

# ALIMENTATION

## LES FONDAMENTAUX POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

### INTERVENANTE

**Patricia Calet-Pascaud**

- Docteur en Médecine.
- MBA HEC.
- DU de Diététique, Nutri thérapie et Nutraceutique.
- Certificat d'Education Thérapeutique du Patient.

Mail : [pat.pascaud@orange.fr](mailto:pat.pascaud@orange.fr)

### OBJECTIFS

- Situer l'alimentation parmi les facteurs de santé globale.
- Connaître les paramètres nutritionnels favorables ou défavorables à la santé.
- Apprendre à concilier santé, plaisir et vie sociale.
- Identifier les mécanismes de résistance au changement.
- Établir un plan réaliste de changement vers une alimentation plus favorable à la santé.

### CONTENU DE L'ATELIER

- **Présentation** : la place de l'alimentation dans la santé globale.
- **Échange interactif** : identifier et synthétiser les facteurs alimentaires favorables ou non à la santé.
- **Présentation** : comment concilier santé, plaisir et vie sociale en alimentation
- **Échange interactif 2** : constater les difficultés à mettre en œuvre un changement et trouver des solutions pour les dépasser.
- **Établir** un programme de changement.

### BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.