



## Formation courte

# Alimentation et santé mentale

Le lien entre nutrition et santé mentale est désormais indiscutable. Cependant, si de nombreux faits sont établis et validés par les sociétés savantes, la relation de cause à effet reste encore mal comprise, laissant le champ libre à de nombreuses idées reçues et à un marché du bien-être sujet à controverse. Il s'agira au cours de cette formation d'actualiser ses connaissances et représentations dans les domaines de la prévention nutritionnelle en santé mentale et des troubles du comportement alimentaires, et de faire évoluer ses pratiques d'accompagnement des patients vers une prise en charge adéquate globale, plus efficiente et respectueuse de l'individu.

### Objectifs :

- ✓ Explorer ses croyances et ses représentations de l'alimentation dans un concept positif et complet de santé globale de l'individu.
- ✓ Découvrir comment potentialiser son alimentation comme déterminant de la qualité de vie physique et mentale.
- ✓ Comprendre l'origine et la fonction des troubles du comportement alimentaires, apprendre à les repérer.
- ✓ Renforcer l'accompagnement des personnes souffrant de troubles psychiques dans la gestion de leurs troubles alimentaires.
- ✓ Faire évoluer ses pratiques en éducation nutritionnelle pour une démarche plus efficace et plus éthique.

### Programme - 1<sup>er</sup> jour

- Alimentation et santé mentale : paradigme et postulat
- Les déterminants du comportement alimentaire
- L'alimentation de la personne bien portante : exploration des croyances et des représentations de santé
- De l'information à l'éducation nutritionnelle : concepts et postures d'accompagnement à la personne.
- Les outils de communication : PNNS, Nutri-score, applications...

### Programme - 2<sup>e</sup> jour

- Le comportement alimentaire : du normal au pathologique
- Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) : les définir, comprendre leur origine, leur fonction et les schémas de pensées du patient
- Les liens avec l'image corporelle et le contrôle du poids.
- Comment aider les personnes présentant des TCA : pistes d'action concrètes

Les 2 journées alterneront temps d'échanges, exposés, études de cas, vidéos, exercices pratiques individuels et de groupes.

## DATES

Mardi 24 juin et mercredi  
25 juin 2025

en présentiel

### PUBLIC

Ex : Tous les professionnels de santé en lien avec des questions relatives à l'alimentation dans le suivi de leurs patients (HORS spécialistes du domaine), psychothérapeutes, psychologues, etc.

### LIEU

Université de Lorraine,  
site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

2 journées de 7h

### TARIF

420 € / personne extérieure  
370 € / partenaire Centre  
Pierre Janet

## INTERVENANTE

### Catherine GUITTON

Diététicienne D.E.  
D.U. D'Education Thérapeutique  
du Patient (ETP)  
Formatrice consultante en  
prévention santé et nutrition  
thérapeutique  
Attachée d'enseignement en ETP

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32  
[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)  
[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

