

UE D'OUVERTURE

Semestres 1 (L1) et 3 (L2)

UEOEC19 – MANGER BOUGER !

UE proposée par le département : PAPSA

Nom de l'enseignant responsable : GONCALVES Aurélie

Heures : 21h CM

Noms des intervenants	Heures attribuées
GONCALVES Aurélie	6h
CLAUDEL Anaïs	6h
DESHAYES Maxime	6h
CAUSSE Elsa	3h

Nombre maximal d'étudiants : 150

Créneau horaire : Jeudi 13h-16h à partir du 7 octobre

Descriptif

Cet enseignement a pour objectif d'encourager les comportements favorables à la santé par le biais de l'alimentation et de l'activité physique.

Une approche nutritionnelle sera exposée avec un état des lieux sur la nutrition et l'alimentation dans notre société avec les besoins nutritionnels, des notions sur les familles d'aliments, les recommandations nationales (PNNS), le décryptage des étiquetages alimentaires ainsi que les grandes pathologies nutritionnelles (obésité, diabète...).

Une approche clinique sera également portée sur l'alimentation et l'activité physique en abordant la question de la prise alimentaire, du normal au pathologique ainsi que de la stigmatisation du surpoids et de l'obésité et ses répercussions. Sera également abordé le recours à l'alimentation comme mode de régulation, notamment des émotions.

Un regard social et environnemental sera porté sur l'alimentation en tant que comportement éco-citoyen. A titre d'exemple, seront abordées différentes pratiques plus ou moins émergentes qui associent choix alimentaires, impacts environnementaux et inégalités sociales (lutte contre les déchets et le gaspillage alimentaire, jardins partagés, consommation de produits bio, végétarisme et végétalisme...). D'un point de vue critique, on réfléchira à l'accueil de la société envers ces pratiques ainsi qu'à leur intérêt aux plans social et environnemental, dans un contexte de changement climatique et de réduction des ressources.

Pour finir, une approche globale de l'activité physique sera présentée mais aussi de l'inactivité physique et de la sédentarité, des recommandations aux réalités observées. La pratique de l'activité physique sera également abordée sous le versant des stéréotypes et de la motivation pouvant être des leviers ou des freins à la pratique d'une activité physique à des fins de santé.

Points essentiels

Modalités de contrôle des connaissances :

Session 1 : Contrôle Terminal : QCM (1 heure)

Session 2 : Rattrapage : QCM (1 heure)