

Contacts

Géraldine Soto-Giroud
Responsable d'activité
Tél. : 04 76 28 26 18
geraldine.soto-giroud@grenoble.cci.fr

Aurélia Gazzillo
Conseil en formation
Tél. : 04 76 28 26 34
aurelia.gazzillo@grenoble.cci.fr

**NOUVELLE
FORMATION**

Durée et dates

- **Durée** : 3 jours.
- **Dates** :
15, 22 septembre
et 6 octobre 2006.

Prix

- Prix net de taxe :
660 € / personne
en inter-établissement.



CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE DE GRENOBLE

Formation santé

Diététique et maladies cardiovasculaires



Objectifs

- Connaître les principaux facteurs de risques impliqués dans les maladies cardiovasculaires.
- Définir les bases d'une alimentation équilibrée.
- Appréhender les différents régimes alimentaires et leurs dangers.

Personnes concernées

- Toute personne intéressée par les maladies cardiovasculaires et leur prévention

Méthodes pédagogiques

Formation interactive :

- Alternance d'apports théoriques et d'exemples pratiques.
- Approche des pratiques de la sophrologie.
- Sollicitation systématique des participants : partage d'expériences.

Animation

- Diététicienne formatrice en éducation pour la santé.

Programme

Présentation des participants et de leurs attentes

1. Notions des principaux facteurs de risques impliqués dans les maladies cardiovasculaires

- Non directement liés à l'alimentation
- L'HTA, le tabac, la sédentarité, le stress, l'hérédité, l'âge, le sexe.
- En lien avec l'alimentation
- Le diabète, l'excès de cholestérol et/ou de triglycérides, l'excès de poids.

2. Les bases de l'alimentation équilibrée

- Les nutriments et leurs intérêts :
- Les nutriments, les fibres, l'eau et les boissons, les substances antioxydantes.
- L'équilibre alimentaire :
- Sur un repas et sur une journée, sur une semaine, sur le long terme : mois, année..
- Le régime méditerranéen.
- L'alimentation des diabétiques.

3. La symbolique des aliments et des repas

- Le plaisir gustatif.
- Les habitudes alimentaires.
- Les temps d'échange et/ou de conflits.