<i>La santé : différentes approches Présentation du DU</i>	JP Aubry
<i>Fabriquer son énergie De la nourriture à l'énergie. Métabolisme. Mise en réserve de l'énergie (sucres, glycogène, lipides, protides) Régulation de la glycémie. Macro et micronutriments. Importance de l'eau. Equilibre alimentaire. Quantités. Les pyramides de la nutrition saine. Variation de l'alimentation suivant les pays et pathologies qui s'y rapportent.</i>	S. Durand Maître de conférences
<i>Bien digérer. Règles d'une bonne digestion (mastication, absorption, rythmes...) Phases. Réguler son transit. Les fibres et leur intérêt. Ménager son foie. Intolérances et allergies alimentaires.</i>	B. Beaune S. Durand
<i>Réguler son poids Comportements déviants, surcharges pondérales, régimes. Obésité et anorexie. Plus de muscles et moins de graisses</i>	B. Beaune S. Durand Maîtres de conférences
<i>Adapter son alimentation. Activité physique, examens, grossesse, âge...</i>	B. Beaune S. Durand
<i>Préserver ses os et articulations. Calcium et apports. Aliments pro et anti-inflammatoires. Leaky gut. AGE Arthrite et alimentation.</i>	L. Bureau Dr Pharmacie Nutritionniste
<i>Renforcer son immunité. Vitamines et oligo-éléments. Aliments pro et anti infectieux. Maladies infectieuses des enfants. Se préserver du cancer ou des maladies graves ?</i>	L. Bureau
<i>Alimentation et sérénité. Nourrir son cerveau. Optimiser ses hormones. Mieux s'adapter au stress. Synthèse des neuromédiateurs : cortisone, sérotonine... Rôle du tryptophane et des vit B.</i>	L. Bureau
<i>Soutenir son cœur Cholestérol, triglycérides. Sucres, sels, graisses et alcool. Radicaux libres et antioxydants. Aliments à préférer et à éviter.</i>	L. Bureau
<i>Santé, évolution et coûts. Santé active : évolution du modèle curatif biomédical vers une plus grande participation active de chacun. Information et Coaching médical.</i>	P Négaret Directeur CPAM Programme santé active
<i>Atelier : la cuisine de santé,</i>	G. Chevalier Diététicienne Espace Santé Active

Module 2 : Santé active via l'environnement.

Thème abordé	Intervenants
<p>Santé et toxiques. Différents polluants : solvants, tabac, drogues et stupéfiants, alcool, médicaments.</p> <p>Hydrocarbures.</p> <p>Poussières. Fibres minérales. Métaux.</p> <p>Matières plastiques.</p> <p>Biocides. Agents de combat chimiques.</p> <p>Polluants alimentaires.</p> <p>Cosmétiques. Matériaux dentaires.</p> <p>Composés nitrosés. Composés gazeux.</p> <p>Radicaux libres</p> <p>La pollution intérieure : POP, COV,...</p> <p>Venins animaux et toxiques végétaux</p> <p>Pathologies engendrées.</p>	<p>Pr JF Narbonne Toxicologue</p>
<p>Toxiques. Sources émettrices : bricolage, jardinage, ménage, intérieur, voitures, métiers, industries...</p> <p>Modes de pénétration, métabolisme.</p> <p>Diagnostic, analyses, biomonitoring...</p> <p>Drainage et élimination. Le nettoyage sans danger.</p>	<p>Pr JF Narbonne Toxicologue</p>
<p>Santé active et environnement émotionnel.</p> <p>Stress et émotions. Modifications physiologiques. Pathologies engendrées : anxiété, angoisse, dépression, somatisation, etc...</p> <p>Les neuro-médiateurs du bien-être : sérotonine... et comment les optimiser.</p> <p>Rôle du comportement. Estime de soi.</p> <p>Coping. Self-efficacy.</p> <p>Comportements addictifs.</p> <p>Rôle du mental «Qui suis-je, quel est mon fonctionnement ? Habitudes familiales de vie...</p> <p>Harcèlement et Manipulations psy : mieux résister.</p> <p>Techniques relaxation, détente, mieux-être...</p>	<p>Dr R. Guinchard Psychiatre Expert APM</p>

