

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT DES COMPÉTENCES – EXEMPLE 1

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 1

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage ?

Besoins en milieu de travail (par exemple, un nouveau projet ou des responsabilités professionnelles)

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre ?

D'ici le 31 mars 2025, je vais enrichir mes connaissances sur les recommandations nutritionnelles pour supporter une bonne santé intestinale en complétant le cours en ligne "Certificate of Gut Microbiome" pour mieux guider mes patients avec des troubles intestinaux.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste ?

À la lumière des résultats de l'autoévaluation de l'étape 1, détermine la norme de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront abordés au moyen de cet objectif d'apprentissage.

3 : Soins en nutrition

*Compétence essentielle :

*Indicateur de performance

Compétence 3.2

3.2.2

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Cours/Résidence
- Recherche autodirigée/revues de revues
- Groupes de réseautage/discussion

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage ?

Activités multiples tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

Finances – quels sont les coûts; cherchez-vous du financement (par exemple, auprès de votre employeur ou d'une autre source); Pouvez-vous payer les frais si le financement n'est pas disponible?

Horaire des activités – les activités auront lieu pendant le travail ou le temps personnel? cours/événement programmé ou à rythme autonome; Est-ce que le timing entre en conflit avec des engagements professionnels ou personnels ou des échéances?

Charge de travail – combien de travail/temps est requis pour compléter l'activité proposée; Peux-tu compléter la charge de travail requise pendant l'année PPC/Renouvellement?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2024-04-30

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus cours en ligne

Description de l'activité d'apprentissage :

Lectures sur le microbiome intestinal.

Date

2024-05-01

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Réseautage avec Épithélia

Description de l'activité d'apprentissage

Révision des ressources de Andréanne Martin Dt.I. avec la clinique Épithélia, leader en santé intestinale

AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Amélioration de la pensée critique ou de la prise de décision
- Amélioration de la confiance
- Perfectionnement d'une connaissance, d'une aptitude ou d'une compétence
- Révision ou renforcement de connaissances

- Changement de perception, de compréhension, de conscience, d'éclairage ou de philosophie
- Perfectionnement de compétences professionnelles
- Prise de conscience du besoin d'informations ou d'actions supplémentaires

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

J'ai appris sur l'ampleur de l'importance du microbiote intestinal pour la santé globale. Notamment, je ne savais pas que la santé intestinale jouait un rôle si important dans les autres systèmes comme le système immunitaire et même la santé mentale (psychobiotics). J'ai appris sur les différentes sortes de probiotiques et l'importance de sélectionner les bactéries en fonction des symptômes de la personne. Si un probiotique n'apporte pas de bienfaits après quelques semaines, ce n'est probablement pas la bonne souche et il faut pour traiter le symptôme, il faut un probiotique qui fonctionne pour traiter ce symptôme (ne pas donner un probiotique pour la constipation comme le BioGia pour la diarrhée de prise d'antibiotique). Par exemple pour la diarrhée on peut choisir lactobacillus reuteri, lactobacillus rhamnosus et saccharomyces boulardii. Pour le syndrome du colon irritable on peut choisir lactobacillus reuteri, lactobacillus rhamnosus, et bifidobacterium longum. Pour la diarrhée associée aux antibiotiques on peut choisir lactobacillus rhamnosus, lactobacillus casei et saccharomyces boulardii. Comme psychobiotique on peut choisir lactobacillus rhamnosus (augmente le GABA), bifidobacterium longum (pour l'anxiété), bifidobacterium infantis (augmente le tryptophane qui est un précurseur de la sérotonine). Le dysosmobacter welbionis augmente la production de butyrate et pourrait aider avec la résistance à l'insuline. Le butyrate est un acide aminé à chaîne courte. Les acides aminés à chaîne courte agissent comme source d'énergie pour les cellules du colon, nourrissent la couche muqueuse, produisent des vitamines, interagissent avec le système immunitaire et peuvent avoir un effet anti-inflammatoire. J'ai appris les critères importants pour la sélection de probiotiques, comme l'importance de ne pas utiliser de probiotiques expirés ou l'importance que l'expédition du produit soit dans des températures contrôlées pour ne pas tuer les bactéries (ex: ne pas acheter nos probiotiques sur Amazon). Les allergies sont aussi importantes, certains probiotiques contiennent du gluten ou des produits laitiers (exemple le Align contient du lait, donc même s'il est réputé pour le syndrome du colon irritable, ne pas le donner à quelqu'un qui a une allergie au lait). J'ai aussi fait des lectures sur SIBO (small intestine bacterial overgrowth) un problème intestinal dont je ne connaissais pas l'existence avant mes lectures. Les symptômes de SIBO peuvent être semblables au syndrome du colon irritable (ballonnement, gaz, rots, nausée, vomissements, diarrhée, constipation et brouillard mental). Le SIBO est caractérisé par une accumulation de bactérie dans l'intestin grêle où habituellement il y a moins de bactéries. La prise d'antibiotique est généralement le traitement. J'ai appris que l'endométriose, la dyspepsie fonctionnelle et la dyssynergie abdomino-phrénique doivent être des maladies à considérer si quelqu'un a du ballonnement. Le ballonnement et la distension abdominale n'est pas la même chose (subjectif vs objectif). La constipation fait en sorte que les bactéries intestinales n'ont plus de nourriture et commencent à se nourrir d'ammoniaque ou de soufre ce qui endommage le colon. Les kiwis, le psyllium et les graines de lin peuvent être des

bons choix de laxatif naturel. Le yoga, la respiration abdominale (ou diaphragmatique) et les massages abdominaux peuvent aider la constipation et le ballonnement. Et plus encore! Veuillez vous référer à mes notes pour plus d'informations.

