

NUTRITION ET GROSSESSE**Contexte de la formation :**

La grossesse est une période de changements physiologiques et nutritionnels significatifs. Les besoins en nutriments augmentent pour soutenir la croissance et le développement du fœtus, ainsi que pour répondre aux besoins accrus de la mère. Cependant, de nombreuses femmes ne sont pas conscientes des spécificités de leurs besoins nutritionnels et n'adoptent pas toujours les habitudes alimentaires et physiques appropriées. Parmi les situations à risque, le diabète gestationnel touche environ 7% des femmes enceintes et nécessite une gestion nutritionnelle rigoureuse pour éviter des complications.

Objectifs de la formation :

Doter les participants des connaissances et compétences nécessaires pour conseiller et accompagner les femmes enceintes dans leurs choix nutritionnels et d'activité physique, tout en tenant compte des recommandations générales pour une alimentation saine et équilibrée.

Objectifs pédagogiques,**À l'issue de la formation, le participant sera capable de :**

- Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
- Identifier les besoins nutritionnels spécifiques de la femme enceinte afin de répondre aux besoins de la mère et du fœtus
- Connaître les équivalences nutritionnelles des aliments locaux ;
- Connaître les recommandations nutritionnelles favorables à la santé des femmes enceintes
- Connaître les bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse

Déroulé de formation :

- *Présentation et recueil des attentes*
- *Test préformation*

- Importance d'une bonne alimentation lors de la grossesse (développement du bébé, réduction des risques de carence (mère/enfant))

Partie 1 : PNNS et recommandation nutritionnelles adaptées à Mayotte

Partie 2 : Besoins et recommandations nutritionnelles de la femme enceinte

Partie 3 : Activité physique de la femme enceinte

Focus : Ramadan et Grossesse

Focus : Post Partum

Partie 4 : Nutrition et Diabète gestationnel

- Distribution d'outils de prévention (flyers, affiches ...)

- *Test post-formation*
- *Questionnaire de satisfaction*

Moyens pédagogiques :

- Support de formation
- Partages de documents
- Test d'évaluation en début et fin de formation, pour voir si les objectifs ont été atteints
- Un questionnaire de satisfaction

Modalités et délais d'accès :

Inscription via le lien google form ci-dessous :
<https://forms.gle/rfqGv91E6EZQdUW58>



Lien également disponible :

- Sur le site internet du REPÉMA
- Ou auprès des cadres

Clôture des inscriptions lorsque le nombre de participants maximum sera atteint. Auquel cas, les professionnels peuvent s'inscrire jusqu'à la veille de la formation.

Date des sessions :

- **25/08/2026**
- **20/10/2026**

Horaires : 08h00 - 13h00

Lieu : Réseau Périnatal de Mayotte

Durée de formation : 5h

Effectifs : 15 à 20 max

Prérequis : Professionnels de la périnatalité à Mayotte

Publics concernés : Sage-femmes, Infirmier de puériculture, Auxiliaire de puéricultrice, Aide-soignante... (CHM, PMI, libéral)

Intervenantes de REDIAB YLANG :

- **Julia DEGERT**, Diététicienne nutritionniste
- **Sakina ALI**, PhD et coordinatrice prévention nutrition

Moyens techniques : Salle équipée de vidéoprojecteur et d'écran de projection

Méthodes pédagogiques :

- Démarche participative
- Apports théoriques et pratiques : mise en situation professionnelle, travaux de groupe,
- Mise en situation et analyse de pratique
- Partage de documents

Modalités d'évaluation :

Test d'évaluation pré et post formation

Tarifs : Aucun frais d'inscription

Contact :

Mme Hadiat MIRADJI,
0639 67 44 03

referente.formation@repema.org

Accessibilité des personnes en situation de handicap :

MADI HARIBOU Chaima
0639 66 62 59,

projets-prevention@repema.org

Qualité et Performance 

Période : **2024**

Nombres de participants : **17**

Taux de satisfaction : **63%**

Taux d'atteinte des objectifs : **82%**