

Séance 1 – Nutrition et poids

Objectifs

- ◆ Faire connaissance avec le groupe, les intervenants et le déroulement des séances.
- ◆ Identifier les représentations et les croyances nutritionnelles.
- ◆ Connaître la notion de balance énergétique et d'IMC.
- ◆ Exprimer ses inquiétudes, ses besoins et ses attentes.

Intervenants

Médecin et diététicien

Présentation

- Présentation des professionnels et des participants sous forme de tour de table.
- Présentation de l'atelier nutrition et des outils de communication : **carnet adolescent** (à remettre à chacun), accompagnement personnalisé.
- A l'aide de la technique du Métaplan, recueillir les motivations et les attentes.

Animation

- **Abaque de Régnier** sur les notions de balance énergétique, courbe de corpulence, stockage de graisse, déterminants multifactoriels, qualité de vie.
Avec les adolescents, discuter et argumenter les questions proposées une à une.
- **Echange collectif** autour de la corpulence **avec diaporama** sur trois exemples d'interprétation de courbe de poids : obésité précoce – obésité tardive – amaigrissement rapide après obésité.

Evaluation

- **Auto-évaluation de l'élève**
Construction individuelle des attentes nutritionnelles par rapport à l'atelier nutrition : demander à chaque adolescent de compléter les deux documents suivants :
 - **Echelle de compétences auto-régulation – SRSS version 1**. Document à remplir par l'élève entre les séances 1 et 3 pour être remis au psychologue à la séance 3.
 - **Echelle d'affirmation de soi de Rathus – 1**. Document à compléter par l'élève et à récupérer en fin de séance.
- **Evaluation collective de la séance 1**
Remettre à chaque adolescent la **fiche d'évaluation de la séance** et leur demander de la compléter.
Pour conclure, échanger collectivement sur le ressenti des adolescents.
Remettre à chaque adolescent le **questionnaire Boire Manger** (document d'autoévaluation pour la séance suivante) en leur expliquant qu'ils doivent le compléter pour la séance prochaine (séance 2). Ils s'appuieront sur ce document suivant lors de la prochaine séance.
Remplir le **tableau de bord** pour évaluer la participation et le déroulement de la séance.

