

## ATELIER COLLECTIF

# STOP AUX RÉGIMES !

### Objectifs pédagogiques

- Travailler sur les représentations autour de l'alimentation actuelle.
- Comprendre les mécanismes et les enjeux des régimes à la mode.
- Obtenir les clés pour en finir avec la frustration et manger avec plaisir !

### Déroulé de l'atelier

#### Echange participatif : 30 min

- Les participants listent ensemble les différents régimes amaigrissants restrictifs à la mode, puis trouvent leurs points communs.
- Apports de connaissances sur le fonctionnement des régimes en général et les impacts à long terme sur le corps (et l'esprit).

#### L'équilibre alimentaire : 1h

- Jeu de cartes sur les groupes d'aliments, l'intérêt de chacun sur la santé.
- Entre qualité et quantité, comment trouver son propre équilibre ?
- Ouverture possible sur l'écoute de son corps et de ses sensations alimentaires (faim, appétit, satiété, gestion des compulsions alimentaires...)

#### Public

Jeunes, adultes, parents, seniors.  
10 à 15 participants

#### Matériel

Tableau blanc ou paperboard,  
imagier des aliments.

#### Durée

1h30

#### Lieu

Sur site.