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

La majorité de mes patients ont des problèmes de constipation ou de diarrhée, donc j'ai souvent l'opportunité d'appliquer mes nouvelles connaissances. Avec mes nouvelles connaissances, je suis capable de mieux expliquer à mes patients l'importance d'une bonne alimentation qui supporte la santé intestinale et les bienfaits possibles. J'avais certains patients en particulier qui avaient une qualité de vie réduite à cause de leur santé intestinale. Une des patientes avait été diagnostiquée avec le syndrome du côlon irritable (diarrhée) et maintenant qu'elle est paralysée, elle ne peut plus aller à la toilette de façon indépendante et elle reste seule durant le jour et faisait souvent des accidents. Elle a aussi un historique d'infection urinaire fréquent et doit souvent être sous des antibiotiques et elle est dépressive. Après mes lectures, j'ai appliqué mes connaissances en faisant des recommandations nutritionnelles et en faisant la sélection d'un probiotique qui fonctionne pour ses symptômes (diarrhée, dépression et prise d'antibiotiques). Aussi, considérant que les gens avec des lésions de la moelle épinière ou des maladies neuromusculaires ont souvent un transit ralenti, je prends en compte la possibilité que les symptômes de mes patients soient causés par SIBO, une maladie dont je ne connaissais pas l'existence avant mes lectures.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

Pour la première fois depuis 8 ans, la patiente mentionnée plus haut n'a plus de diarrhée. J'avais consulté avec cette patiente avant mes lectures, et elle continuait d'avoir des problèmes, donc je pense que ça démontre bien que mes compétences se sont améliorées. Je pense qu'en expliquant mieux la relation entre l'alimentation et la santé intestinale et la santé globale, ça motive les patients à agir. Ainsi, ma pratique s'est améliorée.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 2

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage ?

Besoins en milieu de travail

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre ?

D'ici au 31 mars 2025, je vais développer mes connaissances sur la diète cétogène pour la gestion de l'épilepsie par l'entremise de collaboration avec une autre diététiste et de lectures afin de pouvoir appliquer ses connaissances pour un besoin sur le lieu de travail.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste ?

À la lumière des résultats de l'autoévaluation de l'étape 1, détermine la norme de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront abordés au moyen de cet objectif d'apprentissage.

2: Communication et Collaboration

*Compétence essentielle

*Indicateur de performance

2.6

2.6.2

Utilise l'expertise d'autres professionnels de santé, car c'est un élément clé de la pratique diététique.

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Consultation avec d'autres professionnels de la santé/pairs
- Activités/réunions/travaux de comité de groupe professionnel
- Recherche autodirigée/revues de revues

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage ?

Activités multiples tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

Horaire des activités – les activités auront-elles lieu pendant le temps de travail ou personnel? cours/événement programmé ou à rythme autonome; Est-ce que le minutage entre en conflit avec des engagements professionnels ou personnels ou des échéances?

Charge de travail – combien de travail/temps est requis pour compléter l'activité proposée; Peux-tu compléter la charge de travail requise pendant l'année PPC/Renouvellement?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2024-04-12

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Notes, références

Description de l'activité d'apprentissage

Réunion/collaboration avec la diététiste du IWK Erin Walker, Dt.I. Elle m'a donné beaucoup d'informations sur la diète et m'a partagé ses ressources.

Date

2024-04-15

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

références

Description de l'activité d'apprentissage

Erin m'a guidé pour d'autres lectures supplémentaires entre autres les lignes directrice sur la diète cétogène pour la gestion de l'épilepsie: International Recommendations for the Management of Adults Treated with Keto Diet Therapies

Cervenka, M. C., Wood, S., Bagary, M., Balabanov, A., Bercovici, E., Brown, M. G., Devinsky, O., Di Lorenzo, C., Doherty, C. P., Felton, E., Healy, L. A., Klein, P., Kverneland, M., Lambrechts, D., Langer, J., Nathan, J., Munn, J., Nguyen, P., Phillips, M., Roehl, K., Zupec-Kania, B. (2021). International Recommendations for the Management of Adults Treated With Ketogenic Diet Therapies. *Neurology. Clinical practice*, 11(5), 385–397. <https://doi.org/10.1212/CPJ.0000000000001007>

Date

2024-05-01

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

références

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de UpToDate Ketogenic Dietary Therapies for the Treatment of Epilepsy. UpToDate est une ressource clinique fondée sur des données probantes largement utilisée dans le domaine de la santé. UpToDate est reconnu pour sa fiabilité et est utilisé par les médecins pour accéder à des connaissances médicales à jour dans diverses spécialités.

Date

2024-04-12

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Distribution

Description de l'activité d'apprentissage

Revue des documents du IWK destiné aux patients.

AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Amélioration de la pensée critique ou de la prise de décision
- Amélioration de la confiance
- Perfectionnement d'une connaissance, d'une aptitude ou d'une compétence
- Changement de perception, de compréhension, de conscience, d'éclairage ou de philosophie
- Perfectionnement de compétences professionnelles
- Prise de conscience du besoin d'informations ou d'actions supplémentaires

