



## Animations et interventions autour de l'alimentation

[www.dietetiquenutritiondurable.fr](http://www.dietetiquenutritiondurable.fr)



## Les différents types d'intervention

**CONFÉRENCE DÉBAT** : 30 à 90 minutes, sur un sujet de nutrition, une conférence imagée et dynamique, suivie d'une discussion, avec distribution d'un document.

**ATELIER DÉGUSTATION** : 30 à 60 minutes sur une thématique précise ou une catégorie d'aliment, un temps de discussion animé et appuyé par des dégustations et quelques démonstrations (peut être complété par la remise de documents).

**ATELIER CUISINE** : un atelier de 2 à 3 heures pour 6 à 12 personnes dans une salle (avec un point d'eau) à partir d'aliments locaux et durables et qui peut être suivi ou non d'un repas. Ces ateliers peuvent aussi prendre la forme d'accompagnement d'un groupe (par exemple bénévoles d'une association) pour la réalisation d'un buffet ou d'un repas pour un événement.

**JEUX ET ACTIVITÉS** en lien avec l'alimentation et la nutrition. Durée variable (animation en continu ou auprès d'un groupe prédéfini). Création d'activités et d'outils pédagogiques autour d'un thème, découverte des aliments et de leur origine, éducation au goût, repères sur l'équilibre alimentaire ou les fondamentaux de la cuisine.

**DES ANIMATIONS À COMPOSER EN FONCTION DES BESOINS ET DES PUBLICS**

# Quelques exemples

## LE SUCRE EN QUESTION (CONFÉRENCE)

Quelques explications utiles et non culpabilisantes sur ce qu'est le sucre et sa famille les glucides pour pouvoir choisir les aliments qui nous font du bien.

## RALENTIR ET RESENTIR POUR MANGER MIEUX (CONFÉRENCE)

Comment les informations circulent dans notre corps quand nous mangeons et comment l'attention à nos sensations nous permet d'adapter notre alimentation à nos besoins ?

## COMMENT SE NOURRIR APRÈS LA GROSSESSE ?

(ATELIER DISCUSSION) Prévenir les carences et retrouver un équilibre alimentaire pour continuer à s'occuper de soi, une fois que bébé est là.

## SUCRE ET GRAS APPRENDRE À CHOISIR SES AMIS

(CONFÉRENCE) Au delà des idées reçues, quelques explications et conseils simples qui s'appuient sur des découvertes scientifiques récentes pour mieux répondre à nos besoins.

**ATELIER ÉDUCATION AU GOÛT.** Apprendre à utiliser ses sens pour mieux apprécier ce que l'on mange et affiner sa cuisine.

## BOISSONS CURIEUSES ET GOURMANDES

(ATELIER DÉGUSTATION) Dégustation de boisson maison : eau aromatisée, kéfir, smoothie et autres idées pour se désaltérer sainement

## 20 ALIMENTS SANTÉ, LOCAUX ET ÉCONOMIQUES

(ATELIER DÉGUSTATION OU CONFÉRENCE) Panorama de nos besoins alimentaires en s'appuyant sur des dégustations, des découvertes, des astuces et des recettes

## UNE PETITE PAUSE ? (ATELIER DÉGUSTATION)

A quoi sert le goûter ? Qu'est-ce qu'on peut manger ? Comment l'apprécier au mieux ? Petite initiation à l'alimentation en pleine conscience.

## LA CUISINE DE BUREAU (ATELIER DÉGUSTATION)

Manger sain, bon et pratique sur son lieu de travail. Comment faire des économies et préparer au mieux cette pause dans la journée.



# Des ateliers cuisine pour tous les goûts

- Pizza créative avec 3 fois rien
- Cuisiner les légumes de saison
- Joyeuses légumineuses
- Zoom sur les algues
- Comment alléger l'apéro ?
- Pique nique et repas sur le pouce
- Cuisine végétarienne
- Mille et une sauces
- Les plantes sauvages et de jardin
- Recettes anti-gaspi
- Biscuits vite fait bien fait
- La cuisine autour du monde (Japon, Inde, Thaï, Moyen Orient, Magreb, Amérique Latine... )



