

► Informations générales

Cours	
<b>Titre</b>	Nutrition : cycles et habitudes de vie 2
<b>Crédits</b>	2
<b>Sigle</b>	<b>NUT 2059</b>
<b>Site StudiUM</b>	Page Studium du cours
<b>Faculté / École / Département</b>	Médecine   Nutrition
<b>Trimestre</b>	Hiver
<b>Année</b>	2024
<b>Mode de formation</b>	En présentiel
<b>Déroulement du cours</b>	Horaire : Voir calendrier plus loin Pav. Marie-Victorin, D-544. Institut universitaire de Gériatrie de Mtl (IUGM ; 19 Février 2024)
<b>Charge de travail hebdomadaire</b>	En plus des heures de cours en présentiel, l'étudiant devra consacrer du temps pour lire les documents suggérés, travailler les exercices ou cas cliniques, et préparer l'examen.

Responsable du cours	
<b>Nom et titre</b>	May Faraj
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:May.faraj@umontreal.ca">May.faraj@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités</b>	Sur rendez-vous

**Aux. d'enseignement :** Nadine El Raichiani ([nadine.el.raichani@umontreal.ca](mailto:nadine.el.raichani@umontreal.ca))

Description du cours	
<b>Description simple</b>	Bases physiologiques des besoins nutritionnels de l'adolescence à la vieillesse, et dans un contexte d'activité physique. Facteurs d'influence biopsychosociaux et environnementaux. Outils d'analyse. Stratégies d'interventions individuelles et populationnelles.
Description détaillée	<p>Le cours comporte des séances qui couvriront les éléments suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Physiologie et alimentation de l'adolescent. Besoins nutritionnels liés à la croissance. Constat actuel des adolescents québécois. Préoccupations et particularités des adolescents et jeunes adultes. Littérature alimentaire. Exemples de groupes et actions communautaires pour le bien-être des adolescents.</li> <li>2) Physiologie et alimentation de la personne âgée. Particularité de la ménopause. Santé dentaire et péri-dentaire. Exemples d'initiatives communautaires pour un bien vieillir en santé.</li> <li>3) Particularité et prise en charge des clientèles gériatriques. Initiative « Voyage en gériatrie » développé à l'IUGM</li> <li>4) Alimentation et suppléments en lien avec la pratique d'activité physique, la physiologie de l'exercice et la compétition sportive. Impact de l'activité physique en prévention et traitement de problèmes de santé prévalent.</li> </ol>

## ► Apprentissages visés

### Objectifs généraux

Au terme du cours, l'étudiant.e sera en mesure d'évaluer l'état et les besoins nutritionnels de l'adolescent, de la personne âgée et du sportif. L'étudiant.e sera en mesure d'apprécier les préoccupations et particularités des adolescents, personnes âgées et sportifs. L'étudiant.e sera en mesure d'identifier des initiatives communautaires favorisant la santé de ces sous-groupes de la population.

### Objectifs d'apprentissage (S=savoir SC=Savoir comment D= Démontrer F= Faire)

#### **C.1. Agir avec professionnalisme**

- 1.1 Apprécier et appliquer les exigences règlementaires, organisationnelles et professionnelles (SC)
- 1.5 Justifier ses décisions selon les meilleures données disponibles, le contexte et la perspective de la clientèle (S)

#### **C.2. Communiquer à l'oral et par écrit**

- 2.4 Organiser la communication de façon structurée et logique (D)
- 2.5 Utiliser une terminologie et un niveau de langage adapté à son auditoire (D)
- 2.7 Utiliser la technologie pour communiquer efficacement (D)

#### **C.3. Collaborer**

- 3.3 Faire appel à l'expérience et l'expertise des autres membres de l'équipe (D)
- 3.5 Fournir de la rétroaction, en rechercher et y réagir de manière appropriée (D)

