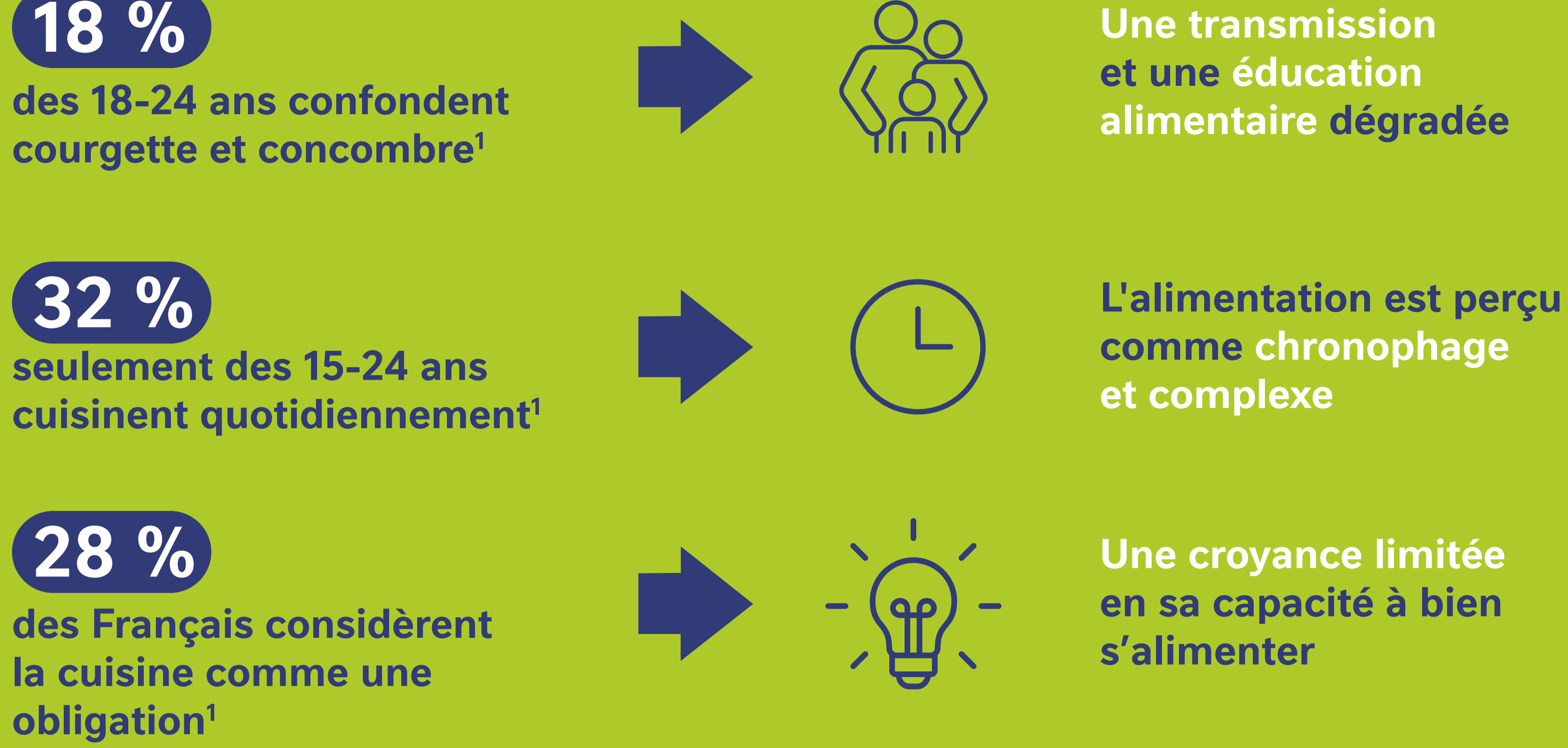


ÉVOLUTION DES PRATIQUES ALIMENTAIRES,

comment accompagner les patients ?

Sur la base des interventions de Pascale Ezan, professeure des Universités et spécialiste de l'étude des comportements de consommation et Aurélie Lebrasseur, diététicienne nutritionniste au cours du webinar « Evolution des modes de vie, baisse du temps en cuisine : Quelles solutions pour accompagner vos patients ? » en partenariat avec l'AFDN.

UN CONSTAT : LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ÉVOLUENT



LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE, UN PUISSANT LEVIER DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL

LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cadre de compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées pour être autonome dans un environnement alimentaire complexe.