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

J'ai été demandé par un neurologue de suivre un patient avec l'épilepsie qui ne répondait pas à la médication pour essayer de gérer ses crises avec une diète cétogène. J'ai appris qu'il y a bien des données probantes sur l'efficacité de la diète cétogène pour la gestion de l'épilepsie. J'ai appris que la diète cétogène pour la gestion de l'épilepsie est extrêmement stricte. Par exemple, il y a plusieurs étapes préliminaires avant de commencer la diète (revu de médicaments pour que les médicaments fournissent moins de 1 g de glucide, les contrindications pour commencer la diète, organiser une admission à l'hôpital pour l'initiation de la diète, les valeurs de laboratoire à vérifier, etc.). Les contrindications absolues pour la diète incluent des défauts d'oxydation des acides gras. La constipation, les calculs rénaux, la dyslipidémie, les maladies du foie, pancréatite, l'acidose métabolique et la cardiomyopathie sont des contrindications relatives. Il y a différents formats, mais pour les adultes, ce serait la version "Modified Atkins" qui serait la plus appropriée. Cette version permet plus de flexibilité au niveau des protéines et ainsi est plus favorable pour les adultes. J'ai appris les ratios de protéines, gras et glucides nécessaires pour la diète Modified Atkins (30% protéine, 65% gras et 5% glucides, environ 20g de glucides par jour). Les apports en gras recommandés sont élevés, donc il faut souvent ajouter de l'huile, du beurre, de la crème ou de la mayonnaise aux repas et aux collations. La diète est souvent incomplète au niveau des micronutriments. Une analyse complète de l'alimentation est recommandée et il faut compléter au besoin. Une multivitamine sans glucide est souvent recommandée ainsi que des suppléments de zinc, calcium, sélénium, vitamine D et carnitine. Les symptômes de la diète cétogène peuvent inclure la constipation, le reflux, les calculs rénaux, la dyslipidémie, déficience en carnitine, pancréatite, fracture osseuse et la cardiomyopathie. C'est aussi possible d'avoir des hypoglycémies. J'ai appris comment traiter une hypoglycémie chez un patient en cétose. La

glycémie devrait être au dessus de 2.2mmol/L. Si on tombe sous 2.2mmol/L on donne 30 ml de jus, ensuite on doit augmenter l'apport calorique général du patient. Une hypoglycémie peut être une indication que le patient ne reçoit pas suffisamment de calories. La glycémie doit être prise à chaque 6 heures. J'ai appris l'existence de l'excès de cétose. Les symptômes de l'excès de cétose inclus devenir rouge, vomir, faiblesse, soif, confusion, douleur abdominale. Les niveaux de cétones dans l'urine devraient être de 8-16 mmol/L. Il faut tester l'urine deux fois par jour. Lorsqu'on initie la diète, on le fait à l'hôpital comme mentionné plus haut. Habituellement c'est une admission de 3-7 jours. On évalue la tolérance à la diète, on prend des prises de sang et on donne l'éducation nécessaire pour la gestion à la maison. Le patient devrait prendre des boissons spécialisées comme le KetoCal ce qui aide le patient à rester en cétose. Comme vous pouvez le constater avec l'information partager plus haut, c'est une diète complexe qui nécessite beaucoup d'évaluations et d'éducation et nécessite une équipe interdisciplinaire. Après 3 mois, si la diète ne réduit pas les crises on peut tranquillement arrêter. C'est recommandé de réintroduire les glucides progressivement. Je pourrais continuer et donner plus d'informations, mais votre logiciel m'empêche de rajouter plus

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

Après avoir enrichi mes connaissances, j'ai été en mesure de les appliquer en collaborant avec le neurologue et le physiatre pour expliquer les recommandations de ce régime. J'ai aussi rencontré la mère et le patient et j'ai été en mesure de donner de l'éducation à la famille pour qu'ils puissent prendre une décision éclairée. La famille a décidé de commencer par essayer de maintenir leur enfant hydraté sans l'utilisation de jus, de lait ou de boisson gazeuse. Malheureusement, le patient n'a pas été capable de rester hydraté et donc la famille a opté de ne pas poursuivre la diète. Donc, je n'ai pas eu la chance d'appliquer mes connaissances au complet. Cela dit depuis ce patient, j'ai été en contact avec 2 diététistes qui ont reçu la même demande, de commencer une diète cétogène pour la gestion de l'épilepsie, donc j'ai offert de l'éducation à ces diététistes.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

Même si je n'ai pas eu la chance d'appliquer mes connaissances au complet, de suivre activement un cas et d'initier la diète en entier, j'ai acquis des connaissances sur une diète rare et complexe et j'ai ensuite été utilisé comme ressource au niveau provincial pour cette "expertise", donc je dirais que ça amélioré ma pratique. Nous n'avons pas de centre dédié à la gestion de l'épilepsie comme d'autres provinces, mais en tant que diététiste tertiaire dans un centre de neuroréhabilitation, peut-être que ce service grandira au centre Stan Cassidy et je me sens confiante après mes recherches et mes discussions avec Erin de devenir cette ressource et aider les patients dans notre province.



PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT DES COMPÉTENCES – EXEMPLE 2

(traduit d'un exemple anglais)

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 1

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage ?

Besoins en milieu de travail (par exemple, un nouveau projet ou des responsabilités professionnelles)

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre ?

D'ici la fin mars 2026, j'approfondirai mes connaissances sur les bienfaits des compétences culinaires chez les jeunes et les stratégies pour enseigner ces compétences culinaires. J'y parviendrai en lisant des articles pertinents et en discutant avec des collègues. Ces connaissances m'aideront à planifier et développer des outils éducatifs futurs pour enseigner les compétences culinaires aux jeunes.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste ?

À la lumière des résultats de l'autoévaluation de l'étape 1, détermine la norme de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront abordés au moyen de cet objectif d'apprentissage.

1 : Pratique professionnelle

* Compétence

* Indicateur de performance

Compétence 1.12

1.12.3

Applique la recherche et les résultats de la pratique fondés sur des preuves pour améliorer la pratique.

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Recherche/revues de revues autodirigées

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage ?

Plusieurs activités tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

Finances - quels sont les coûts ; cherchez-vous un financement (par exemple, auprès de votre employeur ou d'une autre source) ; pouvez-vous payer les coûts si le financement n'est pas disponible ?

Calendrier des activités – les activités se feront-elles pendant le temps de travail ou pendant leur temps personnel ; cours/événement prévu ou à leur rythme personnel ; le calendrier est-il en conflit avec des engagements professionnels ou personnels ou des échéances ?

Charge de travail - Combien de travail/temps est nécessaire pour accomplir l'activité proposée ; peut-on accomplir la charge de travail requise pendant l'année PPC/Renouvellement ?

