

Formation Nutrition et Précarité

**Lundi 30 novembre, mardi 1^{er} et 10 décembre 2020
de 14h00 à 17h00
en VISIOCONFERENCE**

Objectifs de la formation

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.

Compétences visées

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- ✓ S'inscrire dans une démarche d'éducation nutritionnelle avec des approches pédagogiques participatives, respectueuses et adaptées aux parcours de personnes en situation de vulnérabilité
- ✓ Appréhender et comprendre l'environnement, et les déterminants de l'acte alimentaire, de la pratique d'activité physique, et leurs effets sur les comportements en matière de santé,
- ✓ Maîtriser les bases relatives à l'équilibre alimentaire, (Plan National Nutrition Santé et repères de consommation, rythme des repas, achats...), ainsi que les recommandations en terme d'activités physiques favorables à la santé,
- ✓ Réaliser des menus équilibrés adaptés à l'approvisionnement des personnes ayant recours à l'aide alimentaire
- ✓ Identifier les moyens, les alternatives, pour accompagner les personnes en situation de précarité dans leur santé nutritionnelle
- ✓ Proposer des actions préventives pour aller plus loin dans l'action d'accompagnement des bénéficiaires

Publics

Personnels ou bénévoles de structures d'aide alimentaire et d'établissements d'accueil de personnes en situation de vulnérabilité sociale ; professionnels et bénévoles du champ de l'éducation pour la santé, du sanitaire, du social et de l'éducatif ; porteurs ou coordonnateurs de projets de prévention, de promotion de la santé sur cette thématique.

Contenu

- 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 ?

Durée de la Formation

Trois demi-journées

Méthode d'animation

La démarche est participative et propose une articulation entre théorie et mise en pratique. Les participants sont invités à échanger autour de leurs pratiques professionnelles.

Intervenants

Pascale MELOT – Directrice du CoDES 05 – Formatrice Plan National Nutrition Santé
Emilie VIGUIER-GAZZANIGA – Chargée de projets CoDES 05 – Plan National Nutrition Santé
Emilie THIERY-VOISIN – Coach Athlé Santé

Contact

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA : emilie.gazzaniga@codes05.org
05.92.53.58.72

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 DATADOCK : 0053295

