

## FICHE FORMATION

Réf. EN-PC-PRO1&amp;2



## La pleine conscience : un outil au service de la diététique

### Alimentation en pleine conscience : Contexte

L'alimentation en pleine conscience est un concept utilisé dans divers domaines, notamment celui de la santé.

Il a été constaté des bénéfices de pratiquer la pleine conscience dans l'amélioration de la vie quotidienne et le traitement de certaines pathologies (TCA, obésité...).

Entre 1980 et 2011, le nombre de publications sur la pleine conscience a triplé. De plus, les thérapies cognitivo-comportementales dites de la troisième vague se fondent sur le principe de la pleine conscience (Source : National Institut of Health)

L'alimentation en pleine conscience mérite ainsi d'être mieux comprise afin d'en tirer tous les bénéfices.

La formation des diététiciens sur cette thématique est donc à renforcer afin de pouvoir proposer cette pratique à différents patients en complément de conseils nutritionnels.

**La première partie de la formation (PRO1)**, sur une demi-journée, traite des intérêts diététiques de la pleine conscience et de son application en diététique. Elle vise à :

✓ **INFORMER** sur la pleine conscience afin d'en comprendre son intérêt en diététique.

✓ Et **COMPRENDRE** les mécanismes physiologiques impactés par l'alimentation en pleine conscience. L'intérêt de cette pratique relève de la régulation de divers processus physiologiques qu'il est important de maîtriser pour en tirer tous les bénéfices.

**La deuxième partie de la formation (PRO2)**, sur une demi-journée a pour but de pouvoir :

✓ **TRANSMETTRE** la pratique de l'alimentation en pleine conscience grâce à diverses notions sur la qualité des aliments et des exercices pratiques de préparation et de dégustation en pleine conscience.

Cette partie PRO2 permet au diététicien de se familiariser avec un support qu'il pourrait être amené à animer à son tour dans le cadre d'animations à destination du grand public pour Essentiel Nutrition.

**Domaines** : Diététique – Sophrologie – Pleine conscience

**Public** : Diététiciens libéraux

**Format** : Formation en classe virtuelle via Visioconférence.

Groupes de 3 à 10 pers. maxi

**Durée totale** : 7h30 (3h30 + 4h)

**Délai d'accès** : 1 mois

### MODALITES DE LA FORMATION

• Animée par deux formateurs diplômés en **diététique** et **sophrologie** avec une expérience significative dans le domaine d'expertise.

• **Des outils pédagogiques** ludiques et attractifs, permettant de former les participants en répondant concrètement à leurs problématiques quotidiennes.

• **Une formation à distance** en classe virtuelle par visioconférence. Elle se fait sur 2 demi-journées en petit groupe pour faciliter les échanges d'expériences.

• **Nos supports** :

Alternance entre théorie & pratique.

Un support de présentation Powerpoint utilisé par les formateurs tout au long de l'animation, conçu pour renforcer l'action pédagogique et l'interactivité.

Des outils interactifs tels que des quizz et brainstormings.

Un Livret à compléter remis aux participants en début de formation pour faciliter la prise de notes (points clés, astuces, techniques...) et renforcer les acquis de la formation.

Des mises en pratiques reliées à la théorie afin de dynamiser la formation et favoriser la participation active.

Un QCM en milieu et fin de formation pour évaluer les acquis.

• **Tarif et prise en charge**

200 € HT (Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI)

Prise en charge possible par le FIF-PL



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Formation « La pleine conscience : un outil au service de la diététique »

(Réf EN-PC-PRO1&2)

#### Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- |                  |        |  |
|------------------|--------|--|
| 1 <sup>ère</sup> | Partie | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déterminer l'intérêt de l'alimentation en pleine conscience dans la pratique diététique</li> <li>▪ Décrire les mécanismes de régulation physiologiques influençant la prise alimentaire</li> <li>▪ Déconstruire les idées reçues grâce aux critères de qualité des aliments</li> </ul>  |
| 2 <sup>ème</sup> | Partie | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Définir la pleine conscience et expliquer son intérêt dans l'alimentation</li> <li>▪ Adapter les conseils d'alimentation en pleine conscience à diverses situations du quotidien</li> <li>▪ Accompagner dans la préparation et la dégustation d'un plat en pleine conscience</li> </ul> |

#### Prérequis

Diplômé en Diététique.

