

# S'INITIER À LA MÉDECINE DU MODE DE VIE

— Promouvoir la santé, le bien-vieillir et prévenir la gestion des maladies chroniques



## Contexte

Les pays développés, influencés par un mode de vie occidental subissent une crise sanitaire (les maladies chroniques sont actuellement la principale cause de morbidité et de mortalité et sont responsables de la plupart des dépenses de santé).

Cette situation résulte en grande partie de mauvais choix de mode de vie. Des études épidémiologiques, écologiques et interventionnelles ont indiqué à maintes reprises que la plupart des maladies chroniques sont le résultat de modes de vie alimentés entre autres par une mauvaise alimentation et l'inactivité physique. Or plus de 80% des maladies chroniques pourraient être évitées grâce à l'adoption de recommandations relatives à un mode de vie sain. 80% de la population souhaite vivre dans un meilleur état de santé mais ne sait pas comment y parvenir. L'acceptation et l'adoption continues d'un mode de vie sain restent le plus grand défi des professionnels de santé.

Dans ce cadre, les objectifs de cette formation sont de présenter le concept de médecine du mode de vie en exposant les impacts sur la santé, du niveau d'activité physique, de la nutrition, du sommeil, du tabagisme, de la consommation d'alcool, du bien-être émotionnel et mental ; en fournissant des recommandations, des outils de dépistage, d'évaluation et de prescription, pour maîtriser les outils et techniques de promotion de la santé et de changement de comportement(s).

## S'INITIER ALA MEDECINE DU MODE DE VIE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**A l'issue de la formation, le participant sera capable de :**

- Citer les preuves scientifiques qui démontrent l'association entre facteurs de risque et problématiques de santé ;
- Comprendre l'importance d'optimiser les comportements « du quotidien » pour lutter contre le fardeau des maladies chroniques liés au mode de vie ;
- Identifier les facteurs environnementaux liés au mode de vie et leur impact sur les maladies chroniques ;
- Mettre en œuvre des stratégies de médecine du mode de vie : promotion de la santé en pratique clinique, changements de comportement(s) et de maintien de comportement(s) sain(s).

# Programme

- 1 Introduction à la médecine du mode de vie**
  - Définition
  - Contexte
  - Enjeux de santé
  - Rôle et intérêts des médecins
- 2 Fondamentaux du changement de comportement**
  - Introduction
  - Outils et techniques pour le changement des comportements en matière de santé
  - Relations efficientes avec les patients pour un maintien des comportements sains
- 3 Activité physique**
  - Relation entre l'activité physique et la santé
  - Recommandations en matière d'activité physique
  - Composantes de l'activité physique (aérobie, force, souplesse et équilibre)
  - Evaluation des patients et prescription d'exercices
- 4 Nutrition**
  - Rôle de la nutrition dans la prévention et le traitement des maladies chroniques
  - Recommandations alimentaires et prescriptions nutritionnelles
  - Obésité
- 5 Sommeil**
  - Rôle du sommeil dans la santé
  - Évaluation et gestion des troubles du sommeil

- 6 Stress**
  - Relation entre le stress et la santé
  - Outils de dépistage et stratégies d'intervention liées au mode de vie
  - Dépression et anxiété chez les patients présentant des comorbidités
  - Stress et épuisement professionnel
- 7 Addictions**
  - Tabagisme
  - Epidémiologie des maladies liées au tabac
  - Composantes physiologiques, psychologiques et comportementales du tabagisme
  - Traitement du tabagisme
    - Consommation d'alcool
  - Epidémiologie des maladies liées à l'alcool
  - Dépistage de la consommation nocive d'alcool
  - Intervention et prévention
- 8 Relations sociales**
  - Lien entre relations sociales malsaines, isolement, solitude et augmentation de la mortalité et de la morbidité
  - Connectivité humaine en corrélation avec les réponses physiologiques
  - Les relations sociales comme traitement
- 9 Mettre en œuvre la médecine du mode de vie**
  - Promotion de la santé
  - Principaux processus cliniques de la médecine du mode de vie
  - Stratégies pour planifier les dépistages, le suivi des résultats des tests et les suivis cliniques

## S'INITIER ALA MEDECINE DU MODE DE VIE

### INTERVENANT :

Docteur Philippe Lenoir,  
medecin conseil Kalya Santé,  
entouré d'autres spécialistes  
experts dans leur domaine



### PUBLIC

Médecins, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, éducateurs-podologues, ergothérapeutes, diététiciens, psychologues, travailleurs sociaux

### LES +

- Des méthodes pédagogiques transmissives et interrogatives avec analyse de pratiques et partage d'expériences
- Un contenu basé sur des preuves scientifiques
- Une expérience d'apprentissage 100 % digitale, unique et engageante
- Possibilité de suivre la formation complète ou par module

### PRÉ-REQUIS

Connaitre les principes et le processus de la médecine fondée sur les preuves scientifiques.  
Connaître les niveaux de preuve en médecine factuelle.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz à la fin de chaque module  
Pré-test et post-test à chaud  
Un certificat de réussite à la fin du parcours

### NOUS CONTACTER

Tél. : +33 6 2064 5973  
Mail : contact-lma@kalya-sante.com  
<https://lifestyle-medicine-academy.fr>

Durée :  
**7h**

**TARIF**  
Prise en charge DPC  
**525 € HT**



RÉFÉRENCE DATADOCK