



## Opérateur :

# Equilibre alimentaire et performance au travail

Programme 2025

- **Public** : tout salarié
- **Pré requis** : Aucun
- **Objectifs pédagogiques**
  - Permettre aux stagiaires d'être en mesure d'améliorer et d'adapter leur alimentation aux contraintes professionnelles :
- **Objectifs opérationnels et évaluables** :
  - Comprendre le fonctionnement métabolique et digestif du corps
  - Appréhender le cycle circadien
  - Intégrer la chrono nutrition dans son organisation personnelle
  - Permettre l'adaptation de ces principes au rythme de chaque salarié en fonction de ses horaires et contraintes de poste.
- **Durée** : 7h
- **Modalités et délais d'accès** : La signature de la convention confirme l'inscription à la formation. Elle est envoyée sous un délai de 1 semaine avant le délai de formation
- **Tarif** : Nous contacter
- **Méthodes pédagogiques** :

La formation a lieu dans une salle équipée de vidéo projecteur mis à disposition par l'organisme de formation

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques. Apports pédagogiques et méthodologiques, temps de réflexion individuelle et collective, exercices, questionnaires, mises en situation...

Feuille d'émargement pour contrôler le suivi de la formation

Supports pédagogiques adaptés et réutilisables.
- **Méthodes d'évaluation** : Autoévaluation par QCM à chaque fin de séquence validant l'atteinte des objectifs de la séquence

*Personnes en situation de handicap : nous contacter pour une adaptation de nos modules*



**Intervenant : Nathalie Le Feuvre Vilcot**

- Diététicienne, Nutritionniste DE.
- Consultante et Formatrice dans le domaine de la prévention des maladies professionnelles et de la performance au travail depuis 2019

**Taux de satisfaction 2024 : 87,6%**

**Contact :** M. Julien JAN, [julien.jan@posturagile.com](mailto:julien.jan@posturagile.com), 06 69 91 25 77

**Contenu pédagogique**

**Jour 1 :**

**Partie 1 - Comprendre le fonctionnement métabolique et digestif du corps:**

- Le fonctionnement métabolique et digestif du corps : de la mastication à la contraction musculaire, les différentes étapes de la transformation énergétique
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- L'influence glycémique sur la digestion et la réponse métabolique.
- Le cycle circadien : le fonctionnement du corps et ses besoins en fonction des heures de la journée et de la nuit
- Evaluation des besoins physiologiques

**Partie 2- Les pistes d'actions 1/2:**

- Bilan de l'alimentation de chaque salarié qui tient compte des contraintes familiales, du temps de trajet et des horaires atypiques de travail
- Analyse de la nutrition et de l'activité physique. Les besoins et les contraintes en fonction de chacun.
- Réorganisation des apports énergétiques au quotidien

**Partie 3 - Les pistes d'actions 2/2 :**

- Temps de pause : Quelles sont les solutions à proposer en entreprise.



- Planification des apports en fonction des contraintes personnelles et professionnelles
- Plan d'hydratation, organisation des horaires de pause par poste

#### **Partie 4 – Applications pratiques**

- A partir des différents points abordés, élaboration de menus spécifiques à chacun en fonction des goûts, des contraintes familiales, des besoins énergétiques.
- A partir de ses menus, établissement d'une liste de course afin d'optimiser l'organisation de la semaine
- Préparation de « fiches-recettes faciles » pour les collations et petits déjeuners