# A la découverte de l'alimentation

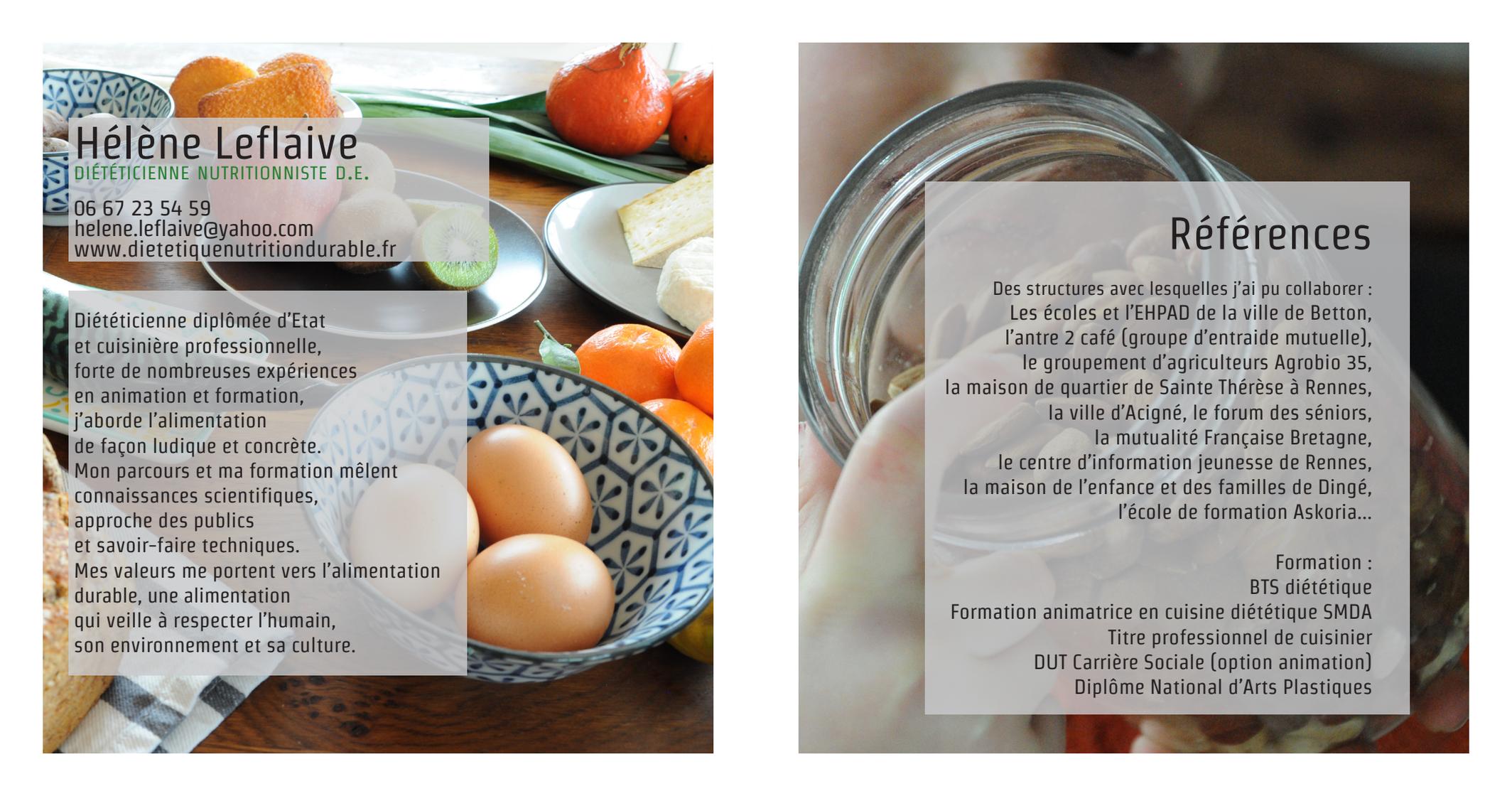
L'alimentation est une vaste partie de l'activité humaine : elle a ses histoires, ses spécificités géographiques, son vocabulaire, ses outils, ses rites... De même, la découverte des aliments peut se faire sous de nombreux angles : expérimentation sensorielle, activité créative, technique culinaire, botanique et classification, étude de phénomène physique, apprentissage de savoir-faire artisanaux, cuillette et observation... Autant d'approches qui permettent de découvrir (ou de se réapproprier) une alimentation qui nous fait du bien en explorant et en expérimentant.



En lien avec des animateurs, des travailleurs sociaux, des enseignants ou de façon autonome, je conçois des parcours spécifiques, des outils et des temps d'activité.

Ma conviction est que les meilleurs chemins vers une alimentation durable et saine sont le plaisir de partager, de fabriquer soi-même, l'ouverture vers des sensations nouvelles, l'envie de créer ou de comprendre...





## Hélène Leflaive

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE D.E.

06 67 23 54 59

helene.leflaive@yahoo.com

www.dietetiquenutritiondurable.fr

Diététicienne diplômée d'Etat et cuisinière professionnelle, forte de nombreuses expériences en animation et formation, j'aborde l'alimentation de façon ludique et concrète. Mon parcours et ma formation mêlent connaissances scientifiques, approche des publics et savoir-faire techniques. Mes valeurs me portent vers l'alimentation durable, une alimentation qui veille à respecter l'humain, son environnement et sa culture.

## Références

Des structures avec lesquelles j'ai pu collaborer :  
Les écoles et l'EHPAD de la ville de Betton,  
l'autre 2 café (groupe d'entraide mutuelle),  
le groupement d'agriculteurs Agrobio 35,  
la maison de quartier de Sainte Thérèse à Rennes,  
la ville d'Acigné, le forum des séniors,  
la mutualité Française Bretagne,  
le centre d'information jeunesse de Rennes,  
la maison de l'enfance et des familles de Dingé,  
l'école de formation Askoria...

Formation :  
BTS diététique  
Formation animatrice en cuisine diététique SMDA  
Titre professionnel de cuisinier  
DUT Carrière Sociale (option animation)  
Diplôme National d'Arts Plastiques