

Alimentation de pleine conscience

Présentation

Et si la pleine conscience changeait votre approche de l'alimentation ? Intégrez des outils à la prise en charge diététique pour aider les patients à faire du lien entre alimentation, émotions et stress.

Public, conditions d'accès et prérequis

Publics

Diététicien-nutritionniste

Prérequis

Compétences et expérience en nutrition-santé

Objectifs

Identifier les liens entre alimentation, émotions et stress
Appliquer la pleine conscience à l'alimentation
Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience

Intervenant

Géraldine DESINDES, Instructrice Mindful Eating certifiée, Psycho-Nutrition

Méthodologie et outils

Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration
Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun
Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci
Études de cas cliniques.

Méthodologies d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation
Un questionnaire d'évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles est complété au démarrage et à la fin de la formation

Programme

Jour 1 :

État des lieux

- Définition de la pleine conscience
- Origines et domaines d'intervention
- Application à l'alimentation
- Explorations de différentes sortes de faim
- Sensations corporelles et alimentation
- Stress, émotions et comportement alimentaire
- Identification des comportements automatiques
- Approfondissement des sensations alimentaires

Jour 2 :

Se nourrir de pleine conscience

- Entraînement à la méditation de pleine conscience
- Mener un dialogue exploratoire avec le patient
- Accueil des émotions difficiles et bienveillance
- Approche de la faim émotionnelle, des grignotages et des compulsions avec la pleine conscience
- Entraînement à guider une méditation avant le repas

Informations pratiques

Contact

Par téléphone : (0)3.83.85.45.37 - Par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03

Conservatoire national des arts et des métiers Paris

[Agrandir le plan](#)

Session(s)

du 18 mai 2026 au 19 mai 2026

du 20 mai 2027 au 21 mai 2027



Sessions en présentiel

Code Stage : EDU11

Nombre d'heures

14



Formation présentielle

Tarifs

à partir de 560 € TTC

[Cliquez ici pour plus de détails](#)

Session(s)



en présentiel

18 et 19 mai 2026

20 et 21 mai 2027

[S'inscrire](#)



[Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur.rice](#)



[Mission Handi'Cnam](#)
[Aider les auditeurs](#)
[en situation de handicap](#)