#### **C.4. Offrir des soins nutritionnels**

- 4.1 Utiliser les stratégies de dépistage de risque nutritionnel appropriées (S)
- 4.2 Évaluer les besoins nutritionnels (SC)
- 4.3 Déterminer les objectifs de soins en nutrition et planifier l'intervention nutritionnelle (S)
- 4.5 Concevoir et implanter un plan d'éducation et de counseling nutritionnel (S)

#### **C.5. Améliorer la santé nutritionnelle des populations**

- 5.1 Évaluer les besoins en matière de santé nutritionnelle d'un groupe, d'une communauté, d'une population (SC)
- 5.2 Déterminer les priorités et planifier une intervention, un programme, une politique pour un groupe, une communauté, une population (S)

► **Calendrier**

Séances	Contenus	Activités	Lectures et travaux	Évaluations
2024-01-15 May Faraj Ève Crépeau 8:30-11:29	Présentation du plan de cours (M Faraj) Nutrition Sportive 1 – Physiologie de l'exercice	Cours magistral interactif	Matériel disponible sur Studium	Matière à l'étude pour l'examen final
2024-01-22 Ève Crépeau 8:30-11:29	Nutrition Sportive 2 – Physiologie de l'exercice Bases de l'alimentation du sportif	Cours magistral interactif	Matériel disponible sur Studium	Matière à l'étude pour l'examen final
2024-01-29 Ève Crépeau 8:30-11:29	Nutrition Sportive 3 – Cas particuliers	Cours magistral interactif	Matériel disponible sur Studium	Matière à l'étude pour l'examen final
2024-02-05 Ève Crépeau 8:30-11:29	Nutrition Sportive 4 – Suppléments pour sportifs	Enseignement par les pairs	Matériel disponible sur Studium	TP #1 – Présentations orales en équipes Matière à l'étude pour l'examen final
2024-02-12 Maude Perreault 8:30-11:29	Physiologie et alimentation de l'adolescent. Initiatives communautaires	Cours magistral interactif, travail de groupe en classe	Matériel disponible sur Studium	Matière pour le TP#2 Matière à l'étude pour l'examen final
2024-02-19 Équipe de l'IUGM 8:30-11:29	Voyage gériatrique	Cours dispensé à l'IUGM	Matériel disponible sur Studium	Matière à l'étude pour l'examen final
2024-02-26 Nezar Hammoud 8:30-11:29	Physiologie et besoins nutritionnels de la personne âgée 1	Cours magistral interactif	Matériel disponible sur Studium	Matière pour le TP #3 Matière à l'étude pour l'examen final
2024-03-11 Camélia Deaconnu 8:30-11:29	Physiologie et besoins nutritionnels de la personne âgée 2. Initiatives communautaires	Cours magistral interactif	Matériel disponible sur Studium	Matière pour le TP #3 Matière à l'étude pour l'examen final

2024-03-18  
Camélia Deaconnu  
8:30-11:29

Particularité et prise en charge des clientèles gériatriques.

Cours magistral interactif + mises en situation

Matériel disponible sur Studium

Matière à l'étude pour l'examen final

2024-03-25  
8:30-10:29

**EXAMEN FINAL**

## ► Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
Travail pratique (TP #1) : Présentation orale en équipe sur les suppléments pour sportifs	En équipe de 5 ou 6 étudiants (11 équipes au total), présentation orale de 15 minutes en classe sur un supplément pour sportifs donné.	Disponible à partir du 22 janvier 2024 Présentations en classe le 5 février 2024	25% de la note finale
Travail pratique (TP #2) : Travail écrit en équipe en lien avec la séance sur l'alimentation des adolescents	Le travail pratique sera complété en équipe et comportera des questions à court développement écrit.	Disponible à partir du 12 février 2024 À remettre le lundi 19 février 2024	10% de la note finale
Travail pratique (TP #3) : Travail écrit en équipe en lien avec les séances sur l'alimentation des personnes âgées	Le travail pratique sera complété en équipe et comportera des questions à court et moyen développement.	Disponible à partir du 11 mars À remettre le 25 mars	25% de la note finale
Examen final	L'examen comprendra des QCM et des QCD. Les réponses devront être précises et respecter l'espace prévu pour chacune des questions	2024-03-25	40% de la note finale

