

UE D'OUVERTURE

Semestres 1 (L1) et 3 (L2)

2023-2024

TITRE : 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	9h
CLAUDEL Anaïs	6h
DESHAYES Maxime	6h

Nombre maximal d'étudiants:

600 300 200 150 100 80

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.

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)

Si confinement : QCM en ligne (30 min)