

# Les bases de l'alimentation : les connaître, les comprendre, les transmettre

Mise à jour le 25/07/2022

## Objectif de la formation

A partir des recommandations du PNNS, comprendre l'intérêt de ses messages de santé publique, savoir les expliquer à la population générale et l'accompagner dans une démarche d'amélioration de son alimentation.



### Public Visé

Animateur(trice)s et éducateur(trice)s du secteur social, aide-soignant(e)s et infirmier(e)s des secteurs sanitaire et social, technicien(ne)s-conseil de la sécurité sociale.



### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Connaître les repères de consommation des aliments du PNNS et savoir les promouvoir.

Acquérir des notions sur l'étiquetage alimentaire et comment les utiliser.

Connaître les facteurs qui déterminent le comportement alimentaire, notamment la dimension émotionnelle.

Savoir aborder les problèmes de surpoids ou d'obésité avec votre interlocuteur.

Savoir éviter les discours culpabilisant, stigmatisant, moralisateur. Acquérir des notions de bases sur le microbiote intestinal et son impact sur la santé.

Connaître les recommandations relatives à la consommation d'alcool et savoir aborder le sujet avec une personne qui les dépassent.

Savoir quelle attitude tenir face à une personne qui dépasse les recommandations de consommation d'alcool.

En option : Comprendre l'horloge biologique afin de conseiller au mieux sur le rythme alimentaire, notamment chez les travailleurs postés.

## Parcours pédagogique

### Les bases de l'équilibre alimentaire

Les nouveaux repères de consommation du PNNS 2019 (Programme National Nutrition Santé).

Les arguments santé pour chacune de ses recommandations  
Focus sur les fruits et légumes et leur impact sur le microbiote intestinal.  
Focus sur le microbiote intestinal.

### Etiquetage alimentaire

Comprendre l'intérêt et les limites du Nutriscore.

Trouver quelles informations peuvent être utiles sur une étiquette alimentaire.

### Les facteurs qui influencent l'alimentation

Mettre en évidence les freins (économique, culturel, familial, goût, capacité à faire ses courses, la cuisine...) et les motivations au changement et les facteurs influençant l'alimentation.

Mise en situation avec des cas d'étude.

Savoir aborder la question du surpoids/obésité

### Découvrir ou approfondir les techniques de communication et d'éducation à la santé.

Mise en situation pour animer un groupe autour d'une thématique sur l'alimentation ou l'alcool.

Adapter son discours en fonction du public (âge, milieu social, homme, femme, enfant...)

Présentation d'outils.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection/ projection de vidéo

Support écrit ou informatique Exposés participatifs

Exercices d'application

Jeu de rôle

## Qualification Intervenant(e)(s)

Diététicienne

## Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement avant et à la fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation. Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

## Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet <https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>

### Durée

**14.00** Heures

**2** Jours

### Effectif

De 3 à 15 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **790.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

**SERVICE FORMATION**

Tél. : 0320877271

Mail : [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)