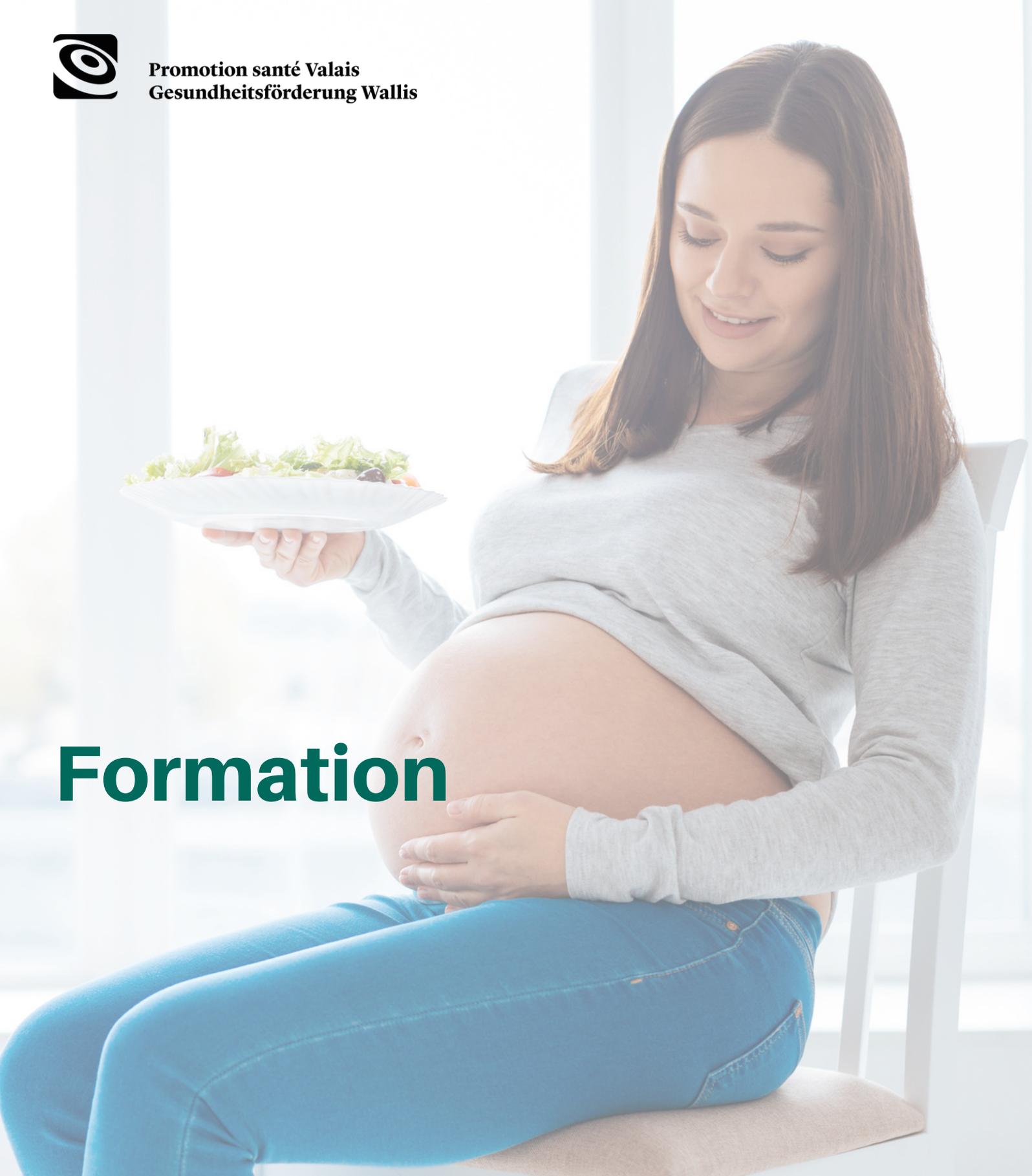




Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



# Formation

**12 octobre 2021**

Alimentation: femme enceinte,  
nourrisson et jeune enfant

# Formation continue destinée aux professionnel·le·s de la petite enfance

Les saines habitudes de vie s'acquièrent dès le plus jeune âge ! Les experts sont unanimes sur l'efficacité d'un encouragement précoce à l'adoption de comportements favorables à la santé. Agir, dès le plus jeune âge, est un pari pris sur le long terme pour diminuer les risques de développer des maladies chroniques.

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous, que vous allaitiez ou que vous lui donniez le biberon.

Plus tard, en diversifiant ses repas, vous commencerez à élargir sa palette de goûts en lui faisant découvrir des saveurs et des textures nouvelles. Vous lui apprendrez petit à petit les bases d'une alimentation qui protège sa santé et qui, vers l'âge de 1 an, sera proche de la vôtre. Mais votre enfant, jusqu'à 3 ans, a encore des besoins spécifiques et ne mange pas tout à fait comme les grands.

Professionnel·le·s de la petite enfance, vous êtes des personnes ressources et inspirantes pour motiver enfants et parents à adopter des habitudes favorables à la santé.

## Objectifs généraux :

- Renforcer et motiver les professionnel·le·s de la petite enfance dans leur rôle de prévention en matière d'alimentation.
- Donner des moyens pratiques pour conseiller les parents sur ces thématiques et offrir un cadre favorable à l'acquisition de bonnes habitudes en matière d'alimentation.
- Échanger et partager sur les expériences communes.

## Organisation :

Deux modules sur une journée suivis ensemble ou séparément.



# Module 1 : Alimentation de la femme enceinte

12 octobre  
de 8h30 à 11h30

## Intervenante

- Ginetta Cesarino Profico, Diététicienne ASSD, collaboratrice à Fourchette Verte Valais et à l'association valaisanne du diabète

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3 points e-log
- Association suisse des conseillères en lactation (ASCL) : 3 point e-log



HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANTE
---------	-------------	--------------

<b>08:30</b>	<b>Accueil</b>	
--------------	----------------	--

<b>08:45 - 09:45</b>	Problématiques alimentaires spécifiques à la grossesse (nausées, RGO, constipation, fringales, crampes, diabète gestationnel et anémie), conseils	<b>Ginetta Cesarino Profico</b>
----------------------	---	---------------------------------

Objectifs

- Définir les différentes problématiques et symptômes
- Identifier les risques lors de problématiques alimentaires
- Donner des conseils pratiques pour limiter les troubles pendant
  - 1er trimestre
  - 2ème trimestre
  - 3ème trimestre
  - Tout le long de la grossesse

<b>09:45 - 10:00</b>	<b>Pause</b>	
----------------------	--------------	--

<b>10:00 - 10:45</b>	Femmes enceintes, prise de poids et besoins énergétiques	<b>Ginetta Cesarino Profico</b>
----------------------	--	---------------------------------

Objectifs

- Présenter les principes de l'alimentation équilibrée
- Faire un point sur les besoins énergétiques et les compléments
- Présenter les recommandations en terme de prise de poids
- Donner des conseils diététiques pour couvrir les besoins
- Transmettre des conseils comportementaux pour structurer la journée



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# Module 1 : Suite alimentation de la femme enceinte

12 octobre  
de 8h30 à 11h30

**HORAIRE**

**DESCRIPTION**

**INTERVENANTE**

**10:45 - 11:30**

Besoins spécifiques nutritionnels de la femme enceinte ou allaitante liés à des régimes particuliers (veganisme, végétarisme, sans lactose,...) + compléments alimentaires

***Ginetta Cesarino  
Profico***

Objectifs

- Définir les régimes principaux (végétalien, végétarien et sous-groupes, sans lactose-sans gluten)
- Identifier les risques de carences
- Démontrer les conséquences pour la maman et le fœtus
- Donner des conseils diététiques adaptés à chaque régime

**11:30**

**Repas**



**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**

# Module 2 : Alimentation du nourrisson et du jeune enfant (0 - 6 ans)

12 octobre  
de 13h00 à 17h30

## Objectif principal

Renforcer les compétences des professionnel·le·s en contact avec les parents par la transmission des recommandations actuelles en matière d'alimentation du nourrisson formulées par les sociétés spécialisées et les associations professionnelles suisses.

