

ALIMENTATION DES ADOS ET DES JEUNES : LES BASES POUR SOUTENIR DES PRATIQUES SAINES ET DURABLES

L'alimentation est un déterminant majeur de la santé. Dès le plus jeune âge, une alimentation satisfaisante est un facteur de protection de la santé permettant de limiter l'apparition des pathologies les plus répandues en France qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2. L'amélioration de l'état nutritionnel de la population constitue, en ce début de 21^{ème} siècle, un enjeu majeur pour les politiques de santé publique menées en France, en Europe et dans le monde. Cette formation vise à permettre aux stagiaires d'acquérir les connaissances de base pour comprendre les enjeux, réduire les risques et soutenir les adolescents et les jeunes (12-25 ans) dans l'adoption de pratiques alimentaires saines et durables, favorables à la santé et à l'environnement.



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :

- Actualiser ses connaissances sur les besoins alimentaires des adolescents et des jeunes 12-25 ans (référence Programme National Nutrition Santé 2020)
- Evoquer les facteurs du comportement alimentaire des adolescents et des jeunes
- Soutenir une alimentation saine et durable sans susciter les comportements restrictifs
- Découvrir des outils et des modalités d'intervention pour aborder la thématique de l'alimentation des adolescents et des jeunes
- Mettre en place des actions auprès de jeunes



LIEU ET DATES :

Rendez-vous sur la page web de la formation concernée :

[Fiche formation web](#)



INSCRIPTION :

Pour vous inscrire à cette formation, remplissez le formulaire accessible grâce au bouton ci-dessous :

[S'inscrire](#)

DÉROULEMENT / PROGRAMME :

- Changements biologiques et psychologiques à l'adolescence ; approche neurocognitive ; rapport au corps et puberté ;
- Rapport à la santé chez les jeunes : prise de conscience des messages, troubles du comportement alimentaire, orthorexie, addictions...
- Sensations alimentaires : notions de plaisir, de faim ; rapport aux émotions
- Recommandations nutritionnelles PNNS ;
- Déterminants du comportement nutritionnel : freins et leviers d'une alimentation équilibrée chez les jeunes ;
- Programmes probants, clés pour mettre en œuvre des actions efficaces.

MÉTHODOLOGIE :

- Formation en présentiel
- Alternance de méthodes et de techniques pédagogiques privilégiant l'interactivité au sein du groupe (mises en situation, études de cas...)

INTERVENANTES (EN ALTERNANCE) :

- **Lucile Renaud**, diététicienne formatrice, chargée de prévention santé
- **Karine Veque**, diététicienne formatrice
- **Lilas Benard**, chargée de projet formatrice, CODES 30

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- **En amont de la formation** : Questionnaire de recueil des attentes et Quiz T0 (état des connaissances) ;
- **Pendant la formation** : Observation des activités mises en place, des travaux de groupes, synthèse de fin de journée
- **En fin de formation** : Quiz T1 (état des connaissances) pour évaluer les acquis de la formation ; questionnaire de satisfaction ;
- **En post-formation à distance (6 mois)** : Questionnaire d'évaluation du transfert des acquis en milieu professionnel

CONTACT :

Service Formation :

05 61 77 87 11 - formation@ireps-occitanie.fr

Référente handicap :

Michèle Olivan / 05 61 77 87 11

CARACTÉRISTIQUES :

€ PRIX :

Les frais pédagogiques des formations du Drapp sont entièrement pris en charge par l'Agence Régionale de Santé de l'Occitanie. Les frais de déplacements et de repas sont à la charge des participant.e.s.

🕒 DURÉE :

2 jours (14 h).

👤 PUBLIC CONCERNÉ :

Toutes personnes en contact ou en lien avec les adolescents et les jeunes (12-25 ans).

🔑 PRÉREQUIS :

Pas de prérequis