

# L'alimentation intuitive : savoir (ré)écouter ses sensations



## Objectifs

- Identifier les principes de l'alimentation intuitive
- Utiliser la dégustation pour accompagner le mangeur
- Appliquer des outils simples pour aider la personne à centrer son attention sur ses sensations corporelles

## Contenu

### LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- Les différentes composantes du comportement alimentaire
- Le plaisir alimentaire
- Les sensations alimentaires : faim, rassasiement et satiété
- La restriction cognitive et les effets des « régimes » à visée amincissante

### LES MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES DU GOÛT :

- Les saveurs
- Les odeurs et arômes
- Les autres perceptions : par exemple celles données par le nerf tri-jumeaux

### MÉTHODOLOGIE DE DÉGUSTATION SENSORIELLE

- Etapes chronologiques d'une dégustation impliquant les 5 sens
- Analyse visuelle, olfactive, gustative, tactile et auditive d'un produit alimentaire

### UTILISER LA DÉGUSTATION COMME UN OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT

- Utiliser les outils existants
- Transposer ceux-ci dans son contexte

### L'ALIMENTATION INTUITIVE

- Connaître les 10 principes de l'alimentation
- Comprendre les justifications scientifiques solides
- Accompagner le changement alimentaire

Code PEC08  
(ex-EDU14)

### Durée

**2 jours** soit 14 heures

### Dates 2019

Du 12 au 13 déc. 2019

**910 € H.T.**

T.V.A. : en sus

### Dates 2020

Du 30 au 31 mars 2020

Du 8 au 9 oct 2020

**930 € H.T.**

T.V.A. : en sus

Convention de formation professionnelle établie sur demande.



### Lieu

**SSHA - ISA**

16A, rue de l'Estrapade  
75005 PARIS

INTRA POSSIBLE  
Contactez-nous

## Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

## Public cible

Toutes professionnels de santé notamment les diététiciens, tous les collaborateurs travaillant auprès des bien-portants dans le domaine de l'alimentation ou concernés par le thème.

## Intervenant

Formateur professionnel de santé spécialiste du goût et de la dégustation

## Pédagogie

Alternance d'apports de connaissances, d'exercices pratiques, de réflexion, d'analyses et d'échanges d'expériences.

**Document pédagogique remis à chaque participant.**

**Nombre de participants limité.**

## Evaluation

Les acquis de la formation sont évalués tout au long de la session par oral (méthode interrogative) et/ou écrit (Questionnaire, QCM, Quiz).

Une attestation de formation est délivrée à chaque participant.

*Ce programme peut être soumis à des modifications en fonction des évolutions réglementaires, techniques et pédagogiques.*