Programme de l'intervention

ATELIER : Nutrition & horaires décalés

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose des clés essentielles pour une nutrition adaptée aux rythmes de travail atypiques. Il combine théorie, exercices pratiques et échanges pour une mise en application immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact des horaires décalés sur la nutrition et la santé
- Acquérir des outils pratiques pour une alimentation équilibrée
- Développer des stratégies personnalisées pour améliorer son bien-être

Déroulé de l'atelier :

- **Introduction : Le défi des horaires décalés**
  - Présentation des enjeux santé et performance
  - Tour de table rapide : attentes et expériences des participants
- **Rappel des connaissances : Comprendre son corps et son rythme**
  - Impact du travail de nuit/horaires atypiques sur le métabolisme et la digestion
  - Les bases d'une alimentation équilibrée : macronutriments et micronutriments
- **Exercices pratiques et échanges : Mes solutions au quotidien** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Quizz interactif : "Mon profil nutritionnel en horaires décalés"
  - Atelier "Mon assiette idéale" : composition de repas équilibrés pour différents moments de la journée (avant, pendant, après le travail)
  - Brainstorming collectif : astuces pour la préparation des repas et la gestion des pauses
  - Découverte d'outils pratiques : planification des repas, applications de suivi (ex: Vivoptim)
  - Échanges de bonnes pratiques et retours d'expériences
- **Synthèse et plan d'action personnalisé**
  - Récapitulatif des points clés
  - Élaboration d'un engagement personnel : 1 ou 2 actions concrètes à mettre en place
  - Ressources complémentaires et questions/réponses

À la fin de cet atelier, vos agents saurontadapter leur alimentation aux contraintes des horaires décalés pour maintenir leur énergie et leur santé.

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.