



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ATE 6

Nutrition et applications de santé pertinentes

Auteurs

Clio Santa, Institut Prolepsis

Nikole Papaevgeniou, Institut Prolepsis

POLIBIENSTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs	1
Participants et rôles	1
Résultats de l'apprentissage	1
Contenu de la formation	1
Durée estimée	2
Ressources	2

2 3

2.1 3

2.2 5

2.3 6

2.4 6

3 8



1 A propos du module

Objectifs

L'activité 6 de la formation expérientielle sur la nutrition et les applications pertinentes pour la santé est un module complet conçu pour doter les participants des connaissances et des compétences nécessaires pour adopter des habitudes alimentaires saines, maintenir une santé optimale et tirer parti des applications nutritionnelles pour atteindre les objectifs liés à la nutrition. Ce cours couvrira un éventail de connaissances fondamentales sur la nutrition et les catégories d'applications nutritionnelles, permettant aux participants de prendre des décisions éclairées sur la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans leur alimentation quotidienne, s'ils le souhaitent. Grâce à l'acquisition de connaissances, à des sessions interactives, à des exercices pratiques, à des exemples de scénarios réels, à la définition d'objectifs et à des discussions, les participants gagneront en confiance dans l'utilisation d'applications nutritionnelles comme outils précieux dans leur parcours vers un mode de vie plus sain.

Participants et rôles

- Migrants arrivants ; stagiaires.
- Les membres de la communauté migrante ; stagiaires ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participent en tant que stagiaires, ils peuvent jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : stagiaires ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.

Résultats de l'apprentissage

- Acquérir des connaissances théoriques fondamentales sur la nutrition et les principes d'une alimentation saine afin d'améliorer les habitudes alimentaires.
- Acquérir une compréhension globale du lien entre la nutrition et la santé.
- Se familiariser avec les différents types d'applications de santé adaptées à la nutrition : les classer et les différencier, les parcourir, explorer leurs caractéristiques, leurs avantages et leurs interfaces utilisateur.
- Explorer des scénarios réels de personnes ayant utilisé les applications nutritionnelles.
- Fixer des objectifs à l'aide de critères SMART et planifier des objectifs nutritionnels à l'aide d'applications de nutrition.
- Discussions et évaluation critique des applications nutritionnelles actuelles et de leur utilisation.



Contenu de la formation

- Connaissances générales en matière de nutrition
- Les grands principes d'une alimentation saine
- La relation entre la nutrition et la santé
- Applications santé liées à la nutrition et leur utilité
- Fixation d'objectifs : SMART
- Exemples spécifiques d'applications nutritionnelles
- Intégrations dans la vie réelle - Mise en œuvre des objectifs SMART
- Quiz et auto-évaluation
- Fermeture

Durée estimée

- Séances d'enseignement : 2 heures, 30 minutes
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne et session de formation expérientielle : 2 heures
- Séance de clôture : 30 minutes

Ressources

- Matériel de formation :
 - ppt. pour la session d'enseignement,
 - ppt. pour les sessions d'auto-apprentissage et de formation expérientielle,
 - ppt. pour la session de Closing.
- Supports pédagogiques : devoirs liés aux objectifs SMART, quiz (choix multiples, vrai-faux, exercice d'appariement), questions et réponses.
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne.
- Applications de santé : Exemples d'applications de nutrition couvrant différents domaines et fonctions.
- Autres : Lectures complémentaires, vidéos ("YouTube").



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Étape et durée	Contenu
<p>6.1.1.</p> <p>Connaissances générales en matière de nutrition</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera brièvement aux apprenants le module sur la nutrition et les applications de santé pertinentes, puis soulignera le contenu de cette session d'enseignement.</p> <p>Cette introduction aux connaissances générales en matière de nutrition couvrira les sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutriments. ▪ Énergie et calories. ▪ Macro- et micronutriments. ▪ Explication des glucides, des protéines et des lipides. ▪ Expliquer les vitamines et les minéraux. <p>Ressources : PPT</p>
<p>6.1.2.</p> <p>Les grands principes d'une alimentation saine</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur fournira aux apprenants les principaux principes et caractéristiques d'un régime alimentaire sain.</p> <p>Le contenu spécifique est présenté ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manger une variété d'aliments. ▪ Répondre aux besoins nutritionnels individuels. ▪ Il n'y a pas de régime unique. ▪ Conseils pour suivre un régime alimentaire sain selon les dernières directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). <p>Ressources : PPT</p>
<p>6.1.3.</p>	<p>Le formateur expliquera l'impact de la nutrition sur notre santé et soulignera comment une alimentation inadéquate et une mauvaise nutrition peuvent conduire à la malnutrition.</p>