Autorisations – avez-vous besoin d'une approbation (par exemple, pour un financement ou un temps libre) ? L'approbation a-t-elle été accordée ?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2025-10-10

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 6 pages : Bertrand, J., Crerar, A., & Randall Simpson, J. (2018). Un cours universitaire canadien « Comprendre les aliments » renforce la confiance en compétences alimentaires et en sécurité alimentaire. Revue canadienne de pratique diététique et de recherche

Date

2025-10-17

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture du rapport gouvernemental de 87 pages : Chenhall, C. (2010). Amélioration des compétences en cuisine et en préparation des aliments : un profil des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger [études de cas]. Groupe de problématiques sur la vie saine du Réseau pancanadien de santé publique. Gouvernement du Canada.

Date

2025-10-24

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture du rapport gouvernemental de 37 pages : Chenhall, C. (2010). Améliorer les compétences en cuisine et en préparation des aliments : une synthèse des preuves pour orienter l'élaboration des programmes et des politiques [document de synthèse]. Groupe de problématiques sur la vie saine du Réseau pancanadien de santé publique. Gouvernement du Canada.

Date

2025-10-31

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

PDF de la ressource PEN

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 23 pages du PEN : Diététistes du Canada. (2021). Compétences alimentaires – Voie des connaissances. STYLO.

Date

2025-11-07

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 92 pages : Desjardins, E., & Azevedo, E. (2013). L'alphabetisation alimentaire pour la vie – « Faire quelque chose à partir de rien » : Alphabetisation alimentaire chez les jeunes, les jeunes femmes enceintes et les jeunes parents à risque de mauvaise santé. Santé publique Ontario.

Date

2025-11-14

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 6 pages : Nelson, S. A., Corbin, M. A., & Nickols Richardson, S. M. (2013). Un appel à l'éducation aux compétences culinaires dans les interventions de prévention de l'obésité infantile : statut actuel et influences des pairs. Journal de l'Académie de Nutrition et Diététique, 113(8), 1031–1036.

Date

2025-11-14

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie du rapport

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture du rapport de recherche de 64 pages : Safefood – Le Conseil de promotion de la sécurité alimentaire. (2014). Compétences alimentaires : définitions, influences et relation avec la santé.

Date

2025-11-21

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 17 pages : Ares, G., De Rosso, S., Mueller, C., Philippe, K., Pickard, A., Nicklaus, S., van Kleef, E., & Varela, P. (2024). Développement de la culture alimentaire chez les enfants et les adolescents : implications pour la conception de stratégies visant à promouvoir des régimes alimentaires plus sains et plus durables. Revues nutritionnelles, 82(4), 536–552.

Date

2026-01-09

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 9 pages : Herr, M., Dallant, T., Bozonnet, A., Koné, A., Grasteau, V., Cottin, M., Rouquette, A., Gautier, S., Delarocque-Astagneau, E., & Josseran, L. (2025). Facteurs associés au niveau d'alphabétisation alimentaire chez les enfants de 8 à 11 ans : une étude menée dans 31 écoles en France. Promotion mondiale de la santé Josseran, L. (2025).



Date

2026-01-09

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 5 pages : Sahye-Pudaruth, S., Ma, D. W. L., Prashad, M., Haines, J., et l'étude sur la santé familiale de Guelph. (2024). L'implication précoce dans les compétences alimentaires est associée aux compétences culinaires des enfants : une analyse longitudinale. Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme.

Date

2026-01-30

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Présentation de mon apprentissage à mon collègue diététique et discussions.

Description de l'activité d'apprentissage

Présentation PowerPoint

AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Confiance accrue
- Acquisition des connaissances / compétences / compétences
- Revoir ou renforcer les connaissances

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

J'ai approfondi ma compréhension des compétences culinaires des jeunes et des stratégies pour les enseigner efficacement. J'ai appris que la littératie alimentaire est un concept multidimensionnel, les compétences culinaires ne représentant qu'un élément d'un cadre plus large qui inclut également connaissances, confiance, planification, budgétisation, sécurité alimentaire et pensée critique. Les recherches indiquent que les parents, en particulier les mères, sont la principale source de développement des compétences, tandis que les écoles constituent un cadre secondaire clé. Cela met en lumière le potentiel des programmes scolaires à soutenir les élèves ayant des opportunités limitées à domicile. Les preuves suggèrent que les programmes de compétences culinaires peuvent être associés à des résultats positifs, notamment une meilleure

connaissance de la nutrition, une confiance et une meilleure efficacité en soi, une plus grande volonté d'essayer de nouveaux aliments, une meilleure qualité, un intérêt plus fort pour la cuisine et une plus grande probabilité de préparer des aliments à la maison. L'apprentissage pratique et expérientiel est constamment identifié comme la méthode d'enseignement la plus efficace. D'autres méthodes à garder en tête sont d'inclure des instructeurs formés, de se connecter avec des partenaires communautaires, de prendre en compte l'apprentissage par les pairs et l'engagement familial. Dans l'ensemble, ces enseignements ont renforcé mes compétences pour identifier des stratégies fondées sur des preuves afin de bénéficier de programmes culinaires efficaces pour les jeunes.

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

J'ai résumé les principaux enseignements et en ai discuté avec un collègue, en réfléchissant aux pratiques actuelles et aux axes d'amélioration. Premièrement, nous avons pu confirmer que plusieurs de nos initiatives culinaires actuelles s'alignent sur la recherche car elles sont pratiques, expérientielles et impliquent des professionnels formés (par exemple un chef). Ce fut une grande leçon pour moi et mes collègues de découvrir que nous étions sur la bonne voie et que nous avons de nombreux alignements avec des pratiques fondées sur des preuves. Ensuite, j'ai pu appliquer directement de nouvelles connaissances lors de la planification d'un prochain événement culinaire où j'ai pu les enrichir avec une « Lettre pour la maison » afin d'encourager la participation de la famille. J'ai également pu collaborer avec notre partenaire communautaire du Département de l'Éducation pour relier les enseignements aux programmes de technologie et de santé. Enfin, mon collègue et moi avons également pu identifier des opportunités pour renforcer davantage nos programmes/événements culinaires ; apprentissage par les pairs, améliorations de l'accessibilité et conception de programmes sur plusieurs semaines avec évaluation, démontrant l'application pratique de la recherche pour améliorer la pratique. Conception de programme sur plusieurs semaines avec évaluation, démontrant l'application pratique de la recherche pour améliorer la pratique.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

