

Nutrition et Précarité

Publics bénéficiaires

- Bénévoles et professionnels de structures d'aide alimentaire et d'accueil de personnes en situation de vulnérabilité.
- Adultes en situation de vulnérabilité (isolement, vulnérabilité sociale, perte de repères environnementaux, rupture familiale et/ou sociale, ...).

Objectifs

Renforcer les compétences des professionnels et bénévoles en éducation nutritionnelle adaptée aux publics en situation de précarité, et permettre aux participants de développer des actions de prévention sur cette thématique.

Objectifs opérationnels

Activité 1 : Mise en place de 3 jours de formation « Nutrition et Précarité »

Formation à destination de professionnels et bénévoles de structures d'aide alimentaire et d'accueil de personnes isolées et /ou en situation de vulnérabilité sociale, l'objectif étant de renforcer leurs compétences en éducation nutritionnelle adaptée aux publics en situation de précarité, et permettre aux participants de développer des actions de prévention sur cette thématique.

Contenu de la formation :

- Travail sur les représentations de la santé, de l'acte alimentaire et de la précarité
- Définition des concepts de précarité, équilibre alimentaire et comprendre les liens
- Démarche de l'éducation nutritionnelle
- Approche spécifique de l'alimentation des personnes en situation de précarité
- Les principes de l'équilibre alimentaire : présentation des recommandations de Santé Publique France, intérêts de l'équilibre alimentaire (besoins, variété, repas), rythmes alimentaires et comportements
- La place de l'activité physique dans l'éducation nutritionnelle
- Approche nutritionnelle pour les petits budgets : le budget alimentaire (coût et stratégie d'approvisionnement), petit budget, publicité, famille... Comment composer, négocier ?

Date de la prochaine session de formation :

1^{er}, 2 et 8 juin 2023 à Briançon de 9h00 à 17h00

Activité 2 : Mise en place d'ateliers collectifs interactifs, d'échanges et de sensibilisation sur l'importance d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité régulière.

Le CoDES 05 propose la mise place d'un programme de plusieurs ateliers sur différentes thématiques :

- Atelier cuisine (comment cuisiner certaines denrées alimentaires ? Comment réaliser un menu à petit prix ?, ...),
- Atelier sensoriel autour de l'alimentation (travail autour des sens, dégustation à l'aveugle, ...)
- Décryptage des emballages alimentaires.
- Opticourses : un projet dont l'objectif est d'améliorer le rapport qualité nutritionnelle/prix des achats des personnes ayant un faible budget.
- ...

Chaque programme sera adapté en fonction des besoins et des attentes des structures et des bénéficiaires.

Contact référent de l'action

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA, chargée de projets - Diététicienne
Emilie.gazzaniga@codes05.org

Ce programme s'inscrit dans le Projet Alimentaire Territorial des Hautes Alpes mené par le Conseil Départemental, en collaboration très étroite avec l'Agence de développement et la Chambre d'agriculture.

Avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé PACA.



CoDES 05 - Comité Départemental d'Éducation pour la Santé Hautes-Alpes

6 Impasse de Bonne, 05000 Gap - Tél. : 04 92 53 58 72 - Fax : 04 92 53 36 27

Courriel : codes05@codes05.org - Site : www.codes05.org - www.facebook.com/codes05



Association Association loi 1901 non assujettie à la T.V.A. - Le CoDES 05 a fait pour ses prestations de formation une déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 05 00 32 505 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le CoDES 05 est référencé DATADOCKÉ : 0053295