Étape et durée	Contenu
<p>La relation entre la nutrition et la santé</p> <p>30 minutes</p>	<p>Les éléments de la session peuvent être consultés ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La malnutrition et ses formes. ● Implications de la dénutrition. ● Implications de la malnutrition liée aux micronutriments. ● Implications du surpoids et de l'obésité. <p>Ressources : PPT</p>
<p>6.1.4.</p> <p>Fixation des objectifs</p> <p>10 minutes</p>	<p>Le formateur présentera le cadre des "objectifs SMART" et développera l'acronyme afin d'aider à guider la définition des objectifs liés à la nutrition. Des exemples d'objectifs SMART seront présentés.</p>
<p>6.1.5.</p> <p>Applications santé liées à la nutrition et leur utilité</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur mentionnera le nombre croissant d'applications nutritionnelles disponibles aujourd'hui et soulignera qu'elles peuvent être utilisées pour toute une série d'objectifs différents.</p> <p>Plus précisément, les participants seront initiés à</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Types les plus courants d'applications nutritionnelles. ● Caractéristiques potentielles des applications nutritionnelles. ● L'utilité potentielle des applications nutritionnelles. <p>Ressources : PPT</p>
<p>6.1.6.</p> <p>Discussion et évaluation</p> <p>10 minutes</p>	<p>Le formateur encouragera les participants à poser des questions relatives à tous les contenus théoriques précédents qui leur ont été présentés et résoudra les éventuels malentendus. Des questionnaires d'évaluation seront également fournis.</p>
<p>6.1.7.</p>	<p>Des références et des lectures complémentaires seront affichées et le formateur y renverra les participants pour une meilleure</p>



Étape et durée	Contenu
<p>Références, lectures complémentaires et clôture</p> <p>10 minutes</p>	<p>compréhension du contenu du module. Ensuite, le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté à la session.</p> <p>Ressources : PPT</p>

2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
<p>6.2.1. Exemples spécifiques d'applications nutritionnelles</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera 2 ou 3 exemples d'applications de différents types dans le domaine de la nutrition.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voir ci-dessous les aspects suivants de cette session : ▪ Mentionner le nom et l'icône de l'application. ▪ Identifier et catégoriser le type d'application. ▪ Présenter les principales fonctionnalités et sections de l'application. ▪ Montrer des captures d'écran montrant aux apprenants comment utiliser l'application pour la première fois et présentant les fonctionnalités de l'application. <p>Ressources : PPT</p>
<p>6.2.2. Intégrations dans la vie réelle - Mise en œuvre des objectifs SMART</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux apprenants plusieurs scénarios et situations de la vie réelle montrant comment les applications nutritionnelles peuvent permettre de suivre des habitudes alimentaires plus saines et contribuer à la santé des individus en général.</p> <p>Les éléments de la session sur les intégrations en situation réelle sont présentés ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation de différents scénarios de la vie réelle dans lesquels les applications nutritionnelles pourraient être



	<p>utiles (par exemple, trouver de nouvelles recettes pour des repas et des en-cas sains, surveiller l'apport alimentaire d'un nutriment spécifique dans le cas d'un état pathologique - comme l'hypertension et le sel, surveiller l'apport calorique dans le cas d'une tentative de perte de poids, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en œuvre des objectifs SMART dans les applications nutritionnelles : les participants définiront leurs propres objectifs SMART en matière de nutrition, puis réfléchiront et discuteront de la manière dont ils intégreraient ces objectifs dans une application nutritionnelle. <p>Ressources : PPT</p>
--	---

2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

Étape et durée	Contenu
<p>6.3.</p> <p>Quiz et auto-évaluation</p> <p>1:30 heures</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de répondre à un questionnaire sur la plate-forme de formation en ligne. Ce quiz, composé de choix multiples, de vrai-faux et d'exercices d'appariement, aidera les apprenants à évaluer leur compréhension du contenu théorique de la session de formation.</p> <p>Les formateurs vérifieront que le quiz a bien été rempli et aideront chaque apprenant en fonction de ses principales lacunes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quiz. Plate-forme de formation en ligne ou ppt ?

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu



6.4.

Questions et réponses

1 heure

Des questions seront posées sur les applications qui ont été présentées et dont l'utilisation a été demandée aux participants. Les participants seront encouragés à donner leur avis.

- Les questions porteront sur les aspects suivants :
- Quelle application a été jugée la plus intéressante ?
- Quelle application a été jugée la plus difficile à utiliser et à parcourir ?
- Quelles sont les fonctionnalités de l'application qui les ont aidés et celles qui ont compliqué leur navigation et leur expérience globale de l'application ?
- Dans quelle App les participants se sentaient-ils plus en sécurité en ce qui concerne leur vie privée ?

Ressources : PPT



3 Annexe - Applications nutritionnelles

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
YAZIO Fasting & Food Trucker	YAZIO		Gratuit	https://www.yazio.com/en		YAZIO est une application mobile simple, axée sur la nutrition, qui permet de créer des habitudes alimentaires saines, réalistes et durables.
Rappel d'eau - Rappel de boisson	Smart Apps OGS Studio		Gratuit	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=en_US		Le rappel de boire de l'eau est une application dont la fonction principale est de nous aider à suivre l'eau dont nous avons besoin pour nous réapprovisionner et de nous rappeler de boire de l'eau à temps.