

**MD**EDUS2220 **Santé de l'alimentation, de l'activité physique et du vieillissement**

[30h]

Enseignant(s): Michel Hermans, Thierry Marique, Christian Swine
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 2ème cycle

Objectifs (en terme de compétences)

Partie 1 : Santé de l'activité physique (10 h) : Rendre l'étudiant capable de :

- démontrer l'importance de l'activité physique comme facteur déterminant la santé physique, mentale et sociale à partir d'arguments physiologiques. - énoncer des principes permettant d'organiser des actions éducatives destinées à prévenir ou à traiter des problèmes de santé de groupes déterminés, en rapport plus spécifiquement avec les dimensions physique, sociale et mentale du problème considéré.

Partie 2 : Santé du vieillissement (10 h) : Rendre l'étudiant capable de :

- comprendre et expliquer les différents aspects de la sénescence : biologiques, psychologiques et sociaux
- évaluer l'importance du phénomène et de ses conséquences dans nos populations et à l'étranger (Tiers-Monde). - identifier les principaux problèmes de santé à l'âge sénescence et les facteurs susceptibles de les influencer. - énoncer les règles de prévention et d'organisation médico-sociales souhaitables ainsi que les principes d'un programme d'éducation pour la santé concernant le vieillissement (pour les différents âges de la population)

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

OBJECTIFS, suite :

Partie 3 : Santé de l'alimentation (10 h) : Rappeler les aspects essentiels du métabolisme, de l'équilibre nutritionnel, et des besoins alimentaires en fonction de l'âge et de l'activité physique;

Informé sur les aspects sociaux et épidémiologiques de l'alimentation en Belgique; Identifier les pathologies liées à l'alimentation, et préciser le rôle préventif de l'alimentation équilibrée; Préciser les adaptations métaboliques à l'effort physique, et la prévention des maladies cardio-vasculaires et métaboliques

CONTENU ET METHODE : Concepts-clés

Partie 1 : Physiologie de l'activité physique - adaptation de l'organisme - système respiratoire, cardio-vasculaire et musculaire - effet biologique - entraînement sportif - facteurs de risques - prévention et réhabilitation - intervention éducative - impact.

Partie 2 : Démographie - sénescence - vieillissement normal et pathologique - caractéristiques biologiques, sociales et mentales - situation médico-sociale - perspectives préventives - éducation pour la santé - autonomie.

Partie 3 : Démographie, épidémiologie et sociologie de l'alimentation en Belgique;

Evaluation des besoins alimentaires, recommandations nutritionnelles;

Bilan d'énergie et évaluation des besoins énergétiques;

Aspects nutritionnel du métabolisme des protéides, lipides et glucides; besoins en sels minéraux et en vitamines; Aspects métaboliques et hormonaux de l'activité physique, prévention des MCV.

Méthodes et méthodologie :

Partie 3 : Méthodes d'évaluation des besoins énergétiques

Autres informations (Pré-requis, Evaluation, Support, ...)

Documents de référence obligatoires : Parties 1 et 2 : Lectures ou notes de cours

Type d'évaluation : Partie 1 : Présentation orale d'un travail personnel écrit

Partie 2 : Outre le contenu du cours, il est demandé à l'étudiant de présenter une analyse critique d'un texte gérontologique ou d'une démarche d'éducation pour la santé (à partir de leur expérience éventuelle, d'une visite ou d'une recherche bibliographique).

Prérequis : Parties 1 et 2 : EDUS 2180 . Nombre d'étudiants : 30 max. Autres cours concernés : EDUS 2180 Dispositif pédagogique

Partie 1: Consultation de documents, mémoires, livres. Cours adapté aux adultes, c'est-à-dire :

- faisant appel aux expériences et acquis personnels, - privilégiant la place à l'interaction et la discussion et - favorisant l'analyse critique

Partie 2 : Cours adapté aux adultes, c'est-à-dire : - faisant appel aux expériences et acquis personnels,

- privilégiant la place à l'interaction et la discussion et favorisant l'analyse critique

Partie 3 : Exposés adaptés aux adultes, c'est-à-dire : - faisant appel aux expériences et acquis personnels, - privilégiant la place à l'interaction et la discussion et - favorisant l'analyse critique

Autres crédits de l'activité dans les programmes

EDUS21	Première licence en sciences de la santé publique (Promotion de la santé, éducation pour la santé)	
EDUS22	Deuxième licence en sciences de la santé publique (Promotion de la santé, éducation pour la santé)	Obligatoire
SCOM21	Première licence en sciences de la santé publique (Promotion de la santé, programmes et services de santé communautaire)	
SCOM22	Deuxième licence en sciences de la santé publique (Promotion de la santé, programmes et services de santé communautaire)	