

A.F.C.I.

Association de Formation Continue des Infirmiers

Association loi 1901 enregistrée à la Préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine sous le n° w 332016763

Siège Social : 24, rue Descartes 33000 BORDEAUX - Tél : 05 56 98 29 47

DÉTENTE et MIEUX-ÊTRE avec l'AFCI en 2024

SURMENAGE et STRESS : Ce que l'alimentation peut apporter

JEUDI 15 FÉVRIER 2024

Rappel du mécanisme et conséquence du stress :

- Altération du système immunitaire et endocrinien,
- Perturbation de l'axe intestin/cerveau et cerveau/peau
- Les conséquences sur le cerveau

Les défenses naturelles du corps pour lutter contre le stress :

- Mieux les connaître pour mieux les soutenir et éviter qu'elles ne s'épuisent
- Comment les renforcer ?
- Quelles solutions la physio-nutrition et l'alimentation peuvent-elles proposer ?

Prise en charge du stress :

- Quelles alternatives aux traitements pharmacologiques ?
- Comment contrer les effets secondaires du stress

Réagir pour éviter le Burn-out

- Les micronutriments nécessaires dès la phase d'épuisement

- Le rôle de la phytothérapie avec les plantes adaptogènes :
Rhodiola Rosea, Shisandra Chinensis...
 - . Définitions, mode d'action
 - . Indications/contre-indications
 - . Posologie

Intervenante : Laurence SEURIN

Infirmière libérale - DU Santé Diététique et Physio-nutrition

Coût : **130 €**

Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LE COVID 19 et LE COVID LONG

JEUDI 14 MARS 2024 (de 14h 00 à 17h 00)

- Contexte épidémiologique de la COVID-19 :
 - . Physiopathologie
 - . Présentation clinique
 - . La prise en charge thérapeutique
 - . COVID-19 et vaccins
- Définition du COVID long :
 - . Prise en charge thérapeutique
 - . Les textes de la HAS

Lieu : BORDEAUX

Intervenant : Professeur Patrick Mercié Chef de service
Médecine Interne et Immunologie Clinique Hôpital Saint-André
(Bordeaux)

Coût : 65 € **Horaires : 14 h 00 - 17 h 00**

RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

LUNDI 18 MARS et MARDI 19 MARS 2024

***La déshumanisation de notre quotidien épuise notre mental
Pour garder notre équilibre, un bon sommeil est impératif.
Pour recharger notre énergie nous devons prendre du temps pour nous.***

Ce stage propose d'insister sur ces deux besoins :

- La qualité du sommeil
 - . Physiologie du sommeil
 - . Les troubles du sommeil
 - . Le rôle particulier des écrans
 - . Bien dormir
 - . Exercices de détente avec la sophrologie
- Savoir récupérer
 - . Notion de charge mentale
 - . Surcharge mentale et burn-out
 - . Savoir couper un rythme intense
 - . Les micro-siestes

12 h de formation théorique et pratique

Intervenant : Docteur Michel FRANCO Médecin

Lieu : Domaine de la SOLITUDE à MARTILLAC (Gironde)

Coût : 395 € En chambre individuelle – Pension complète

Inscriptions : - Un chèque de 195 € (encaissé le 1er février)
- Un chèque de 200 € (encaissé le 15 février)

Date limite d'inscription le 15 février 2024

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

JEUDI 28 MARS 2024

La Médecine Traditionnelle Chinoise voit l'homme dans sa globalité incluant l'interdépendance entre les facteurs psychologiques et physiques

- Les origines de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
- Ses fondements et ses principes

- Son fonctionnement :
 - . Le réseau de méridiens
 - . Les points d'acupuncture
 - . Ses différents outils et techniques

- Dans quels cas l'utiliser :
 - . Pour quels symptômes ?
 - . Pour quelles pathologies ?

