Programme de l'intervention

ATELIER : Alimentation et santé mentale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier explore la connexion profonde entre ce que nous mangeons et notre état mental. Il offre des clés pour une alimentation qui nourrit le corps et l'esprit.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur l'humeur et les fonctions cognitives
- Identifier les nutriments clés pour une bonne santé mentale
- Acquérir des outils pratiques pour une alimentation équilibrée et bénéfique

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : "Un mot pour décrire votre attente de cet atelier"
- **Rappel des connaissances : Le cerveau dans l'assiette**
  - Brève introduction scientifique : comment l'alimentation influence le cerveau et l'humeur
  - Les nutriments clés : oméga-3, vitamines B, magnésium, probiotiques, etc.
  - Impact du sucre, des aliments ultra-transformés et de l'hydratation
- **Exercices pratiques et échanges : Ma boîte à outils alimentation et mental -** un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible
  - **Quizz interactif : "Vrai ou Faux : Mon assiette et mon cerveau"**
    - Mise en lumière des idées reçues et des faits scientifiques
    - Discussion autour des réponses
  - **Atelier "Mon menu bien-être"**
    - Travail en petits groupes : élaborer un exemple de menu équilibré pour une journée, en intégrant les nutriments clés abordés
    - Partage et discussion des propositions
  - **Découverte d'outils pratiques**
    - Présentation de l'outil "Vivoptim" : comment il peut accompagner dans l'amélioration des habitudes alimentaires et du bien-être général
    - Exercice de pleine conscience alimentaire : "Manger en pleine conscience" (5-7 min)
    - Astuces pour gérer les envies de sucre et le stress alimentaire
- **Questions / Réponses et synthèse**
  - Échanges ouverts avec les participants

- Récapitulatif des points clés et des actions concrètes à mettre en place

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les aliments bénéfiques pour leur cerveau, comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée sur leur bien-être mental et mettre en pratique des stratégies simples pour améliorer leur quotidien.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.