# Programme de l'intervention

## CONFERENCE : Nutrition et activité physique

## Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** Présentiel

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Tout public

### *Description*

Cette conférence propose des clés essentielles pour une meilleure nutrition et une activité physique adaptée. Elle vise à transformer les connaissances en actions concrètes pour une vitalité accrue.

**Objectifs de la conférence :**

- Comprendre l'impact de la nutrition et de l'activité physique sur la santé et le bien-être
- Acquérir des outils concrets pour adopter des habitudes saines au quotidien
- Développer une approche personnalisée et durable de sa santé

**Déroulé de la conférence :**

- **Introduction : Le duo gagnant pour votre santé**
  - Présentation de l'intervenant et des objectifs
  - Pourquoi la nutrition et l'activité physique sont cruciales pour les agents du service public/ESS
  - Impact sur la performance, le stress et la prévention des maladies
- **Partie 1 : L'assiette, votre carburant quotidien**
  - Les bases d'une alimentation équilibrée : macro et micronutriments
  - Décrypter les étiquettes : les pièges à éviter et les bonnes pratiques
  - Hydratation : l'oublié essentiel
  - **Activité pratique : Quizz interactif "Vrai/Faux sur l'alimentation"**
- **Partie 2 : Bouger, c'est vivre !**
  - Les bienfaits insoupçonnés de l'activité physique régulière
  - Comment intégrer le mouvement dans un emploi du temps chargé (micro-pauses, trajets actifs)
  - L'importance de la sédentarité et comment la combattre
  - **Activité pratique : Exercice de micro-pause active (étirements doux, respiration)**
- **Partie 3 : Stratégies pour un changement durable**
  - Fixer des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporellement définis)
  - Gérer les obstacles et les rechutes
  - L'importance du sommeil et de la gestion du stress
- **Temps d'échange : Questions/Réponses et partage d'expériences**
  - Discussion ouverte avec les participants
  - Conseils personnalisés

- **Conclusion : Votre plan d'action personnel**
  - Synthèse des points clés
  - Ressources et outils pour aller plus loin
  - Mot de la fin et encouragement

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les piliers d'une alimentation équilibrée, intégrer l'activité physique dans leur routine, et mettre en place des stratégies pour maintenir leur motivation.

## *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.