**Attention !** Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Vous serez informé à l'avance de ces modifications.

### Consignes et règles pour les évaluations

<b>Absence à un examen</b>	Si vous êtes absent à un examen, vous devez obligatoirement motiver votre absence, et ce, le plus tôt possible par téléphone ou par courriel à la TGDE du 1 <sup>er</sup> cycle (514 343-6111 #25218 ou <a href="mailto:1ercycle@mdnut.umontreal.ca">1ercycle@mdnut.umontreal.ca</a> ). Vous devez ensuite remettre les pièces justificatives par courriel à la TGDE du 1 <sup>er</sup> cycle dans les 7 jours suivant l'absence. Les articles 9.7 et 9.9 du <a href="#">Règlement pédagogique des études de 1<sup>er</sup> cycle</a> précisent les informations.
<b>Dépôts des travaux</b>	Sur StudiUM
<b>Matériel autorisé</b>	Seuls crayons, stylos et effaces sont permis lors des examens. Au besoin, des calculatrices ou autre matériel seront fournis. Il est interdit de manger durant les examens, seule une boisson est autorisée.
<b>Qualité de la langue</b>	En vertu du Règlement pédagogique des études de 1 <sup>er</sup> cycle, les examens sont présentés en français et l'évaluation tient compte de la qualité de la langue et de la capacité à utiliser la terminologie et le style propres à la discipline ou au champ d'études, voire à la profession.
<b>Seuil de réussite exigé</b>	La note de passage pour un cours est D.

## ► Rappels

### Dates importantes

#### Modification de l'inscription

Si vous souhaitez modifier votre inscription ou abandonner un ou plusieurs cours, veuillez consulter les informations à ce [lien](#).

#### Date limite d'abandon

Dans le cas où l'horaire du cours ne suit pas la période habituelle, le délai prescrit est indiqué [à l'horaire du cours](#).

Pour toutes ces situations, vous devez obtenir au préalable l'autorisation de la responsable du programme du 1<sup>er</sup> cycle.

#### Évaluation de l'enseignement

L'évaluation se fera en ligne via le site <https://umontreal.omnivox.ca>.

### Utilisation des technologies en classe

#### Enregistrement des cours

Les étudiants désirant enregistrer une prestation d'enseignement doivent obtenir l'autorisation écrite de chaque personne qui enseigne dans le cours en utilisant le [formulaire](#) prévu à cet effet. La permission d'enregistrer NE donne PAS la permission de diffuser l'information.

#### Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents

L'utilisation des technologies en classe est permise. Ceci ne doit pas interférer avec le fonctionnement en classe.

[http://cpu.umontreal.ca/numerique/documentation/EU23\\_R3.pdf](http://cpu.umontreal.ca/numerique/documentation/EU23_R3.pdf)

## ► Cadres réglementaires et politiques institutionnelles

### Règlements et politiques

Apprenez à connaître les règlements et les politiques qui encadrent la vie universitaire d'un étudiant.

#### Guide étudiant – Département de nutrition

[https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/08/Guide\\_etudiant\\_1erCycle.pdf](https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/08/Guide_etudiant_1erCycle.pdf)

#### Règlement des études

Consultez le règlement qui encadre les études.

<http://secretariatgeneral.umontreal.ca/documents-officiels/reglements-et-politiques/reglement-des-etudes-de-premier-cycle/>

#### Politique-cadre sur l'intégration des étudiants en situation de handicap

Ressources disponibles les mieux adaptées à votre situation auprès du Bureau de soutien aux étudiants en situation de handicap (BSESH et des accommodements aux examens spécifiques à notre faculté. Concernant vos responsabilités, consultez le guide étudiant.

