Programme de l'intervention

ATELIER : Nutrition & horaires décalés

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose des clés pour concilier vie professionnelle en horaires atypiques et alimentation saine. Il allie théorie et exercices pratiques pour un impact durable.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact des horaires décalés sur la nutrition
- Acquérir des stratégies concrètes pour une alimentation équilibrée
- Expérimenter des outils pour améliorer son bien-être

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des connaissances : L'impact des horaires décalés sur le corps**
  - Le rythme circadien et la digestion
  - Conséquences sur l'appétit, le métabolisme et le sommeil
  - Les risques liés à une mauvaise alimentation en horaires décalés
- **Exercices pratiques et échanges : Stratégies nutritionnelles adaptées** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Quizz interactif : "Vrai ou Faux : Idées reçues sur la nutrition de nuit"**
    - Discussion des réponses et apports d'informations scientifiques
  - **Atelier "Mon assiette idéale en horaires décalés"**
    - Réflexion individuelle et collective sur la composition des repas (avant, pendant, après le travail)
    - Exemples concrets de menus équilibrés et rapides à préparer
    - Focus sur l'hydratation et les collations saines
  - **Découverte et expérimentation d'outils**
    - Présentation de l'outil Vivoptim et de ses fonctionnalités liées à la nutrition et au bien-être
    - Exercice pratique : "Planification de mes repas pour la semaine" (utilisation d'un modèle fourni)
    - Échanges sur les astuces et bonnes pratiques des participants
- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés

- Définition d'un objectif personnel par chaque participant
- Ressources complémentaires et questions/réponses

- **Conclusion**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront adapter leur alimentation aux contraintes des horaires décalés, identifier les pièges nutritionnels et mettre en œuvre des solutions pratiques pour préserver leur santé.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

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.