

## DATES ET HORAIRES DES COURS

Ma 28/11/2017

De 9h à 16h

## PRIX DE LA FORMATION

- Prix plein : 110 €
- Membre UPE : 90 €
- Personnel ULB - Erasme - CUMG ULB : 90 €
- Ancien étudiant HELB : 90 €
- Enseignant HELB - IORT - CEBxl : 80 €
- Demandeur d'emploi : 80 €
- Étudiant - Jeune diplômé 2017 : 80 €

Les frais d'inscription sont à verser sur le compte de CREA-HELB Ilya Prigogine  
BELFIUS 777-5970267-90  
IBAN : BE34 7775 9702 6790 BIC : GKCCBEBB  
En précisant en communication sur le virement la référence comptable de votre inscription  
P171128-24 + le nom de la personne inscrite.

Vous pouvez faire une demande d'étalement pour payer en plusieurs versements (25% doivent être payés à l'inscription)

## LIEU DES COURS

Campus ERASME - Bâtiment P  
808 Route de Lennik, 1070 Bruxelles

### ACCÈS

- Métro : ligne 5, station Erasme
- Bus De Lijn : 190 et LK
- Voiture : sortie 15 du ring ouest (R. O.)  
Parking payant en semaine, gratuit le week-end



## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

CREA-HELB Ilya Prigogine  
Campus ERASME - BÂTIMENT P  
808 Route de Lennik - 1070 BRUXELLES  
Tél : 02 560 28 00 - Fax : 02 560 28 20  
[crea@helb-prigogine.be](mailto:crea@helb-prigogine.be)

Inscription sur [www.crea-helb.be](http://www.crea-helb.be)



CREA-HELB Ilya Prigogine

Formation Continue

NOUVEAU

## Nutrition optimale pour la femme enceinte



## DESCRIPTION

---

Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances de base sur la nutrition de la femme enceinte : Les nutriments non énergétiques à privilégier et pourquoi. La bonne quantité et répartition des nutriments énergétiques. En pratique, quels aliments privilégier/conseiller pour atteindre les apports optimaux.

### **Au terme de la formation, les participants seront capables de :**

- Conseiller une femme enceinte pour choisir les aliments adéquats
- Déterminer les nutriments non énergétiques à privilégier
- Citer les sources de ces différents nutriments non énergétiques
- Proposer une journée alimentaire idéale pour une femme enceinte tenant compte des apports énergétiques à atteindre et de leur bonne répartition
- Juger une prise de poids adaptée pendant une grossesse

### **Contenu :**

1. Introduction
2. Les changements physiologiques liés à la grossesse ayant une influence sur la digestion
3. Les besoins énergétiques
  - Femme avant grossesse
  - Femme enceinte
  - Femme allaitante
  - Évolution du poids durant la grossesse
  - Rôles des différents nutriments énergétiques
  - Sources
4. Les besoins non énergétiques
  - Rôles des différents nutriments non énergétiques
  - Sources
5. Sport pour ou contre pendant la grossesse ?
6. En pratique
  - Une journée alimentaire idéale
  - Menu pour la femme enceinte

## PUBLIC CIBLE

---

Cette formation est destinée aux kinésithérapeutes, infirmiers, sages-femmes.

## INTERVENANTE

---

**Sylviane MOYSES**

Diététicienne