

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

Inscription sur 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