

## PREINSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Profession : .....

Diplômes : .....



@

Souhaite s'inscrire au cursus 2012/2013 :

### “DU ICSA - Ingénierie et Conseil en Santé Active”

(fournir copie des diplômes et lettre de motivation)

Demande de prise en charge par la formation continue.

Ne peut assister à cette formation, mais souhaite être contacté à nouveau pour un prochain cursus.

A ..... le ..... / ..... / .....

Signature :

Cachet professionnel :

### Durée :

Une année universitaire en 6 modules de 20 heures + 1 journée d'évaluation.

### Dates :

14, 15 et 16 novembre 2012 : module 1

12, 13 et 14 décembre 2012 : module 2

9, 10 et 11 janvier 2013 : module 3

13, 14 et 15 février 2013 : module 4

20, 21 et 22 mars 2013 : module 5

10, 11 et 12 avril 2013 : module 6

### Niveau requis :

⇒ professions de santé : sur titres.

⇒ non praticiens ayant une expérience dans le domaine de la santé : sur étude de dossier (niveau bac).

### Enseignement :

Universitaires, spécialistes, toxicologues, environnementalistes, médecins, pharmaciens, professionnels de santé, cadres de haut niveau de l'Assurance Maladie...

### Renseignements :

J.P. Aubry : jp.aubry3@wanadoo.fr

S. Durand : sylvain.durand@univ-lemans.fr

### Tarifs :

⇒ 2 650 € (formation continue)

⇒ 3 850 € (convention entreprise)

### Inscriptions :

Sylvain Durand - Université du Maine  
UFR Sciences et Techniques, Dépt STAPS  
Avenue Olivier Messiaen  
72085 LE MANS Cedex 09

L'inscription ne sera définitive que lorsque le dossier d'inscription universitaire sera complet et les droits réglés.

**Date limite de dépôt du dossier :  
30 Septembre 2012**

# Diplôme Universitaire Ingénierie et Conseil en Santé Active DU ICSA

**Spécialisation destinée aux praticiens et cadres de santé : médecins, pharmaciens, sages-femmes, ostéopathes, kinésithérapeutes, infirmiers, paramédicaux, ingénieurs... ainsi qu'aux personnes ayant une expérience dans le domaine de la santé et qui souhaitent approfondir leurs connaissances.**

## → Une situation préoccupante

Dans bien des domaines la santé ne s'améliore pas vraiment. Malgré des soins toujours plus performants, de nombreuses pathologies augmentent de manière exponentielle. Et les simples douleurs du dos sont devenues la seconde cause d'arrêts de travail...

Pour améliorer la santé, il faut mieux comprendre à quelles influences elle est soumise. Et ne pas l'affaiblir plus que les soins médicaux ne peuvent la rétablir.

## → Elargir le concept de santé

Combattre les maladies ne suffit plus. L'OMS, qui évalue la part totale des soins médicaux à seulement 15 % des déterminants de la santé, incite à agir sur les autres facteurs de santé, notamment par l'acquisition d'aptitudes individuelles. Cette réorientation représente donc un enjeu majeur pour l'évolution de notre santé, l'avenir de nos enfants mais aussi l'amélioration de notre économie.

## → Vers une santé active

Cette formation vise à :

- ⇒ apporter aux praticiens une meilleure compréhension des composantes de la santé pour soigner encore plus efficacement, diminuer les récurrences ou éviter le passage à la chronicité.
- ⇒ compléter les "conseils aux comptoir" pour les pharmaciens et préparateurs en pharmacie.
- ⇒ former des consultants spécialisés pour contribuer, en synergie avec les structures existantes, à développer la santé active, par la mise en place d'ateliers éducatifs, dans les entreprises, associations, clubs ou collectivités.

# PROGRAMME

## MODULE "La Santé, un état sous influences"

La problématique actuelle. L'Assurance Maladie et ses enjeux. Les politiques de santé. L'organisation médicale de la santé. L'expérience de l'IRSA. Santé et facteurs socio-culturels. Le lien au travail. Facteurs de risques psychosociaux. Du stress au Burn-Out. Mieux résister au stress. Mental et comportement...

*TD : sommeil, sophrologie et relaxations.*

## MODULE "Santé Active et alimentation"

Fabriquer son énergie. Choisir les différents nutriments. Equilibre alimentaire. Réguler son poids. Préserver ses articulations et son cœur. Une bonne digestion. Allergies et intolérances. Inflammation, immunité et alimentation. Humeur et nutrition. Attitude alimentaire et maladies graves. Savoir lire les étiquettes. Bio ou non ?

*TD : recettes et cuisine de santé.*

## MODULE "Santé et activité physique"

Santé et exercice physique. Insuffisances et excès. De l'inactivité au sport. Ecole du dos. Réentraînement à l'exercice. Précautions. Que faire en cas de pathologies ? Mental et activité physique. Ergogénie. Rééducations et gymnastiques. Les différentes techniques à notre disposition. Quel sport choisir ?...

*TD : bilans et orientations physiques.*

## MODULE "Santé et éducation du patient"

Education pour la santé. Education Thérapeutique du Patient. Conduite à suivre en cas d'affections ou d'interventions chirurgicales. Conseils pratiques.

Mieux résister aux micro-organismes. L'Hygiène : insuffisances et excès. Préserver et renforcer son immunité. HE, Plantes, vitamines, minéraux... Prévention des accidents domestiques.

*TD : massages familiaux et techniques annexes, Que faire en cas de... ?*

## MODULE "Santé Active et environnement"

Encore trop méconnus : les toxiques. Différents polluants et sources d'intoxication : à l'école, à l'atelier, à la maison, au jardin... Métabolisme, drainage et détoxification. Champs électromagnétiques et radiations. Perturbations engendrées. Comment s'en protéger ? Influences lumineuses, sonores et du cadre de vie.

*TD : Vers un habitat lieu de santé.*

## MODULE "Santé Active et ingénierie"

Les traumatismes et autres causes méconnues de problèmes. Le corps, un système à mémoire. Synthèse des différentes influences. Mieux agir sur les déterminants. Ingénierie de la santé. L'individu acteur de sa santé. L'expérience des espaces et forums santé active. Conduire un atelier, une étude de projet.

*TD : Interventions du consultant en ingénierie de santé active.*

## EXAMEN et DIPLÔME

Validation du DU : mémoire de présentation d'un projet professionnel et soutenance orale (15 min).