

Objectifs

- Identifier les déterminants du comportement alimentaire
- Reconnaître les principes de l'alimentation intuitive
- Utiliser la dégustation pour accompagner le mangeur
- Appliquer des outils simples pour aider la personne à centrer son attention sur ses sensations corporelles

Programme

LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- Les principaux déterminants du comportement alimentaire physiologique
- La régulation homéostatique du poids
- Le rôle central du plaisir alimentaire pour le bien-être des personnes

L'ALIMENTATION INTUITIVE

- Les principes de l'alimentation intuitive
- Les intérêts de l'alimentation intuitive pour la santé physiologique et la santé psychologique du mangeur
- L'accompagnement à la connexion aux sensations alimentaires : faim, rassasiements et satiété
- L'expérimentation de quelques principes fondamentaux de l'alimentation intuitive

UTILISER LA DÉGUSTATION COMME UN OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT A PART ENTÈRE

- L'entraînement à mener une dégustation dans le cadre d'une consultation diététique : de la théorie à la pratique
- L'accompagnement à la connexion aux sensations alimentaires : faim, rassasiements et satiété
- Se projeter : préparation des éléments du travail intersession

TRAVAIL INTERSESSION

Utiliser les outils existants

- Transposer ses acquis dans son contexte professionnel
- Noter sur un carnet de bord les avancées, les vécus des prises en charge diététique des patients intégrant l'alimentation intuitive
- Préparer un cas clinique d'un patient suivi à présenter le 3ème jour

RETOURS D'EXPERIENCE ET ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

- Recueil des attentes de cette journée
- Retours sur la mise en pratique de l'alimentation intuitive auprès des patients
- Auto-évaluation des pratiques actuelles et échanges avec le groupe et la formatrice sur des pistes d'améliorations éventuelles
- Analyses de pratiques professionnelles : en partant des cas cliniques apportées par les apprenantes ou/et la formatrice, mise au jour ensemble de suggestions de pistes d'amélioration
- Mise en situation avec jeu de rôle d'une prise en soin individuelle ou en groupe
- Remarque : le programme précis de la 3ème journée sera établi en fonction du recueil des attentes et des besoins des apprenants. Ce programme n'est d'indicatif de ce qui est possible

Prérequis

Connaissance des fondamentaux de la nutrition pour les non diététiciens-nutritionnistes

Public cible

Diététiciens-nutritionnistes, professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème

Intervenant

Formateur professionnel de santé spécialiste du goût et de la dégustation

Modalités pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...) tout au long et/ou en fin de formation.

Durée

**2 jours (2021) – (niveau 1)
2+1 jours soit 21h (2022)**

Dates

L'alimentation intuitive – niveaux 1 et 2

PEC08

FDINTER
MAJ Octobre 2021

Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	Du 06 au 07 décembre 2021 30-31 mars + 8 sept. 2022 16-17 juin + 7 déc. 2022
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr Intra possible : nous consulter	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité	2021 : 950 € H.T. 2022 : 1250 € H.T. T.V.A. : en sus Accessibilité aux personnes handicapées SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur