

# Equilibre alimentaire

**Type de public :** Tous salariés

**Prérequis :** Parler et écrire le français, aucune connaissance particulière n'est requise

**Nombre de participants minimum :** 7 par atelier

**Nombre de participants maximum :** 20 par atelier

**Coût de l'intervention :** sur devis

**Durée de l'intervention :** 3 heures 30

**Dates, lieux, disponibilité :** dans les locaux de l'entreprise, salle équipée de vidéo projecteur, de tables et de chaises pour les ateliers.

**Pré-requis techniques :**

PC ou Mac (tablette et smartphone déconseillé)

Connexion internet haut débit

*Lors de la formation, merci de vous munir d'un smartphone afin de remplir les évaluations en ligne*

**Accessibilité :** Contactez-nous de manière à anticiper au mieux l'adaptation de l'environnement, de la pédagogie, du contenu et des évaluations de formation

## Objectifs généraux :

- Sensibiliser les salariés aux principes fondamentaux nutritionnels
- S'approprier les principes élémentaires d'une bonne hygiène alimentaire.

Ainsi, cette hygiène leur permettra d'éviter ou de faire régresser des désordres métaboliques de l'équilibre corporel et en définitive de réduire l'apparition de Troubles Musculosquelettiques, notre cœur d'action.

Il est important de souligner que l'objectif premier de ce module n'est pas de faire perdre du poids. Le but est de se « régaler » tout en mangeant sainement et ainsi réduire le développement de pathologies inhérentes à un déséquilibre alimentaire. Il s'agit de proposer un équilibre alimentaire, une alimentation santé, sans interdits et de manger les bons aliments au bon moment de la journée

## Objectif spécifiques :

- Développer une écoute de son corps afin de décrypter les signaux d'alerte d'un dysfonctionnement de notre organisme
- Repérer les aliments à manger en fonction des moments de la journée
- Identifier les freins à un équilibre alimentaire et leur conséquence sur notre santé
- Etablir ses menus sur plusieurs jours sur le principe de l'équilibre alimentaire

## Acquis à la fin de la formation :

- Maîtriser les principes d'une alimentation variée pour limiter les carences, les douleurs articulaires, les blessures, la fatigue, etc.
- Ecouter son corps pour en prendre soin et choisir le bon carburant au bon moment
- Diminuer la consommation de sucre, de préparations industrielles avec l'index glycémique et le nutriscore

## Prévention des TMS

### Intervenante



**Marine BOISSIER** - Préparatrice en pharmacie - DU de diététique, nutrithérapie et nutraceutique

### Méthodologie pédagogique

Afin d'atteindre les objectifs définis, **deux méthodes complémentaires** ont été choisies :

- La **méthode affirmative** :

Exposé des contenus théoriques par la formatrice

- La **méthode participative/active** :

Participation active des salariés à travers des ateliers

### Suivi et évaluation

Une évaluation pré et post-formation

Un bilan pour conseiller de manière individuelle les salariés selon leurs besoins

Une évaluation à froid de la formation (3 ou 6 mois)

### Document remis

Un livret est remis à chaque stagiaire