

# 03

## Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité

### Fiche technique

#### Secteurs

Tous secteurs

#### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant au sein d'un ESAT et plus particulièrement ceux bénéficiant d'un accompagnement de type SAVS et SAMSAH.  
La présence des accompagnants (travailleurs sociaux) sur le pôle hébergement est fortement recommandé sur les dernières heures de formation.

#### Durée

3 jours

#### Date limite d'inscription

22/01/2024

### Lieux & dates

#### 📍 Groupe 1

##### Cher

Les 22 & 23 mai 2024

+ Le 30 mai 2024

#### 📍 Groupe 2

##### Eure et Loir

Les 8 & 9 avr. 2024

+ Le 16 avril 2024

#### 📍 Groupe 3

##### Indre

Les 7 & 8 oct. 2024

+ Le 14 octobre 2024

#### 📍 Groupe 4

##### Indre et Loire

Les 11 & 12 mars 2024

+ Le 19 mars 2024

#### 📍 Groupe 5

##### Loir et Cher

Les 16 & 17 sep. 2024

+ Le 23 septembre 2024

#### 📍 Groupe 6

##### Loiret (1)

Les 14 & 15 fév. 2024

### Contexte

L'alimentation tient une place importante dans la vie quotidienne de chacun. Nos comportements alimentaires peuvent être influencés par différents facteurs qu'ils soient sociétaux, environnementaux, socio-économiques ou socio-culturels.

Les personnes en situation de handicap présentent une vulnérabilité particulière avec une accumulation de problèmes de santé, liés ou non à leur handicap, et combinés à un manque d'accès à la prévention et aux soins. Parmi les problèmes rencontrés par les personnes en situation de handicap psychique, nous notons le surpoids et ses conséquences (diabète, problèmes cardiovasculaires, estime de soi, etc.), liés en partie aux effets secondaires des traitements et accentués par les comportements alimentaires.

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine.

C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

Manger équilibré, ça veut dire quoi et comment y arriver ? Comment varier son alimentation sur la semaine ? Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré ?

### Objectifs

Le nombre de stagiaires sera limité à 10 stagiaires maximum pour permettre la mise en place d'activités pratiques de type atelier cuisine et des mises en situation rappelant celles du

quotidien (achat de courses...).

Les méthodes pédagogiques employées viseront à la participation active, à l'adhésion des stagiaires et mobiliseront des activités pédagogiques diverses afin de varier l'apprentissage.

La formation devra permettre une transposition immédiate des acquis dans la structure d'accueil des stagiaires. La remise d'un support pédagogique structuré et réellement adapté à la formation délivrée est demandée, sa retranscription en FALC est également recommandée...

### Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

### Contenu

📍 Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène alimentaire (aliments,

+ Le 22 février 2024

☛ **Groupe 7**

**Loiret (2)**

Les 12 & 13 juin 2024

+ Le 27 juin 2024

☛ **Groupe 8**

**Loiret (3)**

Les 27 & 28 nov. 2024

+ Le 5 décembre 2024

**Interlocuteur Opco Santé**

**Karine DUVAL**

[karine.duval@opco-sante.fr](mailto:karine.duval@opco-sante.fr)

02 38 42 28 31

préparation, stockage, conservation)

☛ Travailler sur les différents aliments nutritionnels et réussir à créer un menu diététique dans le

cadre de la capacité financière de chacun

☛ Prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine, entre repos,

activité physique et activités de loisirs

☛ Être capable d'allier alimentation et vie professionnelle

☛ Être sensibilisé aux risques médicaux (maladie cardiovasculaire, diabète...) et l'impact pour

sa santé