Cet apprentissage a renforcé ma compétence en tant que diététicienne diplômée en renforçant ma capacité à appliquer les preuves aux initiatives d'éducation nutritionnelle. La revue de la littérature a élargi ma compréhension des facteurs sociaux, environnementaux et familiaux influençant le développement des compétences. Cette perspective soutient la conception de programmes qui vont au-delà des recettes individuelles afin de renforcer la confiance, les compétences pratiques et des environnements d'apprentissage bienveillants. Cela a également renforcé ma capacité à évaluer de manière critique la conception des programmes et à identifier les éléments associés à des initiatives réussies, notamment l'apprentissage expérientiel, les partenariats avec les parties prenantes, l'engagement familial et l'intégration des programmes. Je suis désormais mieux équipée

pour m'assurer que les programmes de cuisine s'alignent sur les pratiques actuelles fondées sur des preuves. De plus, le partage de l'intégration des programmes de recherche. Je suis désormais mieux équipée pour m'assurer que les programmes de cuisine s'alignent sur les pratiques actuelles fondées sur des preuves. De plus, le partage des résultats de la recherche, la validation des pratiques existantes et l'identification des axes d'amélioration démontrent la traduction des connaissances en actions pratiques et soutiennent les résultats, la validation des pratiques existantes et l'identification des axes d'amélioration, en accord avec l'Indicateur de Performance 1.12.3

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 2

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage ?

Besoins en milieu de travail

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre ?

D'ici fin mars 2026, j'en apprendrai davantage sur les régimes inflammatoires, en mettant particulièrement l'accent sur l'impact des produits laitiers sur l'inflammation. Je vais étudier les principes clés des régimes anti-inflammatoires. Cela impliquera la lecture d'articles et des discussions avec des collègues. Je résumerai mes apprentissages et les présenterai à mon équipe, en utilisant les connaissances acquises pour éclairer les discussions avec les clients et les collègues.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste ?

En utilisant les résultats de votre auto-évaluation de l'étape 1, identifiez le standard de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront pris en compte par cet objectif.

1 : Pratique professionnelle

* Compétence

* Indicateur de performance

Compétence 1.12

1.12.3

Applique la recherche et les résultats de la pratique fondés sur des preuves pour améliorer la pratique.

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Recherche/revues de revues autodirigées

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage ?

Plusieurs activités tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

Finances - quels sont les coûts ; cherchez-vous un financement (par exemple, auprès de votre employeur ou d'une autre source) ; pouvez-vous payer les coûts si le financement n'est pas disponible ?

Calendrier des activités – les activités se feront-elles pendant les heures de travail ou pendant leur temps personnel ; cours/événement programmé ou à rythme autonome ; le calendrier est-il en conflit avec des engagements professionnels ou personnels ou des échéances ?

Charge de travail - combien de travail/temps est nécessaire pour accomplir l'activité proposée ; peut-on réaliser la charge de travail requise lors de l'année PPC/Renouvellement ?

Autorisations – avez-vous besoin d'une approbation (par exemple, pour un financement ou un temps libre) ? L'approbation a-t-elle été accordée ?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2025-04-11

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 12 pages : Franz, M. (février 2014). Nutrition, inflammation et maladie. Le diététiste d'aujourd'hui.

Date

2025-04-11

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 15 pages : Nieman, K. M., et al. (2021). Les effets de l'apport en produits laitiers et en protéines laitières sur l'inflammation : une revue systématique de la littérature. Journal de Collège Américain de Nutrition.

Date

2025-04-25

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 9 pages : Frascchetti, D., Rhyu, H., Kim, Y., & Kang, J. (2022). Les effets aigus de la consommation de lait sur l'inflammation systémique après résistance combinée et exercice pliométrique chez les jeunes adultes féminines. RCT inédit, Italie.

Date

2025-04-25

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 13 pages : Yuan, Y., Ma, J., Giovannucci, E., et al. (2021). Consommation de yaourt et inflammation chronique dans l'étude Framingham Offspring. Nutriments.

Date

2025-04-25

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 8 pages : Sharifan, P., et al. (2022). Efficacité du lait allégé et du yaourt enrichis en vitamine D sur l'inflammation systémique chez les adultes souffrant d'obésité abdominale. Revue de la santé, de la population et de la nutrition.

Date

2025-05-16

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 20 pages : Bouzid, M., et al. (2023). Aucune association entre la consommation de produits laitiers et les marqueurs d'inflammation gastro-intestinale chez les adultes en bonne santé. *Nutriments*.

Date

2025-05-23

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 24 pages : Pokala, N., et al. (2024). Lait complet et santé cardiométabolique : graisses laitières, et au-delà. *Recherche en nutrition*.

Date

2025-06-06

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 21 pages : Zhang, X., et al. (2022). Effets des produits laitiers fermentés sur les biomarqueurs inflammatoires : une méta-analyse. *Nutrition, métabolisme et maladies cardiovasculaires*

Date

2025-06-20

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 16 pages : Wu, Y., et al. (2021). Le schéma alimentaire méditerranéen et l'inflammation chez les personnes âgées : une revue systématique et une méta-analyse. *Avancées en nutrition*.

Date

2025-06-27

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie de l'article

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture de l'article de 4 pages : Équipe PEN / Diététistes du Canada. (2023). Régimes anti-inflammatoires et santé. Diététiciens du Canada.