Quelques exemples de modèles permettant de mesurer la littératie alimentaire :

- modèle de Slater²,
- modèle de Vidgen et Gallegos³

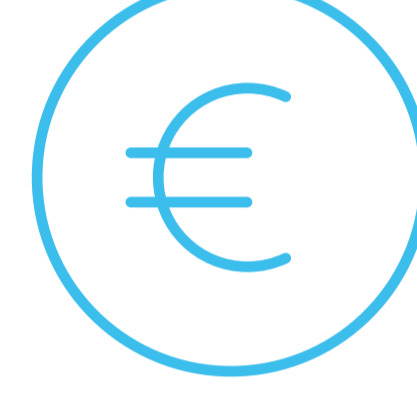
LA LITTÉRATIE INFLUENCÉE PAR DIFFÉRENTS FACTEURS :



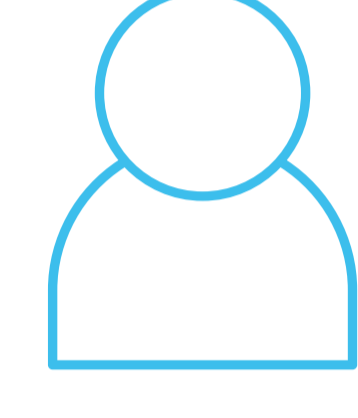
Social



Culturel

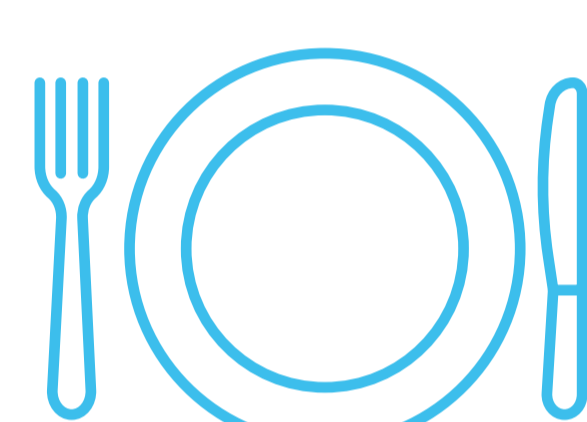


Financier



Physique

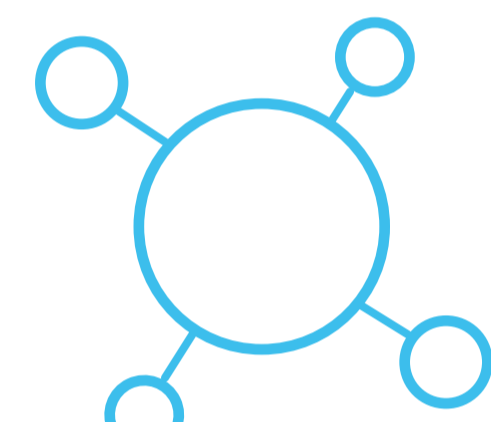
UNE BONNE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE SE TRADUIT PAR :



Connaissances alimentaires



Techniques culinaires



Compréhension nutritionnelle



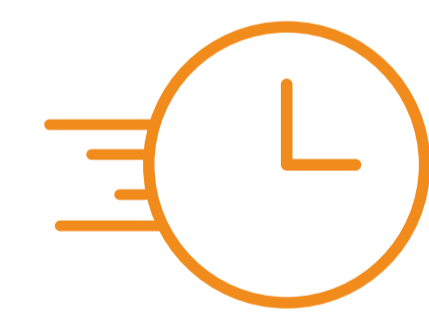
Planification des achats

QUEL EST L'IMPACT D'UNE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE FAIBLE ?



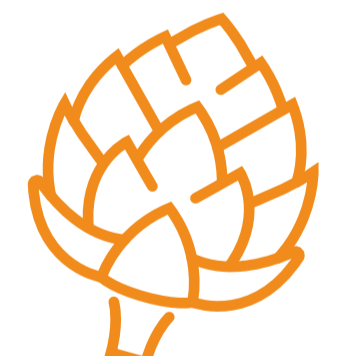
COMMENT ALLER VERS UNE MEILLEURE LITTÉRATIE ALIMENTAIRE ?

1. BIEN MANGER MÊME QUAND ON MANQUE DE TEMPS



- Varier les modes de conservation (frais, surgelés, conserves, sec...)
- Utiliser du petit électroménager (airfryer, cocotte-minute...)
- Penser aux aliments bruts préparés (salade en sachet, légumes surgelés...)
- Faire du batchcooking

2. CHOISIR DES PRODUITS SAINS ET ABORDABLES



- Penser aux repas maison grâce aux associations de produits bruts
- Comparer les prix au kilo/litre ou selon l'origine des aliments
- Choisir des produits de saison

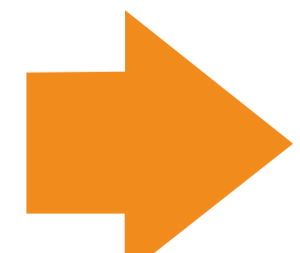
3. CUISINER SANS CONNAISSANCES NI MATÉRIEL



- Oser faire des tests
- Participer à des ateliers culinaires
- Regarder des tutoriels, des vidéos...
- Penser aux différents modes de cuisson ou à l'assemblage (salades, wraps...)

4. GÉNÉRER L'ENVIE DE CUISINER

Remettre le plaisir au cœur de l'assiette



Manger, c'est prendre soin de soi et de sa santé globale

5. CROIRE EN L'AUTO-EFFICACITÉ ALIMENTAIRE



Croire en ses capacités à mettre en œuvre des actions appropriées pour adopter une alimentation équilibrée

LITTÉRATIE ALIMENTAIRE :



CONNAISSANCES



TECHNIQUES



ANTICIPATION



ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉE AU QUOTIDIEN !