



ALIMENTATION & ÉMOTIONS

Cette formation aborde des thèmes qui sont au cœur de notre quotidien : notre relation à la nourriture, les interactions entre alimentation et émotions, les qualités nutritionnelles des aliments que nous consommons, l'équilibre alimentaire au-delà des nombreuses formes de régime et la notion de poids idéal personnel.



Elle vous permettra de comprendre les troubles du comportement alimentaire (ex : anorexie, boulimie, obésité...) et les dysfonctionnements de la digestion (ex : constipation, diarrhée...). De faire un point sur les avantages et les inconvénients des principaux régimes, de connaître les besoins nutritionnels à chaque âge de la vie et de **découvrir les clés d'un équilibre alimentaire en adéquation avec le mode de vie du sujet.**

Vous étudierez également les principes de traitement de ces divers troubles de l'alimentation à travers des études de cas.

OBJECTIFS

COMPRENDRE les relations entre santé, alimentation et émotions.

ÉTUDIER les troubles du comportement alimentaire et leurs traitements.

CONNAÎTRE les besoins nutritionnels à chaque âge de la vie.

CONNAÎTRE les avantages et les inconvénients des principaux régimes.

COMPRENDRE les notions d'équilibre alimentaire et de poids idéal personnel.

Programme

STAGE AE1 - 3 JOURS

- Les bases physiologiques et psychologiques de l'alimentation
- Les relations existant entre alimentation et émotions
- L'équilibre alimentaire et son influence sur la santé
- Les besoins à chaque âge de la vie (nouveau-né, enfance, adolescence, ménopause, vieillesse)
- Les compléments nutritionnels et les antioxydants

STAGE AE2 - 3 JOURS

- Le poids idéal personnel
- L'obésité
- Avantages et inconvénients des principaux régimes
- Les anti-dépresseurs
- Le sens psychologique de nos choix alimentaires
- Les troubles du comportement alimentaire, leurs traitements
- L'alimentation de demain
- Les intolérances et allergies alimentaires
- Études de cas
- Évaluation de fin de formation

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent

PUBLIC

Voir page 10

FORMATRICE

Sandra Stettler

DATES - 1 session

AE1 : 8-10 décembre 2017

AE2 : 6-8 janvier 2018

TARIFS

Tarif référentiel : 1150 euros

Tarif préférentiel : 920 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.