Date

2025-06-27

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Copie du document

Description de l'activité d'apprentissage

Lecture du document de 93 pages du parcours de connaissances : Équipe PEN / Diététistes du Canada. (2019). Voie de connaissance de la PEN – Arthrite rhumatoïde. Diététiciens du Canada.

Date

2025-09-11

Type de documents justificatifs (certificats, reçus, références, etc.)

Présentation PowerPoint

Description de l'activité d'apprentissage

Présentation de mon apprentissage à mon collègue RD & discussion

AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle ?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Confiance accrue
- Acquisition des connaissances / compétences / compétences
- Revoir ou renforcer les connaissances

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

J'ai acquis de nouvelles compétences pour améliorer ma compréhension des habitudes alimentaires liées à l'inflammation et au rôle des produits laitiers en consultant des articles scientifiques et des ressources professionnelles. J'ai appris que les habitudes alimentaires globales, comme les régimes méditerranéen et DASH, semblent influencer l'inflammation plus que les aliments individuels. Des régimes riches en aliments ultra-transformés, en glucides raffinés et en sucres ajoutés peuvent être liés à une inflammation de faible intensité. Les produits laitiers semblent généralement avoir des effets neutres ou légèrement positifs sur l'inflammation, et les produits laitiers fermentés, comme le yaourt et le kéfir, peuvent avoir des bienfaits supplémentaires pour soutenir la santé intestinale. Cela a renforcé l'importance d'évaluer les habitudes alimentaires globales plutôt que de se concentrer isolément sur un seul aliment.

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

Bien que je ne développe pas encore de ressources nutritionnelles sur ce sujet, les compétences que j'ai acquises me prépareront à le faire à l'avenir. J'ai cependant appliqué ces compétences en présentant mes apprentissages à mon collègue, ce qui a mené à des discussions utiles sur les régimes anti-inflammatoires et les produits laitiers. Cette discussion nous a permis de revoir les ressources actuelles et d'identifier les lacunes et besoins potentiels sur le sujet, que nous évaluerons pour intégration dans la planification future. J'ai aussi pratiqué le résumé et l'interprétation de la recherche, ce qui m'a aidé à organiser les preuves sur ce sujet de manière claire et compréhensible. Les compétences que j'ai acquises m'aident également à me sentir plus confiant pour répondre aux questions de collègues, du public ou des parties prenantes sur l'alimentation, l'inflammation et les maladies chroniques. Dans l'ensemble, cet apprentissage soutient à la fois mon travail actuel et m'a préparé pour de futurs projets.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

Cet apprentissage a renforcé ma compétence en renforçant ma capacité à examiner et interpréter de manière critique la recherche en nutrition et à l'appliquer de manière pratique et fondée sur des preuves, reflétant la norme 1 : Pratique et compétence professionnelles 1.12. Cela a renforcé ma confiance dans l'évaluation de la recherche et la compréhension des nuances de sujets complexes. Me concentrer sur ce sujet a également renforcé ma confiance dans la discussion des preuves avec mes collègues et la réponse aux questions lors de mes présentations aux parties prenantes ou de la participation à des événements communautaires. Dans l'ensemble, ce processus a enrichi ma pratique en soutenant mon jugement professionnel, en veillant à ce que je puisse contribuer à des discussions et ressources sur la nutrition crédibles et fondées sur la science, et en me préparant à traduire les preuves en messages clairs et pratiques dans de futures initiatives éducatives.

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT DES COMPÉTENCES – EXEMPLE 3

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 1

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage?

Rétroaction (de la part des collègues, employeur ou clients)

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre?

D'ici la fin de l'année 2025, je désire améliorer mes connaissances et mes compétences dans la gestion des aspects psychologiques de l'obésité pédiatrique, en particulier en abordant l'alimentation émotionnelle, les préoccupations liées à l'image corporelle et en développant une approche centrée sur le patient pour le soutien en santé mentale.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste?

À la lumière des résultats de l'autoévaluation de l'étape 1, détermine la norme de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront abordés au moyen de cet objectif d'apprentissage.

3 : Soins en nutrition

* Compétence essentielle

* Indicateur de performance

Compétence 3.1

3.1.4

Obtient et interprète les antécédents médicaux, démographiques, psychosociaux et les comportements de santé.

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Consultation avec d'autres professionnels de la santé / pairs
- Activités de groupes professionnelles / réunions / travail de comité
- Conférences / ateliers / sessions d'éducation
- Réseautage / groupes de discussion

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage?

De multiples activités tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement?

Coche toutes les cases qui s'appliquent

Horaire des activités – Les activités auront-elles lieu pendant les heures de travail ou à un autre moment? L'horaire pourrait-il entrer en conflit avec des engagements ou selon un horaire fixe ou pourront-elles être suivies en fonction du rythme de la participante?

Charge de travail – Combien de temps ou d'efforts faudra-t-il déployer pour terminer l'activité proposée? La charge de travail nécessaire peut-elle être– Combien de temps ou d'efforts faudra-t-il déployer pour terminer l'activité proposée? La charge de travail nécessaire peut-elle être effectuée au cours de l'année du PPC ou de l'année de renouvellement d'immatriculation?

Approbations – Faut-il obtenir une approbation (pour le financement ou un congé par exemple)? Les approbations nécessaires ont-elles été accordées?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2025-01-27

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation portant sur les besoins nutritionnels des jeunes athlètes, les défis courants rencontrés (pression de performance, image corporelle, relation avec la nourriture) et les stratégies pratiques pour soutenir une alimentation équilibrée favorisant à la fois la performance et une relation saine avec les aliments.

Date

2025-02-20

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation axée sur les liens entre la santé mentale, le poids et l'obésité, incluant les facteurs psychologiques influençant les comportements alimentaires, l'alimentation émotionnelle et les approches sensibles et non stigmatisantes en pratique clinique.

Date

2025-03-26

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Suite de la série approfondissant les interventions cliniques intégrant la santé mentale dans la gestion du poids, avec un accent sur les approches centrées sur le patient, la communication bienveillante et le soutien comportemental durable.