Module 3 : Santé active via l'éducation du patient

Thème abordé	Intervenants
<p>De l'éducation pour la santé à l'éducation thérapeutique du patient (ETP)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prolongation des soins médicaux dans les ALD : observance des prescriptions, auto-surveillance biologique... - Suites interventions chir : alimentation, réentraînement physique... <p>ETP et ses différents stades : Application des règles de survie, Auto-prise en charge, Autonomisation des patients...</p> <p>S'informer : Les sites internet : E-sante.fr ; santepratique.fr ; doctissimo.fr ; eureka-sante.fr, etc... Qu'en attendre ?</p>	<p>S. Pichon Diplômé ETP</p>
<p>Du respect de la prescription à l'écoute de soi. Le bon usage des médicaments. Surveillance et participation active. Excès et effets secondaires. Automédication</p> <p>Santé Active et protection vis-à-vis des micro-organisme : virus, bactéries, champignons, parasites, insectes... Comment cette pollution nous atteint-elle ? : ex : mains sales, paniers plastiques des grandes surfaces, animaux qui piétinent les trottoirs puis montent sur canapés, plans de cuisines (chats) ou lits, etc...</p>	<p>A. Robert Dr en pharmacie</p>
<p>Se protéger, renforcer son terrain. Immunité naturelle. Facteurs perturbants : intolérance aux PLV, excès de sucres, stress....</p> <p>Hygiène. Insuffisances et excès.</p> <p>Renforcer ses défenses : huiles essentielles, oligo-éléments, minéraux, vitamines, plantes, compléments alimentaires, etc...</p> <p>Des conseils au comptoir à la « trousse de secours » : que faire en cas de... rhume, toux, torticolis, dérangement intestinal...</p>	<p>L. Bureau Dr Pharmacie</p>
<p>Les massages : un moyen naturel de bien-être dans toutes les civilisations : BGM, Shiatsu, Do-In....</p> <p>L'Hydrothérapie.</p>	<p>Mme Mathé</p>

Module 4 : Santé Active, ondes et rythmes

Thème abordé	Intervenants
<p>Les Champs Electro-Magnétiques Radiations ionisantes et non ionisantes. Intérieur, extérieurs... Lignes THT et BT Computers, WI-FI, télé Perturbations physiologiques. Comment se protéger</p>	<p>C. Gouhier Spécialiste Electromagnétisme</p>
<p>Habitat et lieux de vie. Santé et Prévention des accidents domestiques : Chutes, brûlures, coupures, défenestrations : chaque année, 11 millions d'accidents domestiques provoquent 19 000 décès, soit trois fois plus que les accidents de la route... plus 4,5 millions de blessés ! Le 1/3 de ces accidents implique le passage par les Urgences. Le coût qui en résulte est évalué à 10 % des dépenses de santé. Les origines sont multiples : sécurité des produits, intoxications, comportements imprudents, inadaptation du logement... Mesures simples et concrètes à mettre en œuvre... Rôle de l'Habitat dans la santé : Exemples : quartier bruyant + logement mal isolé et sonore + atmosphère confinée des transports + espace vital restreint dans entreprise > fatigue > repli sur soi > télé : films incitant à l'agressivité > bouffe > obésité > inactivité > mal-être... > terrain de la maladie. Bruits et niveaux sonores trop élevés > déficits audition. Eclairages mal adaptés > fatigue, déficits vision, chutes chez personnes âgées. Néons : déficit de couleur rouge > fatigue, etc... L'Habitat source de mieux-être et de ressourcement : ambiances, décors, environnement, aménagements, couleurs, feng-Shui... Aération, isolation thermique et phonique, calme, musicothérapie, chromothérapie, etc... Rôle de l'environnement végétal : plantes vertes, jardins, parcs et ballades : « 5 minutes au vert suffisent pour ressentir les effets bénéfiques sur l'humeur ».</p>	<p>C. Gouhier et Mr Barbier Expert en nuisances sonores</p>
<p>Santé Active et rythmes de vie L'horloge biologique. Les différents rythmes hormonaux et physiologiques : activité, repos. Le jet-Lag. Les rythmes du sommeil. Mieux dormir pour mieux récupérer. De la non écoute de ses rythmes à l'épuisement hormonal : douleurs, fatigue, etc...</p>	<p>Dr Luc Audouin</p>

