

# Alimentation et Prévention des Maladies Non Transmissibles : De la Connaissance à l'Action

DUREE	TARIF	CONTACT
2 jours / 14 heures en présentiel	€/pers (-10% pour nos adhérents) Groupe : nous consulter	darles.s@chu-toulouse.fr

PUBLIC	FORMATEURS
Personnel des entreprises (des établissements de santé) dans le contexte d'améliorer le bien-être et la QVT Groupe de 10-12 personnes maximum	Diététicien.ne-Nutritionniste

PRE-REQUIS
Aucun

OBJECTIFS
 <p>           Evaluer son comportement alimentaire            Comparer ses habitudes alimentaires aux recommandations de consommation            Définir ses objectifs de consommations et/ou comportement alimentaires            Identifier les situations de prises alimentaires difficiles            Identifier les opportunités de changement            Développer des stratégies d'adaptation pour tendre vers ses objectifs         </p>

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques</li> <li>• Méthode participative</li> <li>• Démarche appréciative</li> <li>• Études de cas, analyse des pratiques</li> </ul>

MODALITES D'ÉVALUATION
 <p> <u>Evaluation des acquis</u> : Exercices, cas concrets, échanges avec le formateur.            Un quiz pourra vous être proposé via un QR code en début puis en fin de session pour mesurer la progression de vos acquis.            Auto-évaluation en début, en cours et en fin de formation de son comportement alimentaire         </p> <p> <u>Evaluation de la formation</u> :         </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ À chaud : fiche de satisfaction à remplir immédiatement en fin de session</li> <li>▶ A froid : enquête de satisfaction en ligne envoyée quelques semaines après la fin de la session</li> </ul> <p>           Une attestation de formation individuelle vous sera délivrée en fin de session.         </p>

**Personnes en Situation de Handicap** : si votre état de santé nécessite une prise en charge particulière, veuillez contacter notre référente handicap : Mme Aurore PARÉ [pare.a@chu-toulouse.fr](mailto:pare.a@chu-toulouse.fr) / 05 61 32 43 97

<b>DEROULE PEDAGOGIQUE</b> <b>DATE J1</b>	
09h00 / 12h30	<p><b>Ouverture de la session</b> : introduction et mise en contexte Brise-glace : méthode journalistique ou portrait chinois Quiz d'évaluation des connaissances initiales</p> <p>Auto-évaluation de ses habitudes alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Les comportements de santé adaptés à la prévention de maladies non transmissibles (pathologies cardio-vasculaires, cancer, prise de poids)</li> <li>♦ Les repères de consommation alimentaire adaptée à la prévention de maladies non transmissibles</li> </ul> <p><u>Objectifs</u> :</p> <p>Comprendre les liens entre mode de vie, alimentation et santé</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming autour des maladies non transmissibles</li> <li>Travaux de groupe</li> <li>Apports théoriques</li> </ul>
13h30 / 17h00	<p><b>Retour interactif sur la matinée</b> : buzz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Evaluer les écarts de ses consommations alimentaires aux repères de consommation nationaux</li> <li>♦ Identifier les situations critiques en lien avec son alimentation et les situations favorables au changement</li> <li>♦ Définir ses objectifs de changement de comportement alimentaire</li> <li>♦ Développer des stratégies d'adaptation</li> <li>♦ Evaluer son sentiment d'efficacité pour atteindre ses objectifs de changement entre J1 et J2 (de la formation)</li> <li>♦ Evaluer le J1 (de la formation)</li> </ul> <p><u>Objectifs</u>.</p> <p>Mettre en place un plan d'action personnalisé pour le changement alimentaire, mesurer et ajuster son évolution dans le processus de changement</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse de pratiques</li> <li>Rédaction de ses objectifs et stratégies et discussion individuelle avec le formateur</li> <li>Murs des humeurs ou photo expression ou objet expression</li> </ul>

