

Accompagner vers une alimentation équilibrée : conseils et outils du travailleur social



Durée : 3 jours

Mai 2025

Fiche synthétique

Problématique

Les inégalités sociales de santé influencent fortement les comportements alimentaires. Les personnes accompagnées par les travailleurs sociaux rencontrent fréquemment des obstacles liés à la précarité, aux habitudes culturelles, à l'isolement ou à certaines pathologies. Dans ce contexte, les professionnels du secteur social jouent un rôle clé pour transmettre des repères nutritionnels simples, accessibles et adaptés à chaque situation. Leur posture bienveillante et non culpabilisante permet de soutenir des changements progressifs, favorisant une alimentation plus équilibrée et compatible avec les contraintes du quotidien. La formation vise à renforcer cette mission d'accompagnement par des outils concrets et des apports ciblés.

Public et prérequis

- Public : professionnel du champ du social ou médico-social

Objectifs de la formation

- Renforcer les compétences des travailleurs sociaux dans l'accompagnement des publics vers une alimentation équilibrée et accessible.
- Intégrer l'alimentation comme un levier d'inclusion sociale, de santé et d'autonomie dans les pratiques professionnelles.
- Favoriser une posture professionnelle bienveillante, non culpabilisante et adaptée aux réalités de terrain.

Durée et calendrier

Durée : Une journée - 7 heures

Calendrier à prévoir

Contenus

- S'approprier les recommandations nutritionnelles
- Soutenir les prescriptions médicales
- Conseiller une alimentation équilibrée simple et adaptée à un petit budget
- Encourager un comportement alimentaire régulé
- Transmettre les règles d'hygiène alimentaire
- Initier un projet autour d'une des thématiques de la journée

Méthodes pédagogiques

Des apports méthodologiques.

Partages d'expériences professionnelles entre apprenants dans une dynamique collective (pratiques, difficultés surmontées, projets en cours ou passés...).

Une évaluation

Modalités d'évaluation finale : Bilan de la formation lors de la dernière demi-journée de formation sous forme de questionnaires individuels, complétés par les apprenants.

Bilan oral final en présence du commanditaire s'il le souhaite, en fin de dernière journée de formation.

Bilan final écrit transmis au commanditaire à l'issue de la formation comprenant : compilation des questionnaires individuels, restitution du bilan oral et analyse.

Équipe pédagogique

- ◆ **Simone FOND** – Directrice de la pédagogie et des formations
- ◆ **Brigitte JEANSON** – Coordinatrice des actions de formation tout au long de la vie
- ◆ **Intervenant** : Formateur IRTSCA
- ◆ **Angéline AMMOURA** - Assistante de formation

Présentation détaillée de la formation

I/PRESENTATION GLOBALE DE LA FORMATION

Cette formation vise à outiller les travailleurs sociaux pour qu'ils puissent accompagner efficacement les personnes qu'ils soutiennent vers une alimentation plus équilibrée et plus adaptée à leurs réalités de vie.

Elle leur permet de mieux comprendre les enjeux de l'alimentation dans une approche globale de la santé (physique, mentale, sociale) et de renforcer leur capacité à transmettre des repères simples et accessibles, sans jugement ni culpabilisation.

Elle vise aussi à les aider à intégrer les dimensions économiques, culturelles et médicales de l'alimentation dans leurs pratiques d'accompagnement.

En développant des compétences pratiques et relationnelles, les professionnels seront en mesure de mieux soutenir les parcours de vie des publics en difficulté, tout en valorisant l'alimentation comme levier de bien-être, d'autonomie et de lien social.

