

Alimentation et Emotions

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.

Objectifs

- > **COMPRENDRE** les relations entre santé, alimentation et émotions.
- > **ÉTUDIER** les troubles du comportement alimentaire.
- > **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.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICES

Sandra Stettler
Carole Aïgbédé

DATES - 1 SESSION

AE1 : 28-30 novembre 2025
AE2 : 9-11 janvier 2026

TARIFS

Préférentiel :
995 euros
Référentiel :
1 245 euros



Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

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

STAGE AE2 - 3 JOURS

- Le poids idéal personnel
- L'obésité
- Avantages et inconvénients des principaux régimes
- Les médicaments et la perte de poids
- Les troubles du comportement alimentaire
- L'alimentation de demain
- Les intolérances et allergies alimentaires
- Etudes de cas
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.