

# Formation sur le thème de l'alimentation

27 septembre 2024

**Compte-rendu journée Formation sur le thème de l'Alimentation,**  
le vendredi 20 septembre 2024 à l'amphithéâtre de la Bourse du travail de  
Tarbes.

Cette formation s'est articulée autour du jeu du Self, que nous avons obtenu auprès de Familles Rurales.

Ce jeu a pour objectifs de :

- Sensibiliser à la nutrition et à l'équilibre des repas ;
- Apprendre à classer les aliments selon les familles définies par le PNNS ;
- Maîtriser les choix alimentaires ;
- Appliquer les recommandations de Santé publique France.

Nous avons visionné également un extrait vidéo sur le Nutri-Score, issu du colloque organisé par INDECOSA-CGT national le 23 novembre 2023, dans lequel participait Chantal Julia, chercheuse en épidémiologie nutritionnelle (EREN) et enseignante à l'Université Sorbonne Paris Nord.

Anna BIDAN diététicienne-nutritionniste au centre hospitalier Tarbes -Lourdes est intervenue. Elle a présenté la place du nutriscore dans une alimentation équilibrée, pour ce faire elle nous a distribué un dépliant « Point Nutrition ». Elle s'est montrée disponible pour répondre à toutes nos questions.

Cette formation a également pour but de former des militants qui pourront animer des sessions dans les résidences de l'OPH 65, en utilisant le jeu du Self.

## **Déroulé de la journée :**

### ▪ **Matinée**

9h30 : Accueil

Session du jeu du Self avec des tables, des chaises et des cartes

représentant les aliments. Chaque participant a disposé d'un plateau et a pu choisir les aliments obligatoires et facultatifs selon les instructions du manuel pédagogique.

- **Midi**

12h00 : Repas pris en commun au restaurant.

- **Après-midi**

14h30 :

1. Bilan de la matinée et réponses aux questions ;
2. Présentation de fiches par la diététicienne ;
3. Projection de la vidéo sur le Nutri-Score ;

### **Bilan de la journée :**

Pour la plupart, nous pensions connaître le Nutriscore, ce qui s'est révélé inexact. Nous avons beaucoup appris sur ce qu'il représente, son intérêt et ses limites.

L'exercice du self sous son aspect ludique a été très prenant et instructif pour la conception d'un plateau-repas équilibré. Chacun est reparti avec ses documents et sa feuille d'évaluation personnalisée.

Les échanges ont été nombreux, fructueux et chaleureux entre tous les participants ainsi que toujours instructifs, chacun a pu s'exprimer et demander des informations complémentaires auprès de la diététicienne.

Rendez-vous est pris pour une mise en application dans les quartiers populaires de Tarbes, Lourdes, Bagnères de Bigorre et Lannemezan.