Module 5 : Santé active et activité physique

Thème abordé	Intervenants
Santé, exercice physique et sport.	B Beaune
Réentraînement à l'effort Reprise de l'activité physique dans les différentes pathologies et après interventions chirurgicales.	S Durand B. Beaune
Réinsertion sociale et professionnelle par les APS	S. Durand B. Beaune
Insuffisances et excès d'activités physiques. APS et qualité de vie. Ergogénie.	S. Durand B. Beaune
Comment retrouver une forme maximum en un minimum de temps. Les exercices indispensables.	S. Durand B. Beaune
Rééquilibration et rééducation. Ecole du dos. Que faire chez soi en cas de... lombalgies, cervicalgies, entorses, douleurs des épaules, etc..... Auto-étirements.	Dr M. Ritz
ATELIER PRATIQUE : Entretenir sa santé par les gym douces : stretching, Feldenkrais, yoga, Qi-Qong, taï-chi, etc... TD : bilans et orientations physiques selon l'âge, la forme, l'état de santé...	Emilien Leroy

Module 6 : Ingénierie et méthodologie de santé active

Thème abordé	Intervenant
Les traumatismes et mouvements répétitifs : sources de TMS et de problèmes ultérieurs.	JP Aubry
Synthèse des modules : Le corps, un système à mémoire : traumas, toxiques, rythmes et autres facteurs perturbants s'additionnent dans l'apparition de nombreuses pathologies. Baromètre de santé individuel. Balance de santé. TD : Posture. Tests tissulaires, prises de conscience et auto libérations.	JP Aubry
Ingénierie de la santé. 1) <u>Etat sanitaire de la population</u> - Inégalités de santé, mortalité évitable et disparités géographiques. - Contexte (consommateurs de soins du régime général, chroniques, ALD) - déterminants de la santé 2) <u>L'individu acteur de sa santé</u> Approche populationnelle : segmentation, ciblage, proximité, accompagnement. Synergie et coordination des acteurs de la santé : les consultants en santé active. La prévention 3) <u>Les moyens, les outils de la santé active</u> - les leviers financiers - l'accompagnement - la communication 4) <u>L'évaluation</u>	J. Lalanne Directeur Gestion du Risque et Prévention CPAM
Méthodologie médicale de la santé : - Prévention, Dépistage, Soins. - Structures : INPES, CRES, - L'expérience de l'IRSA Prise en compte des autres déterminants de la santé : facteurs endogènes (biologiques, génétiques), facteurs psychosociologiques ou culturels, facteurs socio-économiques (niveaux de vie, inégalités, discriminations, réseau social) facteurs iatrogènes.	Dr D'hour Médecin Directeur IRSA
Expérience des Espaces Santé Active. Outils de communication. Intervention du consultant en santé active. Coûts et aides financières possibles Bénéfices pour l'individu, le groupe ou l'entreprise Etudes de projets. Créations, organisation, réalisation. Etudes et évolution des résultats. Animation d'ateliers de santé active.	H. Templier Service gestion du risque et prévention CPAM
Questions diverses pour le DU.	S. Durand et B. Beaune

La validation du diplôme sera obtenue après une audition du candidat. Celui-ci devra dans le temps imparti (15 minutes + question) faire un exposé en relation avec la thématique de la « Santé Active » dans son expérience professionnelle.