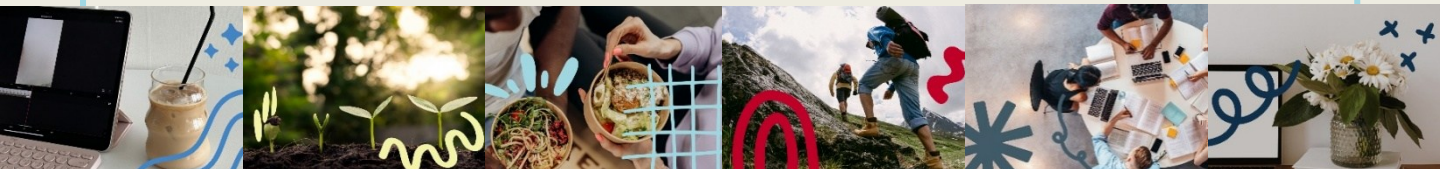


FORMATION ENUTRI

Etudiants du Service Sanitaire : Acteurs de la prévention en nutrition-santé



OBJECTIFS

Comprendre l'importance de l'alimentation et les enjeux de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé

Appréhender les déterminants de la nutrition-santé et les enjeux de la nutrition durable

Maîtriser les recommandations nationales PNNS en cours

Appréhender les concepts, techniques et postures de l'éducation pour la santé et connaître les outils validés

Appréhender la démarche projet lors du déploiement d'action de prévention en nutrition-santé



E-learning

ÉTUDIANTS DU SERVICE SANITAIRE
ACTEURS DE LA PRÉVENTION EN NUTRITION-SANTÉ

 **7 heures**



PRÉSENTATION & ÉVALUATION INITIALE

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Guide utilisateur plateforme	Présenter le fonctionnement et les fonctionnalités de la plateforme	PDF	3 min
Programme	Présenter le programme de la formation	PDF	3 min
Forum d'échanges	Communiquer avec d'autres participants et poser des questions	Forum	/
Auto-évaluation des connaissances et compétences T0	Évaluer les connaissances en nutrition-santé et compétences en animation	Auto-questionnaire	14 min

NUTRITION SANTÉ & DURABLE

Liens nutrition & santé

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Principaux enjeux	Comprendre l'importance de l'alimentation et de l'activité physique / sédentarité, et de leur impact sur la santé	Vidéo interactive	7 min
Pathologies et nutrition	Comprendre les liens entre nutrition et maladies chroniques	Vidéo interactive	15 min
Surpoids, obésité, courbes de corpulence et IMC	Savoir définir le surpoids/obésité, interpréter l'IMC Connaître les cas particuliers	Vidéo interactive Exercice	7 min

Politiques nutritionnelles en France

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC)		Vidéo interactive	6 min
Programme National Nutrition Santé (PNNS)	Connaître les politiques nutritionnelles déployées en France et les orientations stratégiques	Vidéo interactive	6 min
Stratégie Nationale Sport Santé 2025-2030		Vidéo interactive	6 min



Nutrition durable

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Alimentation durable : de la loi à l'assiette	Connaître les enjeux de l'alimentation durable	Vidéo	20 min
Bouger au quotidien, durablement	Connaître les enjeux de l'activité physique durable	Vidéo	3 min

ALIMENTATION

Déterminants et principes de l'alimentation équilibrée

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Croyances en alimentation	Connaître les principales croyances en alimentation pour mieux les prendre en compte	Quizz	7 min
Bases d'une alimentation équilibrée	Connaître la définition et les caractéristiques de l'alimentation équilibrée	Vidéo interactive	5 min
Déterminants des choix alimentaires	Appréhender l'état des conduites alimentaires et ses déterminants	Vidéo interactive	10 min

Macronutriments : rôles et fonctions essentielles

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Glucides	Connaître le rôle et fonction des glucides	Vidéo	5 min
Lipides	Connaître le rôle et fonction des lipides	Vidéo	8 min
Protéines	Connaître le rôle et fonction des protéines	Vidéo	7 min

Recommandations du PNNS en alimentation

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Le petit-déjeuner	Comprendre le rôle du petit-déjeuner Connaître le rôle et fonction des produits laitiers et s'approprier les recommandations	Vidéos	6 min



Le déjeuner et le dîner	Valoriser le fait maison S'approprier les recommandations du PNNS pour les fruits et légumes, la consommation de sel, de viande rouge, de charcuterie, de matières grasses, de poisson, de légumes secs et céréales complètes	Vidéos	30 min
Le goûter	S'approprier les recommandations du PNNS pour les fruits à coques et les boissons sucrées	Vidéos	9 min
Nutri-Score	S'approprier les recommandations du PNNS pour limiter la consommation de produits avec un Nutri-Score D et E	Vidéo interactive Exercice	6 min