[https://secretariatgeneral.umontreal.ca/public/secretariatgeneral/documents/doc\\_officiels/reglements/administration/adm10\\_25-politique-cadre\\_integratation\\_etudiants\\_situation\\_handicap.pdf](https://secretariatgeneral.umontreal.ca/public/secretariatgeneral/documents/doc_officiels/reglements/administration/adm10_25-politique-cadre_integratation_etudiants_situation_handicap.pdf)  
<http://www.bsesh.umontreal.ca/accommodement/index.htm>

### Intégrité, fraude et plagiat

Problèmes liés à la gestion du temps, ignorance des droits d'auteur, crainte de l'échec, désir d'égaliser les chances de réussite des autres – aucune de ces raisons n'est suffisante pour justifier la fraude ou le plagiat. Qu'il soit pratiqué intentionnellement, par insouciance ou par négligence, le plagiat peut entraîner un échec, la suspension, l'exclusion du programme, voire même un renvoi de l'université. Il peut aussi avoir des conséquences directes sur la vie professionnelle future. Plagier ne vaut donc pas la peine !

Le plagiat ne se limite pas à copier-coller ou à regarder la copie d'un collègue. Il existe diverses formes de manquement à l'intégrité, de fraude et de plagiat. En voici quelques exemples :

- Dans les travaux : Copier un texte trouvé sur Internet sans le mettre entre guillemets et sans citer sa source ; Soumettre le même travail dans deux cours (autoplégat) ; Inventer des faits ou des sources d'information ; Obtenir de l'aide non autorisée pour réaliser un travail.
- Lors des examens : Utiliser des sources d'information non autorisées pendant l'examen ; Regarder les réponses d'une autre personne pendant l'examen ; S'identifier faussement comme un étudiant du cours.

Règlement disciplinaire sur le plagiat ou la fraude <http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html>

Site Intégrité <http://integrite.umontreal.ca/>

## ► Ressources

### Ressources obligatoires

**Documents** Notes de cours disponibles sur Studium

**Ouvrages en réserve à la bibliothèque** N/A

**Équipement (matériel)** N/A

### Ressources complémentaires

**Ouvrages de référence** Mountjoy, M. et al. (2015) The IOC relative energy deficiency in sport clinical assessment tool (RED-S CAT) Repéré à <http://bjism.bmj.com/content/bjsports/early/2015/04/17/bjsports-2015-094873.full.pdf>

Nutrition Working Group, O'Connor DL, Blake J, Bell R, Bowen A, Callum J, Fenton S, Gray-Donald K, Rossiter M, Adamo K, Brett K, Khatri N, Robinson N, Tumback L, Cheung A. Canadian Consensus on Female Nutrition: Adolescence, Reproduction, Menopause, and Beyond. J Obstet Gynaecol Can. 2016 Jun;38(6):508-554.e18. doi: 10.1016/j.jogc.2016.01.001. Epub 2016 May 14. Erratum in: J Obstet Gynaecol Can. 2018 Feb;40(2):268. PMID: 27368135.

**Sites Internet** Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine. (2016). Nutrition and Athletic Performance. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/noap-position-paper.aspx>

**Guides** Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2006). Nutrition, sport et performance (2e éd.). Québec, Québec : Géo Plein Air.

Burke, L. and Deakin, V. (2015). Clinical Sports Nutrition (5th ed.). McGraw-Hill Education Australia.

**Autres** N/A

**Bibliothécaire** <http://guides.bib.umontreal.ca/disciplines/106-Nutrition>

### Soutien à la réussite

De nombreuses activités et ressources sont offertes à l'Université de Montréal pour faire de votre vie étudiante une expérience enrichissante et agréable. La plupart d'entre elles sont gratuites. Explorez les liens ci-dessous pour en savoir plus.

Centre de communication écrite <http://cce.umontreal.ca/>

Centre étudiant de soutien à la réussite <http://cesar.umontreal.ca/>

---

Citer ses sources – styles et logiciels (guide)

<http://www.bib.umontreal.ca/LGB/>

Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM

<http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm>

Soutien aux étudiants en situation de handicap

<http://bsesh.umontreal.ca/>

---