II/ PUBLIC CONCERNE

Professionnel du champ du social ou médico-social

III/ PRE-REQUIS

Aucun

IV/ OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Partager les recommandations nutritionnelles aux personnes accueillies.
- Conseiller une alimentation équilibrée, simple et à petit budget.
- Soutenir les prescriptions médicales en cas de pathologie liée à l'alimentation.
- Encourager un comportement alimentaire régulé.
- Transmettre les règles d'hygiène alimentaire.
- Adapter son discours nutritionnel à la diversité des publics accompagnés.
- Développer des projets collectifs autour de l'alimentation comme support d'inclusion ou de lien social.
- Identifier les leviers motivationnels pour favoriser le changement de comportements alimentaires.
- Évaluer ses propres représentations et limites professionnelles face à l'accompagnement alimentaire.

V/ PROGRAMMATION ET CONTENUS

CALENDRIER PREVISIONNEL	CONTENUS	INTERVENANT PRESENTI
1 jour : Date à définir	Introduction de la journée, présentation des objectifs, déroulé, organisation/tour de table ● S'approprier les recommandations nutritionnelles ○ Définition de la santé et des 3 piliers (bien-être physique, mental, social) ○ Jeu de l'assiette équilibrée : reconstituer une assiette équilibrée (protéines, lipides, glucides, sources et fréquences) ○ Quiz vrai ou faux sur les idées reçues et apports pratiques sur les recommandations manger bouger ○ Présentation des outils mangerbouger.fr (générateurs de menu, recommandations en ligne, flyers, ...) ○ Brainstorming sur les freins à appliquer les recommandations nutritionnelles ● Soutenir les prescriptions médicales ○ Apports théoriques sur l'alimentation et diabète (vidéo et bingo) ○ Apports théoriques sur l'alimentation et dénutrition (vidéo et bingo) ● Conseiller une alimentation équilibrée simple et adaptée à un petit budget ○ Activité en groupe : lister toutes les sources d'aliments rapides et pas chers, puis composer des menus ○ Synthèse des réalisations ● Encourager un comportement alimentaire régulé ○ Apports théoriques sur le comportement alimentaire (régulation du comportement alimentaire : faim/satiété/rassasiement/appétits spécifiques ; troubles du comportement alimentaire)	

	○ Apports théoriques sur l'approche sensorielle ○ Expérimentation : dégustation avec les 5 sens ● Transmettre les règles d'hygiène alimentaire ○ Introduction théorique sur l'importance de l'hygiène alimentaire : chiffres clés des intoxications en France, risques bactéries/parasites, leviers de prévention : temps/températures ○ Découvrir ou redécouvrir les recommandations : ■ Jeu du frigo, ranger les aliments selon les recommandations de conservation, réfrigérateur, placard, pаниère ■ Restitution et apports théoriques sur les recommandations chaîne du froid (à la maison, en courses, pour le transport des repas, lors de la préparation) ■ Jeu des DDM/DLC : mieux comprendre les dates de consommation ■ Restitution et apports théoriques sur les dates de conservation, les températures et les contaminations croisées lors de la préparation des repas et adaptation du discours en fonction des habitudes des personnes accompagnées (parcours de rue, parcours migratoire, ...) ● Initier un projet autour d'une des thématiques de la journée ○ Définir son objectif et les messages clés à faire passer ○ Structurer son projet ○ Définir les outils à utiliser Questionnaire individuel/Bilan de fin de formation oral	
--	--	--

VI/ METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Ateliers
- Echanges d'expériences / Etudes de cas
- Mises en situation

Cette formation est construite autour d'apports théoriques et de présentation d'expériences, tant de la part des intervenants que des participants à la formation. Les intervenants sont engagés dans une démarche alliant théorisation, enseignements et intervention professionnelle.

Cette session de formation relève de deux catégories :

- L'acquisition, l'entretien et le perfectionnement des connaissances.
- L'adaptation et le développement des compétences.

Elle agit en effet sur :

- des connaissances nécessaires à la compréhension des enjeux de la relation d'aide,
- des savoir-faire spécifiques afin de faciliter la relation et l'accompagnement de personnes vulnérables.

