

Certificate of Advanced Studies « Alimentation et comportement », 10 ECTS

Le CAS (Certificate of Advanced Studies) Alimentation et comportement a pour but de présenter les connaissances scientifiques actuelles issues de la psychologie et des neurosciences sur le comportement alimentaire. Il comprend une partie théorique (couvrant des thèmes tels que pourquoi le stress influence la prise alimentaire ?) et une partie plus pratique (par exemple, comment peut-on favoriser une stabilisation du poids à long terme ?). Des intervenant-e-s académiques et cliniques dispensent les 4 modules qui constituent le CAS. Cette formation est de niveau universitaire. Entièrement en ligne, elle peut être aisément suivie, même en emploi. Les modules qui composent la formation ont été soigneusement choisis pour vous offrir une compréhension complète des théories et développements récents, ainsi que des applications concrètes de ces connaissances.

Ce CAS est destiné aux professionnel-le-s dans les domaines de la psychologie, de l'alimentation, de la santé, de la prévention, de la santé publique et de l'industrie alimentaire qui travaillent au quotidien sur des problématiques liées à la prise alimentaire, et/ou aux diplômé-e-s d'une haute école ou université souhaitant se spécialiser dans ce domaine.

Les trois premiers modules constituent le socle théorique indispensable à votre apprentissage. Ils abordent les déterminants de la prise alimentaire, le rôle des émotions et le rôle du cerveau. Le module 4 apporte une dimension pratique se concentrant sur les obstacles au changement d'habitudes alimentaires. De nombreux cas pratiques sont intégrés à la formation afin de vous garantir des applications concrètes dans votre profession.

M01 Les déterminants de la prise alimentaire (2 ECTS)

Le module 1 vise à introduire les notions clés en lien avec la prise alimentaire, la santé et le poids. Il passe en revue les déterminants biologiques, psychologiques et environnementaux de la prise alimentaire. La première partie du module aura pour but de vous faire réfléchir sur votre propre comportement alimentaire et la régulation de votre poids. La deuxième partie sera axée sur la compréhension des mécanismes physiologiques et psychologiques qui régissent la prise alimentaire. La troisième partie explore le processus de prise de décision par rapport à l'alimentation. La dernière partie du module permettra d'obtenir les concepts clés d'une prise alimentaire orientée vers la santé.

Chargé de cours : MSc Roberto Amadio

M02 Emotions et alimentation (4 ECTS)

Le module 2 illustre quel est le lien entre les émotions et le comportement alimentaire. Ce module se déroule sur deux mois et est composé de deux parties : (a) compétences socio-émotionnelles et alimentation ; et (b) alimentation émotionnelle. Gwladys Rey, chercheuse en neurosciences affectives, vous introduira au rôle des compétences socio-émotionnelles dans le comportement alimentaire et Larisa Olteanu, chercheuse en psychologie vous expliquera les différents mécanismes psychologiques par lesquels les émotions, positives et négatives (e.g., le stress) modifient l'alimentation au niveau comportemental. Le module présentera aussi différents outils pour mesurer de manière ciblée les mécanismes psychologiques derrière une alimentation malsaine. L'objectif du module est de permettre aux étudiant-e-s de connaître les différentes voies par lesquelles les émotions peuvent influencer le comportement alimentaire, de savoir formuler des hypothèses sur comment ces mécanismes entrent en jeu chez un individu donné et connaître les outils les plus récents pour les quantifier. A l'issue de ce module, vous développerez un regard critique sur des idées reçues que l'on peut avoir sur la relation entre le système émotionnel et l'alimentation grâce aux dernières études scientifiques dans ce domaine « appétissant ».

Chargées de cours : Dr Gwladys Rey et Dr Larisa Olteanu

M03 Cerveau et alimentation (2 ECTS)

Le module 3 se concentre sur le rôle central du cerveau dans la régulation de la faim et de la satiété. Il met en évidence les circuits neuronaux impliqués, l'impact des neurotransmetteurs et des hormones, ainsi que l'interaction entre cognition et comportement alimentaire. Les études scientifiques importantes du domaine seront également abordées. Les objectifs de ce module sont de comprendre comment les réponses du cerveau peuvent être utiles pour prédire la prise alimentaire et/ou la prise/perte de poids.

Chargée de cours : Dr Gwladys Rey

M04 Changer ses habitudes alimentaires (2 ECTS)

Le module 4 illustre le changement d'habitudes alimentaires à long terme en s'appuyant sur l'exemple emblématique du maintien de la perte de poids. Vous y ferez des liens entre les données issues de la recherche et des exemples concrets, analyserez les facteurs (intrinsèques et environnementaux) s'opposant ou facilitant le changement et identifierez les stratégies les plus adéquates au changement. Les principaux objectifs de ce module sont d'appréhender la mise en œuvre concrète du changement d'habitudes et de prendre conscience des apports et des limites de la recherche dans ce domaine.

Chargée de cours : Dr Maaike Kruseman