

## Faculté de médecine



### 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 :** Deuxième cycle

#### Objectifs (en termes 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**

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