

# ACTIVITÉ PHYSIQUE, NUTRITION ET SANTÉ

## RÉSUMÉ DE LA FORMATION

**Type de diplôme :** Diplôme d'université

**Domaine ministériel :** Sciences, Technologies, Santé

### Directeur de l'enseignement

- Pr Stéphane Hatem
- Pr. Jean-Michel Oppert
- Pr Pierre Portero

### Responsable pédagogique

- Mme Catherine Polidori

**Thématique :** Médecine du sport

### Public et prérequis

Médecins du sport – Diététiciens – docteurs en médecine – internes – médecins hors UE  
Etudiants en STAPS, Kinésithérapeutes, médecins nutritionnistes., préparateurs physiques, professeurs d'activité physique, psychologues, IDE, professionnels de la nutrition.  
(sur dossier et entretien).

### Objectifs

Acquérir des connaissances actualisées concernant l'activité physique et la nutrition comme moyen de prévention et de traitement des pathologies chroniques modernes. Connaître les principales méthodes de mesure et de prise en charge portant sur l'activité physique. Connaître et savoir délivrer les conseils et les recommandations en matière d'activité physique et de nutrition en prévention et traitement des principales pathologies chroniques. Le débouché est professionnel : il s'agit de guider et conseiller en matière de mode de vie (activité physique et nutrition) en pratique.

### Contenu

**Définitions, épidémiologie, santé publique :** Définition de l'activité physique, de l'exercice physique, du sport et de la sédentarité. Définition des critères de condition physique. Liens entre sédentarité, nutrition et maladies chroniques. Niveaux d'activité physique et de sédentarité en fonction des populations et de l'avancée en âge.

**Physiologie – Physiopathologie :** Adaptation des grands systèmes à l'activité physique (cardiorespiratoire, appareil locomoteur, système immunitaire, système nerveux...). Régulation de la balance énergétique : apports et besoins nutritionnels (macronutriments, micronutriments), dépenses énergétiques.

**Evaluation et mesures :** Activité physique, sédentarité, capacité physique, apports alimentaires. Tests de laboratoire/tests de terrain. Enquêtes, questionnaires, compteurs de mouvement, tests d'effort. Composition corporelle. Démonstrations pratiques.

**Démarche préventive :** Principes de l'éducation à la santé. Activité physique, nutrition et prévention des pathologies chroniques : pathologies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers, appareil locomoteur... Courbe dose-réponse. Recommandations d'activité physique et nutrition en France et dans le monde, en population générale et pour des publics spécifiques..

**Démarche thérapeutique :** Principes de l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Activité physique, nutrition et traitement des pathologies chroniques : pathologies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers, appareil locomoteur...

**Nutrition et sport** : Besoins nutritionnels du sportif (énergie, nutriments, hydratation). Conseils nutritionnels en fonction des familles de disciplines sportives et de l'environnement (température, altitude).

**Acteurs de la prise en charge – contextes de pratique** : Rôles des différents professionnels de l'activité physique, du sport et de la santé. Rôle des différentes structures et institutions. Présentation de cas concrets – Bibliographie.

**Effectif** : 50 max

**Cette formation diplômante peut entrer dans le cadre de la :**

- **Formation Initiale (FI)** : étudiants (internes, licence, master...), chefs de clinique inscrits en DESC.
- **Formation Continue Individuelle (FCI)** : libéraux, salariés et individuels non pris en charge.
- **Formation Continue Employeur (FCE)** : demandeurs d'emploi et salariés avec prise en charge financière.

## Tarifs

Droits universitaires : **243 €**

Droits d'enseignement :

- F.Initiale : **800 €**
- F.C Individuelle : **1.500 €**
- F.C Employeur : **1.500 €**

## Organisation/Calendrier

### Organisation

78 h de formation  
3 sessions de 4 - 5 jours consécutifs.  
Assiduité obligatoire.

### Calendrier

Novembre, janvier, mars.

## Contacts/Inscription

### Inscription

- **Pédagogique** :

**Autorisation d'inscription pédagogique préalable à l'inscription administrative et renseignements pédagogiques : CV-Lettre de motivation**

Faculté de médecine Sorbonne-université - site Pitié-Salpêtrière - Bureau d'appui à la pédagogie - Responsable Catherine Polidori - Adjointe Fabienne Judith

91, Bd de l'Hôpital

75013 PARIS Cedex 13

Tél : 01.40.77.95.81

Email: [fabienne.judith@sorbonne-universite.fr](mailto:fabienne.judith@sorbonne-universite.fr); [catherine.polidori@sorbonne-universite.fr](mailto:catherine.polidori@sorbonne-universite.fr)

- **Administrative** :

**Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie** (Code 04D8)

« Les Cordeliers » 15, rue de l'école de médecine - Esc. H – RDC 75006 Paris

Tél : 01.44.27.45.76/82 ou 94 Email : [medecine-dfs-scol3@sorbonne-universite.fr](mailto:medecine-dfs-scol3@sorbonne-universite.fr)

**Renseignements, tarifs et dossier téléchargeable :**

[http://medecine.sorbonne-universite.fr/fr/les\\_formations/les\\_etudes\\_medicales/inscriptions.html](http://medecine.sorbonne-universite.fr/fr/les_formations/les_etudes_medicales/inscriptions.html)

**Inscription préalable pour prise en charge par un financeur: (FCE)**

Sorbonne Université– Formation Continue [www.fc.upmc.fr](http://www.fc.upmc.fr)

(Code D056)

Tél : 01.44.27.82.46/47/49/45 - Fax 01.44.27.82.95 [fcmedecine@sorbonne-universite.fr](mailto:fcmedecine@sorbonne-universite.fr)

### Evaluation/Validation

#### Contrôle des connaissances

Assiduité obligatoire - Contrôle continu + épreuve écrite.  
1 seule session d'examen

**Validation** : Diplôme d'université