

Nutrition Module 3

Comportements alimentaires & Surpoids

Description/Définition

Les comportements alimentaires occupent une place majeure en nutrition, ils conditionnent la manière de manger et sont parfois un frein au changement. Ils peuvent aussi glisser dans certains troubles qui sont de véritables pathologies.

Le surpoids en progression dans les sociétés occidentales est une conséquence du mode de vie, et pas seulement de l'alimentation. L'approche trop simpliste de la balance calorique est responsable de l'échec fréquent des solutions proposées

Pré-requis/Public

Cette formation est conçue pour être accessible à tous et s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux praticiens de santé.

Pour tous : mieux comprendre le comportement alimentaire. Mieux comprendre les mécanismes du surpoids et le prévenir

Pour les thérapeutes : mieux comprendre le comportement alimentaire et le prendre en compte dans l'accompagnement. Mieux comprendre le surpoids et mettre en place une stratégie optimale d'accompagnement.

Objectifs du cours

L'objectif de cette formation est double :

- Connaître les différents aspects du comportement alimentaire et ses principaux troubles
- Acquérir une connaissance complète des mécanismes, et conséquences du surpoids, ainsi qu'une évaluation des solutions proposées, afin d'établir une stratégie optimale personnalisée d'accompagnement

Contenu

Comportements alimentaires (1j)

Comment se met en place un comportement

La faim, la satiété, les compulsions

Les troubles de conduite alimentaire : anorexie, boulimie, orthorexie, addiction, aversions.

Surpoids (2j)

- Critères d'évaluation - Conséquences

- Idées fausses sur les causes du surpoids, facteurs de sa causalité complexe

- Rôle du psychisme et de l'environnement social ; Physiologie du stockage de graisses, insuffisance de la théorie des calories, rôle spécifique de l'insuline et des glucides

- Etude critique des régimes amaigrissants et proposition d'une alimentation non contraignante favorisant la santé et la perte de poids

- Étude critique des produits naturels promettant la perte de poids

- Traitements médicaux et chirurgicaux ; Mise en place d'une stratégie globale personnalisée et optimisée : anamnèse et plan d'action

Durée

24 heures (3 jours)