- Ses contre-indications, ses limites

- Les 5 temps du bilan énergétique

- Pour un usage au quotidien :
 - . Accu-pression de points spécifiques
 - . Utilisation de moxa et de ventouses

- Auto massages pour :
 - . Tonifier l'énergie
 - . Apaiser et améliorer le sommeil
 - . Renforcer le système immunitaire et le système digestif
 - . Soulager la douleur

Lieu : **BORDEAUX**

Intervenante : **Emmanuelle MAZIK**

Praticien en Médecine Chinoise

Coût : **130 €**

Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LA PHYTOTHÉRAPIE : Un complément naturel à votre pratique

JEUDI 4 AVRIL 2024

- Les grands principes de la phytothérapie
- L'histoire de la phytothérapie
- Les différentes formes galéniques :
 - . Les extraits solides
 - . Les extraits fluides
 - . Les solvants...
- Les applications thérapeutiques :
 - . Le drainage
 - . L'acidose tissulaire et les principaux draineurs (hépatique, rénal)
 - . Les plantes pour le système digestif
 - . Les plantes du système nerveux (stress, sommeil, dépression)
 - . L'immunologie et maladies infectieuses
 - . La rhumatologie et maladies arthrosiques
 - . L'insuffisance veino-lymphatique
 - . Les maladies cardio-vasculaires
 - . Les troubles endocriniens

Lieu : **BORDEAUX**

Intervenante : **Laurence SEURIN**

Infirmière libérale - DU Santé Diététique et Physio-nutrition

Coût : **130 €**

Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LES RELATIONS HUMAINES SOIGNANT / SOIGNÉ

JEUDI 11 AVRIL 2024

***L'ambiance générale influence les comportements de nos patients
L'AFCI propose une réflexion sur la qualité des relations humaines***

- Quelle relation soignant/soigné ?
- Notions de présence humaine et de conscience de soi
- Considérer le soigné en tant que personne ou en tant que malade ?
- La relation humaine empathique
- La juste distance entre professionnel et soigné

Évaluation par un malade de la qualité de présence humaine des soignants.

Lieu : **BORDEAUX**

Intervenant : **Docteur Michel FRANCO** Médecin

Coût : **130 €**

Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LE STRESS ... COMMENT LE GÉRER ?

LUNDI 27 et MARDI 28 MAI 2024

Les exigences administratives prennent de plus en plus le pas sur l'âme de notre profession. Elles créent un stress physique et mental.

L'AFCl propose, pour se ressourcer, un break de 2 jours avec :

- Des exposés :
- Une vie équilibrée idéale
 - Les mécanismes du stress
 - Repérer les causes et les conséquences du stress :
 - . L'anxiété
 - . L'angoisse
 - Les différents types et formes de stress
 - Les conséquences d'un stress excessif

- Des pratiques :
- Travail sur la relaxation et la respiration
 - La réflexologie plantaire (les points spécifiques de détente)
 - Le Qi Gong (détente et harmonie)

12 h de formation théorique et pratique

Lieu : Hôtel Spa VITAL PARC LACANAU-OCÉAN

Intervenants : **Docteur Michel FRANCO** Médecin
Valérie FRANCO Réflexologue
Isabelle FOURNIER Professeur de Qi Gong
Diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Coût global : 550 € chambre double - Supplément chambre individuelle : 50 €

Pension complète

**Accès au Bassin intérieur chauffé, Piscine extérieure
Douche sensorielle et Grotte de glace, Hammam, Sauna, Espace Fitness**

Inscriptions : 2 chèques à adresser au siège

- **Chambre double : 2 chèques de 275 €** (1chèque encaissé le 30 mars)
- **Chambre individuelle : 2 chèques de 300 €** (1chèque encaissé le 30 mars)

Deuxième chèque encaissé le 15 Avril 2024

Date limite d'inscription : 15 Avril 2024

LE RÔLE DE L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL

JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

L'écosystème intestinal :

- Le microbiote
- La modulation du microbiote
- Les métabolismes
- La muqueuse intestinale : composition, développement, rôle et évolution

Axe intestin/cerveau :

- Le lien avec le système nerveux central
- Le microbiote et la dépression
- L'alimentation et les pulsions alimentaires

Lien avec le système endocrinien :

- . Déséquilibre de la thyroïde et des hormones stéroïdiennes en cas d'altération du microbiote

Rapport entre le microbiote et l'augmentation de l'incidence des pathologies chroniques :

- Maladies auto-immunes, diabète, obésité, allergies...