## Objectifs spécifiques

- Connaître le matériel d'information destiné aux parents issu des recommandations des sociétés savantes et des associations professionnelles en Suisse.
- Intégrer à quelle période introduire la diversification alimentaire et comment la mener durant la première année.
- Savoir quels aliments doivent être consommés ou évités au cours de la première année de vie.
- Connaître des conseils utiles et pratiques pour favoriser chez les enfants un comportement alimentaire promouvant la santé.
- Identifier les situations complexes et à risque en termes de comportement alimentaire et agir selon les recommandations de bonne pratique lorsqu'ils y sont confrontés.
- Connaître les facteurs qui influencent la construction des préférences alimentaires et les notions de néophobie alimentaire et familiarisation.

## Intervenantes

- Sidonie Fabbi, Diététicienne dipl. HES, maître d'enseignement HES, filière Nutrition et diététique HEdS
- Fabienne Bochatay, Diététicienne ASSD dipl. HES, Collaboratrice de projets à Promotion Santé Valais

## Reconnaissance

- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) : 3 points e-log



HORAIRE	DESCRIPTION	INTERVENANTE
13:00 - 13:15	<b>Accueil</b>	
13:15 - 14:00	Présentation des recommandations théoriques et de leurs mises en pratique sur la diversification alimentaire	<b>Sidonie Fabbi</b>
14:00 - 15:00	Présentation des préférences alimentaires, néophobie et familiarisation	<b>Fabienne Bochatay</b>
15:00 - 15:30	<b>Pause</b>	
15:30 - 17:30	Travail en groupe sur des vignettes (végétalisme, allergies, néophobie alimentaire, etc.) et mise en commun	<b>Sidonie Fabbi &amp; Fabienne Bochatay</b>

# Informations Pratiques

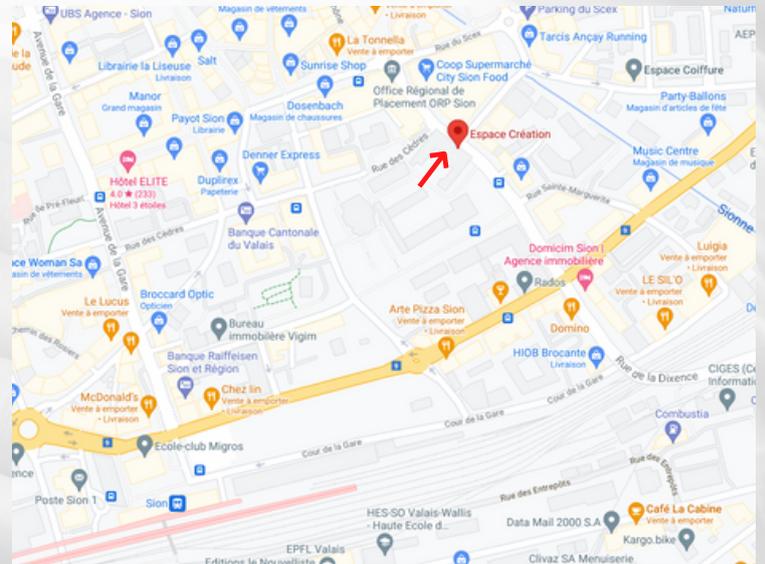
12 octobre  
de 8h30 à 17h30

## Lieu

ESPACE CREATION  
Rue de la Dixence 10  
1950 Sion

## En voiture

- *Sortie A26 Sion-Ouest, ensuite 7 minutes de voiture*
- *Parking: Possibilité de stationnement au parking du Scex.*
- *Train: Gare de Sion, puis 600m à pied*



## Nombre de participant-e-s

- *10 personnes maximum*

## Inscription

- *Inscription en ligne : <https://tinyurl.com/w9yykkmk>  
Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée*

## Frais d'inscription

- *la journée complète, repas compris : 140.- CHF*
- *½ journée le matin : CHF 60.- CHF*
- *½ journée l'après-midi : CHF 80.- CHF*

*Vous recevrez votre facture par mail une fois votre inscription enregistrée  
Une attestation de participation vous sera transmise lors de la journée*

## Contact

Thibaut Matti  
Promotion santé Valais  
Rue Porte-Neuve 8  
1950 Sion

027 481 30 71  
thibaut.matti@psvalais.ch  
www.promotionsantevalais.ch



**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**