

## Nutrition et précarité : des pratiques alimentaires favorables à la santé

Dans des **situations de fragilité économique**, bien se nourrir et faire de l'activité physique ne constitue pas une priorité. Les professionnels qui travaillent avec des personnes en situation de précarité sont souvent confrontés à des **problématiques liées à la santé** et plus spécifiquement aux questions alimentaires. Entre la multiplication des recommandations nutritionnelles, l'influence de la publicité et la difficulté de déchiffrer des étiquettes, il est compliqué pour les publics comme pour les professionnels de s'y retrouver et de faire des **choix alimentaires favorables à leur santé**.

De plus, les études démontrent qu'en dessous d'un certain montant journalier, il n'est pas possible d'avoir une alimentation équilibrée. Comment accompagner alors les personnes en situation de précarité en matière d'alimentation ? Au-delà d'identifier quelques pistes pour équilibrer l'alimentation à moindre coût, la formation propose d'**explorer l'accompagnement sur d'autres les facettes de l'alimentation** : le savoir-faire, l'émotionnel, le culturel, etc. La nutrition, déterminant majeur de la santé, est un **facteur d'inégalité sociale de santé** en dépit des politiques publiques de santé. Afin d'accompagner les publics en difficulté, il est important de s'intéresser aux questions relatives à l'accès à une alimentation variée mais aussi aux liens sociaux, culturels, émotionnels, éducatifs qui se nouent avec l'alimentation et conditionnent les comportements.



### Objectif et compétences visées

Cette formation propose aux professionnels qui accompagnent des publics en situation de précarité des éclairages et des outils afin de renforcer leurs compétences pour mieux prendre en compte le besoin des personnes en matière de nutrition.

- Questionner les représentations en matière de nutrition
- Explorer le lien entre santé, nutrition et précarité
- Connaître le coût d'une alimentation équilibrée selon les repères nutritionnels nationaux, et les pistes pour atteindre ces repères
- Repérer et expérimenter des outils pour aborder le thème de la nutrition avec des personnes en situation de précarité



### 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 :

Tous les professionnels travaillant auprès de personnes en situation de précarité.

#### 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



## Déroulement et programme

- Notions de santé, précarité et nutrition
- Alimentation et précarité : freins et obstacles à une alimentation équilibrée
- Base de l'équilibre alimentaire et repères de consommation (programme PNNS)
- Équilibre alimentaire et petit budget
- Expérimentation d'outils pédagogiques adaptés à une démarche d'accompagnement



## 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...)



## Intervenante

- **Karine JUSTO-VEQUE**, diététicienne formatrice



## Contact

☎ 05 61 77 87 11

✉ [formation@promotion-sante-occitanie.org](mailto:formation@promotion-sante-occitanie.org)

📍 [www.promotion-sante-occitanie.org](http://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 Olivan :**

☎ 06 95 40 51 54

✉ [molivan@promotion-sante-occitanie.org](mailto: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](#)