Programme de l'intervention

CONFERENCE : Bien manger au quotidien, de la théorie à la pratique (niv.2)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence approfondit les mécanismes de nos choix alimentaires et propose des solutions concrètes pour une alimentation saine et durable. Elle vise à transformer les connaissances en actions quotidiennes.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les leviers psychologiques et environnementaux de nos choix alimentaires
- Acquérir des stratégies pratiques pour une alimentation équilibrée et durable
- Développer des réflexes pour une meilleure gestion de son assiette au quotidien

Déroulé de la conférence :

- **Introduction**
  - Accueil et brise-glace interactif
  - Rappel des fondamentaux (niveau 1) et présentation des objectifs du niveau 2
- **Comprendre nos comportements alimentaires**
  - Influence de l'environnement et du marketing
  - Émotions et alimentation : le rôle du stress et des habitudes
  - Exercice pratique : Mon profil alimentaire (quizz interactif)
- **Stratégies pour une alimentation durable et équilibrée**
  - La charge glycémique : au-delà des calories
  - Les graisses : amies ou ennemies ? Focus sur les oméga-3 et oméga-6
  - Protéines végétales et animales : équilibre et diversité
  - L'importance de l'hydratation et des fibres
- **Planification et astuces au quotidien**
  - Lecture des étiquettes : décrypter l'information nutritionnelle
  - Préparation des repas (meal prep) : gain de temps et d'équilibre
  - Gestion des envies et des écarts : stratégies anti-frustration
  - Atelier pratique : Création d'un menu équilibré pour une semaine
- **Mise en action et suivi**
  - Fixer des objectifs réalistes et progressifs
  - Ressources et outils pour aller plus loin (documentation, applications, etc.)
  - Temps d'échange et questions-réponses

- **Conclusion**
  - Synthèse des points clés et message d'encouragement
  - Évaluation rapide de la conférence

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les pièges alimentaires, planifier des repas équilibrés et adopter des habitudes durables pour une meilleure santé.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.
Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.