Le syndrome du colon irritable, SIBO, les dysbioses :

- Comment les différencier pour mieux les prendre en charge

Stratégies de prise en charge et prévention des dysbioses :

- L'alimentation, la micronutrition, l'hygiène de vie
- Les pré et probiotiques : apprendre à les connaître
- Prise en charge de l'hyper-perméabilité intestinale
- Le syndrome de l'intestin irritable : comment soulager les patients

Lieu : **BORDEAUX**

Intervenante : **Laurence SEURIN**

Infirmière libérale - DU Santé Diététique et Physio-nutrition

Coût : **130 €** Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

MARDI 24 SEPTEMBRE 2024

Faire le point sur l'emprise insidieuse du stress sur notre quotidien

- Régulation de la vie biologique : activité et récupération
- Le stress normal et le stress pathologique
- L'épuisement professionnel :
 - . Causes et conséquences physiques et mentales
 - . L'emprise du numérique dans notre quotidien
 - . Du stress au burn-out
- Comment s'en sortir ?
 - . Prise de conscience et capacité d'intégration des événements de la vie
 - . Comment atténuer le stress professionnel

Lieu : **BORDEAUX**

Intervenant : **Docteur Michel FRANCO** Médecin

Coût : **130 €** Horaires : **9 h 30 - 17 h 00**

LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN

LUNDI 7 et MARDI 8 OCTOBRE 2024

*Pour faire un break dans notre quotidien stressant,
l'AFCI propose*

Deux jours de méditation aux personnes ayant déjà pratiqué et aux novices.

Il y aura de la théorie avec :

- Les origines traditionnelles de la méditation
- Un abord neuro-scientifique
- Un rappel des fondamentaux :
 - . La posture
 - . La respiration
 - . La pleine conscience

Mais surtout des temps de pratique :

- Méditation à l'intérieur
- La marche consciente
- Pratiques en extérieur

12 h de formation théorique et pratique

Intervenant : Docteur Michel FRANCO Médecin

Lieu : Domaine de la SOLITUDE à MARTILLAC (Gironde)

Coût : 395 € En chambre individuelle – Pension complète

Inscriptions : - Un chèque de 195 € (encaissé le 20 août)

- Un chèque de 200 € (encaissé le 8 septembre)

L'IMMUNITÉ et les VACCINS

JEUDI 17 OCTOBRE 2024 (de 14 h 00 à 17 h 00)

- Qu'est-ce que l'immunité ?
 - . L'immunité innée
 - . L'immunité humorale et cellulaire
 - . L'immunité vaccinale
- Les différents vaccins
- Le calendrier vaccinal en France
- Vaccinations et personnel de santé

Lieu : BORDEAUX

Intervenant : Professeur Patrick Mercié

*Chef de Service - Médecine Interne et Immunologie Clinique
Hôpital Saint – André (Bordeaux)*

Coût : 65 € Horaires : 14 h 00 - 17 h 00

Modalités d'inscription

- Pour tous les stages le nombre de places est limité
- Inscriptions par courrier, à l'aide du bulletin ci-après, **accompagnées des chèques correspondants (un chèque par formation)**
- Sauf mention spéciale (séminaires...) les chèques seront encaissés un mois avant le début de la formation
- Confirmation du stage renvoyée **par mail un mois avant**

**Les Stages AFCI sont déductibles au titre des frais professionnels
Ils donnent droit à un crédit d'impôt dans la limite de 40 h par an**

BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVOYER

AFCI 24, rue Descartes 33000 BORDEAUX Tel : 05 56 98 29 47

afci.formation@gmail.com

NOM.....Prénom.....

ADRESSE.....

..... Tél.

EMAIL.....

STAGE (S)

Adhésion 2024 : 33 €

Joindre un chèque par formation à l'ordre de l'AFCI