

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ AU QUOTIDIEN : J'ADOpte DES COMPORTEMENTS FAVORABLES À MA SANTÉ



DATES

Mars 2026 (à préciser)

PRÉSENTATION

La prévention en santé est, pour tous les citoyens, une préoccupation grandissante. Elle l'est encore plus pour les professionnels ou bénévoles qui interagissent au quotidien avec un public cible en qui celui-ci a toute confiance. Le professionnel ou le bénévole de confiance peut donc être la personne-ressource adéquate pour porter les messages en prévention santé : nous appelons ces personnes-ressources des agents multiplicateurs de connaissances. Avoir un socle d'informations fondamentales et validées scientifiquement est une nécessité pour diffuser les bons messages et sensibiliser son public. Cette formation courte vous permettra d'avoir les apports de connaissances clés pour semer des graines en prévention santé auprès de vos publics afin de les rendre acteur et actrice de leur santé.

OBJECTIFS

► Aptitudes et compétences

- > Appréhender les thématiques fondamentales de la prévention en santé et être en capacité de les transmettre
- > Acquérir des connaissances socles pour vivre en bonne santé
- > Connaître les facteurs protecteurs pour préserver son capital santé
- > Agir sur les facteurs de risques modifiables tout au long de la vie.

PUBLIC CIBLE

Toute personne ayant besoin d'acquérir les connaissances fondamentales en prévention en santé dans le cadre de ses missions professionnelles ou associatives (personnel de l'éducation nationale ou populaire, membres des services RH en entreprise, salariés d'associations en lien avec le bien-être...).

PROGRAMME

► Enseignements obligatoires

> Jour 1 :

- 09h - 12h : Alimentation préventive
- 13h - 15h : Activité physique et lutte contre la sédentarité
- 15h15 - 17h15 : Prévention en santé orale

> Jour 2 :

- 9h - 12h : Prévention en santé mentale
- 13h - 15h30 : Le sommeil
- 15h45 - 17h15 : Le bien vieillir

► Enseignements optionnels (1 journée)

- > 9h30 - 12h30 : Prévention des maladies cardio vasculaires
- > 13h30 - 16h30 : Prévention des cancers
- > 16h45 - 17h45 : Introduction au One Health / Une seule santé

► Validation de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires obtiennent une attestation prouvant leur participation à la formation. L'atteinte individuelle des objectifs de formation sera mesurée via l'enquête d'évaluation de la formation.

► Méthodes pédagogiques :

La formation alterne des apports théoriques et des temps d'échanges de pratique. Ateliers participatifs et interactifs.

INTERVENANTS

- > **M. Paul CERCLERON**, Formateur en activité physique adaptée, *Cabinet NEOS*
- > **Pr Romain DIDIER**, Cardiologue, *CHU de Brest*
- > **Dr Kevin John FOUILLEN**, Maître de conférences en odontologie, *Faculté d'Odontologie de l'UBO*
- > **Dr Julie GARRIVET**, Psychiatre spécialiste du sommeil, *CHU d'Angers*
- > **Dr François LUCIA**, Oncologue, *CHU de Brest*
- > **Mme Fanny MILLER**, Psychologue-clinicienne, *CHU de Brest*
- > **Mme Céline Mougard**, Chargée de missions Santé des Territoires, *Centre d'Études Biologiques de Chizé*
- > **Mme Marie REYNAUD**, Diététicienne libérale

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Pr Armelle Gentric, Professeure des Universités, Praticienne Hospitalière, *Université de Bretagne Occidentale*

MODALITÉS PRATIQUES

Durée :

- > Enseignements obligatoires : 14 heures, réparties sur 2 journées
- > Enseignements optionnels : 7 heures, réparties sur 1 journée

Dates : mars 2026 (*à préciser*)

Localisation des cours : Faculté de Médecine et des Sciences de la Santé de l'Université de Bretagne Occidentale, Brest. Formation accessible à distance, nous contacter.

Tarif 2025 :

- > 400 € pour les deux premiers jours
- > 600 € pour les 3 journées, le troisième jour comprendra les enseignements optionnels du programme.

CANDIDATURE

Conditions d'accès : Pour vous inscrire, vous devez respecter les prérequis indiqués dans la partie « Public cible ». Toute demande d'inscription sera étudiée pour vérifier que le candidat possède ces prérequis.

Bulletin d'inscription à télécharger sur : www.univ-brest.fr/fcsante

> Formations > Santé : médical, paramédical > Formations courtes > Prévention

ACCESSIBILITÉ

À l'UBO, le Service d'accompagnement des spécificités (SAS) et un référent handicap formation continue et alternance vous accompagnent dans l'adaptation de votre parcours universitaire.

Contactez le 02 98 01 80 42 ou par mail handicap.referentfc@univ-brest.fr dès le début de vos démarches.

CONTACTS

Pédagogique : Catherine Bouget, coordinatrice - 02 98 01 64 93 - catherine.bouget@univ-brest.fr

Administratif : Service Universitaire de Formation Continue et d'Alternance - Pôle Formation Continue en Santé

Adresse : 22, rue Camille Desmoulins - CS93837 - 29238 Brest cedex 3

Téléphone : **02 98 01 73 89** - Mail : fc.sante@univ-brest.fr - Site web : www.univ-brest.fr/fcsante