Date

2025-11-01

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Références

Description de l'activité d'apprentissage

Revue des recommandations fondées sur des données probantes concernant l'évaluation et la prise en charge de l'obésité pédiatrique, mettant l'accent sur des approches globales, individualisées et non axées uniquement sur le poids.

Date

2025-11-12

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation portant sur l'identification et la prise en charge des troubles de l'alimentation chez les enfants, incluant les aspects comportementaux, sensoriels et nutritionnels, ainsi que les stratégies d'intervention interdisciplinaires.

Date

2025-11-12

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation axée sur les stratégies nutritionnelles adaptées aux enfants vivant avec l'obésité, incluant des approches pratiques, réalistes et centrées sur la famille pour améliorer les habitudes alimentaires et soutenir la santé globale.

AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle? Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Amélioration du milieu de travail
- Amélioration de la pensée critique ou de la prise de décision
- Amélioration de la confiance
- Perfectionnement d'une connaissance, d'une aptitude ou d'une compétence
- Révision ou renforcement de connaissances
- Perfectionnement de compétences professionnelles
- Prise de conscience du besoin d'informations ou d'actions supplémentaires

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

Au cours de l'année 2025, j'ai approfondi mes connaissances concernant les aspects psychologiques de l'obésité pédiatrique, notamment en lien avec l'alimentation émotionnelle, l'image corporelle et la santé mentale chez les jeunes.

Les formations suivies, incluant la série sur la santé mentale, le poids et l'obésité, ainsi que la formation sur les troubles alimentaires pédiatriques, m'ont permis de mieux comprendre les facteurs biopsychosociaux influençant les comportements alimentaires. J'ai également acquis des outils concrets pour reconnaître les signes d'alimentation émotionnelle et pour aborder les préoccupations liées à l'image corporelle de manière sensible et adaptée à l'âge.

La révision des Lignes directrices canadiennes sur l'obésité pédiatrique a renforcé mes connaissances sur les approches centrées sur le patient, non stigmatisantes et basées sur les données probantes. De plus, les formations sur la nutrition des jeunes athlètes m'ont permis d'intégrer une perspective équilibrée entre performance, santé et relation saine avec les aliments.

Globalement, j'ai développé une meilleure compréhension de l'importance d'intégrer la santé mentale dans les interventions nutritionnelles auprès de la clientèle pédiatrique.

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

Ces apprentissages ont été intégrés dans ma pratique clinique en adoptant une approche davantage centrée sur le patient et sensible aux enjeux psychologiques.

Concrètement, j'ai :

- Ajusté mes interventions pour inclure des discussions ouvertes sur les émotions liées à l'alimentation;
- Porté une attention accrue aux signes d'insatisfaction corporelle chez les jeunes;
- Adapté mon langage afin d'éviter toute stigmatisation liée au poids;
- Intégré des stratégies visant à soutenir une relation saine avec la nourriture plutôt que de me concentrer uniquement sur les aspects nutritionnels.

Dans les cas pertinents, j'ai également renforcé ma collaboration interdisciplinaire (ex. professionnels en santé mentale) afin d'assurer une prise en charge globale.

Ces connaissances continueront d'être appliquées afin d'améliorer la qualité des soins offerts et de mieux répondre aux besoins complexes de cette clientèle.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

L'atteinte de cet objectif a permis d'améliorer significativement ma pratique en tant que diététiste.

Je me sens maintenant plus compétente pour :

- Aborder des sujets sensibles comme l'image corporelle et l'alimentation émotionnelle;
- Offrir des interventions plus globales et individualisées;
- Adopter une approche non jugeante et centrée sur le bien-être global plutôt que sur le poids seul.

Cette évolution a également renforcé ma confiance professionnelle dans la gestion de situations complexes impliquant des enjeux psychologiques. Elle me permet d'offrir un accompagnement plus empathique, sécuritaire et aligné avec les meilleures pratiques actuelles.

En somme, cette démarche de développement professionnel a contribué à améliorer la qualité de mes interventions et à mieux soutenir la santé globale de ma clientèle pédiatrique.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE 2

1. Comment as-tu déterminé ton premier objectif d'apprentissage?

Besoins sur le lieu de travail

2. Quelles sont les connaissances ou les compétences que tu dois ou veux apprendre?

Au cours de l'année 2025, j'aimerais développer une expertise dans la reconnaissance et la promotion des signaux de faim et de satiété sains chez les enfants, avec un accent sur les pratiques d'alimentation intuitive pour soutenir une gestion du poids durable.

3. Comment l'apprentissage te permettra-t-il de mettre à jour tes compétences à titre de diététiste?

À la lumière des résultats de l'autoévaluation de l'étape 1, détermine la norme de pratique, la compétence et l'indicateur de performance qui seront abordés au moyen de cet objectif d'apprentissage.

3 : Soins en nutrition

*Compétence essentielle

* Indicateur de performance

Compétence 3.1

3.1.4

Obtient et interprète les antécédents médicaux, démographiques, psychosociaux et les comportements de santé.

4. Quelles sont les activités d'apprentissage que vous avez planifiées/envisagées pour atteindre cet objectif d'apprentissage? Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Consultation avec d'autres professionnels de la santé / pairs Conférences / ateliers / sessions d'éducation
- Conférences / ateliers / sessions d'éducation
- Réseautage / groupes de discussion Réseautage / groupes de discussion

5. À quel moment terminerez-vous les activités d'apprentissage pour cet objectif d'apprentissage?

De multiples activités tout au long de l'année

6. Qu'as-tu envisagé pour t'assurer que ton objectif est réaliste et qu'il peut être atteint pendant l'année de renouvellement? Coche toutes les cases qui s'appliquent

Horaire des activités – Les activités auront-elles lieu pendant les heures de travail ou à un autre moment? Les formations ou activités se dérouleront-elles selon un horaire fixe ou pourront-elles être suivies en fonction du rythme de la participante? L'horaire pourrait-il entrer en conflit avec des engagements ou échéances personnels ou professionnels?