Les modalités pédagogiques s'inscriront dans une dynamique de pédagogie participative : il s'agira de partir des expériences et des besoins des participants. Cette démarche pédagogique est dite inductive.

La démarche inductive permet, en partant de la problématisation des situations professionnelles :

Pour l'organisme de formation :

- De construire une dynamique de groupe propice à l'échange et à l'implication des participants.
- De construire des propositions d'analyse pratiques et théoriques au fur et à mesure des progressions individuelles et collectives.

Pour les participants à la formation :

- De permettre à chacun de poser les principes d'une intervention éthique et bienveillante.
- De s'enrichir des pratiques des participants et de l'intervenant.
- D'analyser leur implication dans des situations problématiques (travail sur les affects et les représentations, analyse des enjeux et des résonances à l'œuvre dans certaines situations).
- D'élaborer individuellement et collectivement des expérimentations d'intervention propice à une dynamique de changement.

VII/ SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- L'intervenant remettra tout support qu'il jugera utile et pertinent.
- Les supports pédagogiques exploités sont en cohérence avec les documents utilisés par les professionnels.

VIII/ EVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation est une démarche constante de l'IRTS Champagne-Ardenne pour toute formation. L'institut est soucieux de mettre en place des outils capables de rendre compte d'une mesure d'écart entre les objectifs visés et leur réalisation. L'évaluation de la formation se fera, par conséquent, à différents niveaux et selon diverses formes :

- Auto-positionnement en début de formation s'appuyant sur un tour de table.
- Débriefing par chaque intervenant avec les apprenants en vue de réajustement. } Prise en compte des critiques et suggestions.

Modalités d'évaluation finale :

Bilan de la formation lors de la dernière demi-journée de formation.

- Evaluation finale des connaissances acquises et de la qualité de la formation sous forme de questionnaires individuels, complétés par les apprenants.
- Bilan oral final en présence du commanditaire s'il le souhaite, en fin de dernière journée de formation.
- Bilan final écrit transmis au commanditaire à l'issue de la formation comprenant : compilation des questionnaires individuels, restitution du bilan oral et analyse.

IX/ ORGANISATION DE LA FORMATION

Effectif : 12 à 15 participants maximum

Durée : Une journée – 7 heures

Périodicité : calendrier prévisionnel à définir

Lieu : en intra

X/ EQUIPE PEDAGOGIQUE

- ◆ **Simone FOND** – Directrice de la pédagogie et des formations
- ◆ **Brigitte JEANSON** – Coordinatrice des actions de formation tout au long de la vie
- ◆ **Intervenant** : Formateur IRTSCA
- ◆ **Angéline AMMOURA** - Assistante de formation

XI/ COÛT DE LA FORMATION

1400 euros la journée de formation.

XII/ IDENTIFICATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Nom de l'organisme : Institut Régional du Travail Social de Champagne-Ardenne
Directeur général : Stéphane FURNAL
Direction du service : Simone FOND - Directrice de la pédagogie et des formations.
Date de création : 16.01.1991
Nature juridique : Association de loi 1901
Numéro de déclaration d'activité : 21-51-00158-51
Adresse : 8 rue Joliot-Curie - 51100 REIMS

Contacts :
Tel : 03.26.06.82.61

brigitte.jeanson@irtsca.fr
angeline.ammoura@irtsca.fr

Site internet : www.irtsca.fr
Facebook : <https://www.facebook.com/irtsca>
Twitter : www.twitter.com/irtsca
Linkedin : <https://www.linkedin.com/school/irts-champagne-ardenne>
Youtube : www.bit.ly/youtube-irtsca
Newsletter IRTSCA : <https://irtsca.fr/inscription-newsletter-irtsca/>

A, le 2025

L'établissement employeur,

Son représentant (Nom prénom, fonction)

*[La mention manuscrite "**Bon pour accord**" sera suivie de la signature du représentant et du tampon de l'établissement.]*