

Alimentation des ados et 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 21ème 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.



Objectif 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



Déroulement et 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.



Prochaines sessions et inscription

Pour vous inscrire à l'une des prochaines sessions, cliquez sur le bouton ci-dessous :

[Formulaire d'inscription](#)



MODALITÉS

PRÉREQUIS :

Aucun pré-requis

PUBLIC :

Toutes personnes en contact ou en lien avec les adolescents

DURÉE :

2 jours (14 heures)

PRIX :

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

Méthodologie pédagogique

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

Intervenant

Karine VEQUE, diététicienne formatrice

Contact

☎ 05 61 77 87 11

✉ formation@promotion-sante-occitanie.org

📍 www.promotion-sante-occitanie.org

Modalités d'évaluation

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

Handicap

Nous nous assurons que les locaux sont adaptés à recevoir des personnes à mobilité réduite.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins particuliers, merci de nous contacter afin de vérifier ensemble les possibilités d'aménagements. Pour cela, contactez notre référente handicap, Michèle Oliven :

☎ 06 95 40 51 54

✉ molivan@promotion-sante-occitanie.org



Les formations de Promotion Santé Occitanie

Les formations proposées par Promotion Santé Occitanie ont pour spécificité de vous accompagner dans la mise en œuvre de vos projets. L'offre de formation couvre l'ensemble de la région Occitanie et répond aux particularités de ses différents territoires.

[Consulter le catalogue de formation](#)



Adaptez la formation à vos besoins

La formation proposée ne répond pas à vos besoins ? Vous souhaitez former vos équipes sur une thématique ? Sollicitez notre équipe pour construire une formation personnalisée !

[En savoir plus sur les formations personnalisées](#)