Charge de travail – Combien de temps ou d'efforts faudra-t-il déployer pour terminer l'activité proposée? La charge de travail nécessaire peut-elle être effectuée au cours de l'année du PPC ou de l'année de renouvellement d'immatriculation?

Approbations – Faut-il obtenir une approbation (pour le financement ou un congé par exemple)? Les approbations nécessaires ont-elles été accordées?

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Date

2025-03-25

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation portant sur les approches nutritionnelles adaptées aux enfants vivant avec l'obésité, incluant des stratégies favorisant une relation saine avec les aliments et une gestion du poids durable.

Date

2025-04-13

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation axée sur les besoins nutritionnels et la croissance des nourrissons prématurés après le congé hospitalier, incluant les enjeux liés au développement de l'appétit et à l'alimentation.

Date

2025-02-18

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation portant sur les défis nutritionnels chez les enfants ayant des diètes restrictives (ex. allergies, sélectivité alimentaire), ainsi que les stratégies pour assurer un apport adéquat tout en respectant les signaux alimentaires.

Date

2025-10-15

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation abordant les recommandations actuelles en nutrition infantile ainsi que certaines controverses cliniques, incluant les pratiques d'alimentation et le développement des comportements alimentaires.

Date

2025-10-24

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation présentant les nouvelles données et approches en nutrition sportive, incluant l'importance d'une alimentation adaptée favorisant la performance tout en respectant les signaux corporels.

Date

2025-03-13

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Reçus

Description de l'activité d'apprentissage

Formation portant sur la physiopathologie, la prévention et la prise en charge nutritionnelle de la stéatose hépatique non alcoolique, incluant les liens avec les habitudes alimentaires et la régulation énergétique.

Date

2025-10-08

Type de documentation justificative (certificats, reçus, références, etc.)

Références

Description de l'activité d'apprentissage

Revue des recommandations basées sur des données probantes pour la prise en charge de l'obésité pédiatrique, incluant des approches centrées sur l'enfant, la famille et les comportements alimentaires durables



AUTORÉFLEXION

1. Quel a été l'effet de vos apprentissages sur votre croissance professionnelle? Coche toutes les cases qui s'appliquent

- Amélioration du milieu de travail
- Amélioration de la pensée critique ou de la prise de décision
- Amélioration de la confiance
- Perfectionnement d'une connaissance, d'une aptitude ou d'une compétence
- Amélioration de l'aptitude à communiquer
- Changement de perception, de compréhension, de conscience, d'éclairage ou de philosophie
- Perfectionnement de compétences professionnelles

2. Décris un aperçu des nouvelles connaissances / compétences acquises :

Au cours de l'année 2025, j'ai développé mes connaissances et compétences en lien avec la reconnaissance et la promotion des signaux de faim et de satiété chez les enfants, ainsi que dans l'intégration des principes de l'alimentation intuitive en contexte pédiatrique.

Les formations suivies m'ont permis d'approfondir ma compréhension du développement des comportements alimentaires dès la petite enfance, incluant les facteurs influençant la régulation de l'appétit, tels que l'environnement, les pratiques parentales et certaines conditions médicales. J'ai également acquis des connaissances sur les défis nutritionnels spécifiques (ex. diètes restrictives, prématurité, conditions métaboliques) pouvant affecter les signaux internes de faim et de satiété.

Les formations en nutrition pédiatrique, sportive et clinique, combinées à la révision des lignes directrices canadiennes sur l'obésité pédiatrique, m'ont permis d'intégrer une approche fondée sur des données probantes favorisant une relation saine avec la nourriture, plutôt qu'un contrôle externe de l'alimentation.

Globalement, j'ai renforcé ma capacité à promouvoir une alimentation intuitive adaptée aux enfants et à leur contexte familial.

3. Décris comment les connaissances / compétences ont été appliquées à ta pratique (si l'apprentissage n'a pas influencé ta pratique, explique pourquoi c'est le cas)

Ces apprentissages ont été intégrés dans ma pratique en mettant davantage l'accent sur l'écoute des signaux internes de l'enfant et sur l'éducation des parents quant aux pratiques d'alimentation responsive.

Concrètement, j'ai :

- Encouragé les parents à respecter les signaux de faim et de satiété de leur enfant

- Réduit l'utilisation d'approches basées sur le contrôle ou la restriction alimentaire Intégré des interventions visant à développer une relation positive avec les aliments
- Intégré des interventions visant à développer une relation positive avec les aliments
- Adapté mes recommandations en fonction du développement de l'enfant et de sa condition clinique

J'ai également utilisé ces connaissances pour mieux accompagner les familles confrontées à des défis particuliers (ex. alimentation sélective, conditions médicales), en favorisant des stratégies réalistes et durables.

Ces apprentissages continueront d'être appliqués afin de soutenir une gestion du poids plus naturelle et respectueuse des besoins de l'enfant.

4. Décris comment ta pratique et tes compétences en tant que diététiste immatriculé(e) ont été améliorées en raison de tes nouvelles connaissances ou compétences.

' atteinte de cet objectif a permis d'améliorer ma pratique en renforçant mon approche centrée sur l'enfant et sa famille.

Je me sens maintenant plus compétente pour :

- Évaluer et interpréter les signaux de faim et de satiété chez les enfants
- Intervenir de manière adaptée pour soutenir le développement d'une alimentation intuitive
- Accompagner les parents dans l'adoption de pratiques alimentaires positives et non coercitives

Cette évolution a également amélioré ma capacité à intervenir dans des contextes variés, incluant des situations cliniques plus complexes.

En somme, cet objectif a contribué à enrichir ma pratique en favorisant des interventions durables, respectueuses et alignées avec les meilleures pratiques actuelles en nutrition pédiatrique.