Focus : pratiques alimentaires des enfants

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
De 0 à 3 ans : la période des 1000 premiers jours			
De 4 à 11 ans : période d'ouverture			
A partir de 11 ans : couverture des besoins nutritionnels	Connaître les grandes étapes de l'alimentation chez les enfants entre 0 et 18 ans	Vidéos interactives	33 min
Rythme et éducation			
Stigmatisation de l'obésité			

Recommandations alimentaires en bref

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Module Alimentation en bref	Synthétiser les recommandations en alimentation	Vidéo interview	4 min
Et si on s'exerçait	Mettre en pratique les recommandations qui ont été vues dans ce module	Exercice interactif	10 min

ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ

Activité physique & sédentarité : bases et recommandations

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Bases de l'activité physique et de la sédentarité	Connaître les définitions, les caractéristiques et l'état des comportements en activité physique et sédentarité	Vidéo	15 min



Mesures de l'activité physique et de sédentarité	Être capable de mesurer le niveau d'activité physique et la condition physique	Vidéo	7 min
Déterminants de l'activité physique et de la sédentarité	Connaître les facteurs qui influencent l'activité physique	Vidéo	5 min
PNNS : guider les adultes et seniors	S'approprier les recommandations pour l'activité physique des adultes et des seniors Lutter contre la sédentarité	Vidéo	3 min

Focus : besoins en activité physique des enfants

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Étapes clés du développement psychomoteur de l'enfant & recommandations du PNNS	Connaître les principales étapes du développement psychomoteur de l'enfant Comprendre et s'approprier les recommandations pour l'activité physique et lutter contre la sédentarité des enfants	Vidéo interactive	10 min
Etude de cas : intervention en CM1 pour augmenter l'activité physique	Appréhender les clés pour aborder l'activité physique avec des enfants, savoir identifier les freins à l'activité physique et encourager la pratique	Vidéo interactive	6 min
Usage des écrans chez l'enfant	Connaître les pratiques et conséquences de l'usage de écrans sur la santé	Vidéo interactive	5 min
Etude de cas : comment sensibiliser les ado aux effets des écrans sur la santé ?	Appréhender les clés pour sensibiliser les adolescents aux impacts des écrans et favoriser des comportements sains	Vidéo interactive	6 min
Focus sur les jeunes en surpoids éloignés de la pratique en activité physique	Comprendre les principaux freins à l'activité physique chez les jeunes en surpoids et les clés pour les encourager à la pratique	Vidéos interactives	10 min

Recommandations activité physique & sédentarité en bref

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Module Activité physique & sédentarité en bref	Synthétiser les recommandations en activité physique et sédentarité	Vidéo interview	3 min
Et si on s'exerçait	Mettre en pratique les recommandations qui ont été vues dans ce module	Exercice interactif	10 min



MÉTHODOLOGIE DE PROJET

Démarche projet pour la prévention en nutrition

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Stratégies d'intervention en prévention de la santé	Connaître les différentes stratégies de prévention de la santé	Vidéo interactive	5 min
Conception et planification d'un projet de prévention en nutrition	Construire un projet de prévention en nutrition cohérent et impactant	Vidéo interactive	6,5 min
Evaluation d'un projet de prévention en nutrition	Savoir évaluer un projet de prévention en nutrition	Vidéo tutoriel	2,5 min
Le Réseau d'Acteurs du PNNS : stratégies, outils et exemples d'actions	Connaître et se référer aux outils de promotion de la santé en nutrition existants et validés scientifiquement Savoir appréhender et utiliser ces différents outils pour construire un projet de prévention conforme au PNNS	Vidéos interactives	30 min

Éducation pour la santé

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Éducation pour la santé : définition et enjeux	Connaître la définition et les concepts de l'éducation pour la santé Comprendre l'importance de l'éducation pour la santé et du rôle des professionnels de santé	Vidéo interactive & interview	10 min
Techniques d'animation en éducation pour la santé	Appréhender les différentes techniques d'animation en éducation pour la santé	Vidéo interactive	16 min
Adapter son discours pour sensibiliser à la nutrition	Savoir adapter son discours au public sensibilisé	Vidéo interactive	10 min

ÉVALUATION FINALE

Activité	Objectifs	Type d'activité	Durée estimée
Auto-évaluation de la satisfaction	Mesurer la satisfaction de l'e-learning	Auto-questionnaire	15 min
Auto-évaluation des connaissances et compétences T1	Mesurer le niveau des connaissances, compétences et l'envie de changement des pratiques en alimentation et en activité physique après la formation	Auto-questionnaire	15 min