

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 5 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 modules 1, 2 et 3 apportent les connaissances théoriques indispensables. Ils abordent les déterminants de la prise alimentaire, le rôle des émotions et le rôle du cerveau. Les modules 4 et 5 apportent une dimension pratique. Ils se concentrent sur les obstacles au changement d'habitudes alimentaires et sur les problématiques de l'alimentation. 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 clé d'une prise alimentaire orientée vers la santé.

Chargée de cours : MSc Mathilde Chappuis

Assistante : Dr Larisa Olteanu

M02 Cerveau et alimentation (2 ECTS)

Le module 2 présente comment les informations des différents sens impliqués dans la prise alimentaire sont combinées au niveau cérébral. Les zones du cerveau clé dans la prise alimentaire seront également présentées, avec une emphase particulière sur le système de récompense. 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 : Prof. Dr Géraldine Coppin

Assistante : Dr Larisa Olteanu

M03 Emotions et alimentation (2 ECTS)

Le module 3 présente l'état des connaissances scientifiques sur le rôle des émotions dans le comportement alimentaire, en s'intéressant aux aspects méthodologiques des investigations scientifiques ainsi qu'aux résultats obtenus dans différentes populations saines et cliniques. La première partie du module est consacrée à l'étude des émotions et ses relations avec le comportement alimentaire, avec l'introduction du concept d'alimentation émotionnelle. La deuxième partie aborde l'implication de la régulation émotionnelle et de différentes stratégies de régulation dans le comportement alimentaire et ses perturbations. La troisième partie s'intéresse aux compétences émotionnelles, ses rapports avec la santé et avec le comportement alimentaire, et illustre quelques interventions visant à les développer.

Chargée de cours : Dr Gwladys Rey

Assistante : Dr Larisa Olteanu

M04 Surmonter les obstacles au changement d'habitudes (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 Maaïke Kruseman

Assistante : Dr Larisa Olteanu

M05 Les comportements alimentaires problématiques (2 ECTS)

Le module 5 présente les caractéristiques de différents comportements alimentaires problématiques, ainsi que les facteurs de risque et de maintien. Les principes utilisés dans certains programmes de prévention seront présentés. Les objectifs de ce module sont d'identifier les signes et de permettre l'analyse de ces comportements alimentaires problématiques, ainsi que d'élaborer un positionnement en faveur de leur prévention.

Chargée de cours : Dr Isabelle Carrard

Assistante : Dr Larisa Olteanu