En cas de situation de handicap, veuillez contacter Amélie BALLANGER au 06.21.26.99.46 afin de procéder à une étude personnalisée de la faisabilité de la formation.

#### Conditions techniques

Utilisation d'un ordinateur et connexion internet

Formation en classe virtuelle via GoToMeeting, un lien vous sera envoyé au minimum 48h avant.

#### Durée

7 heures 30 (1<sup>ère</sup> partie = 3h30 + 2<sup>ème</sup> partie = 4h)

#### Plan de formation :

### **1<sup>ERE</sup> PARTIE : LES INTERETS DE L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE EN DIETETIQUE (3H30)**

#### **MODULE 1 : LES BASES DE L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE (1H)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'expliquer le principe de l'alimentation en pleine conscience et son intérêt en diététique.

Chapitre 1 : Définition et domaines d'application en diététique

Chapitre 2 : Les déterminants du comportement alimentaires

Chapitre 3 : Importance des organes des sens dans l'acte alimentaire

#### **MODULE 2 : LES MECANISMES PHYSIOLOGIQUES LIES A L'ALIMENTATION (1H15)**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de décrire les mécanismes influençant la prise alimentaire et d'expliquer l'intérêt de savoir les identifier.

Chapitre 1 : Les sensations liées à la prise alimentaire

Chapitre 2 : Régulation physiologique de la prise alimentaire

### **MODULE 3 : QUALITE NUTRITIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE (1H15)**

*A l'issu de ce module, le stagiaire sera capable de sensibiliser un public à la qualité nutritionnelle des aliments afin d'amener à des choix alimentaires adaptés.*

Chapitre 1 : Identifier les critères de qualité des aliments

Chapitre 2 : Corriger les idées reçues pour retrouver le plaisir de manger

QCM/ Fin de 1<sup>ère</sup> partie

Questionnaire de satisfaction

### **FIN DE LA 1<sup>ERE</sup> PARTIE**

## **2<sup>EME</sup> PARTIE : LES APPLICATIONS DE L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN (4H)**

Diet

Sophro

### **MODULE 1 : LES PRINCIPES DE L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE (0H30)**

*A l'issu de ce module, le stagiaire sera capable de définir la pleine conscience et d'expliquer son intérêt dans l'alimentation*

Chapitre 1 : Définition et origines de la pleine conscience

Chapitre 2 : Le rôle central des organes des sens

Chapitre 3 : Les déterminants du comportement alimentaire

Chapitre 4 : « Une expérience sensorielle »

### **MODULE 2 : ECOULER SES SENSATIONS CORPORELLES GRACE A LA PLEINE CONSCIENCE (1H)**

*A l'issu de ce module, le stagiaire sera capable d'adapter les conseils d'alimentation en pleine conscience à diverses situations du quotidien.*

Chapitre 1 : Trois mises en situation dans le quotidien

\*\*Etape 1 : Présentation de la situation (Diet)

\*\*Etape 2 : Retour d'expérience et partage d'idées (Diet)

\*\*Etape 3 : Analyse et astuces pratiques en diététique et sophrologie (Diet et Sophro)

Chapitre 2 : La « Sophro Programmation du Futur » (Sophro)

### **MODULE 3 : PREPARER ET DEGUSTER UN PLAT EN PLEINE CONSCIENCE (1H)**

*A l'issu de ce module, le stagiaire sera capable d'accompagner les participants dans la préparation et la dégustation en pleine conscience.*

Chapitre 1 : Choix et préparation des ingrédients

\*\*Etape 1 : Les critères de qualité des aliments (Diet)

\*\*Etape 2 : Méthodologie de sophrologie pour une préparation en pleine conscience (Sophro)

Chapitre 2 : Dégustation d'un plat en pleine conscience

QCM / Fin de 2<sup>ème</sup> partie

Questionnaire de satisfaction

Parties correspondant aux ateliers

### **FIN DE FORMATION.**

Mise à jour 22/06/2022