Hygiène de vie

Alimentation, énergie et performance au travail

Le coup de barre de 14 h se décide à midi. Cette formation explique ce qui se passe dans le corps après un repas, comment composer une assiette qui tient, et comment lire une étiquette en trois secondes.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les rôles des macronutriments (glucides, protéines, lipides) dans l'énergie et la cognition
- Lire et interpréter une étiquette nutritionnelle pour faire des choix éclairés
- Construire un repas du midi équilibré adapté aux contraintes du travail (pause courte, cantine, plateau repas, repas apporté)
- Identifier ses propres déséquilibres alimentaires à partir d'un auto-diagnostic
- Élaborer un plan alimentaire hebdomadaire simple adapté à son rythme de travail
- Mettre en place une stratégie anti-grignotage et anti-coup de barre de l'après-midi

Formats et tarifs

Formation complète avec atelier pratique	Sensibilisation
3 h 30	1 h en visio
à partir de 425 € net de taxe / session	**à partir de 121 € net de taxe / session**

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

FORMAT 1 H (1 h)

0-5 min	Accueil Brise-glace : 'Qu'avez-vous mangé ce matin ?' - Tour rapide. Accroche : 'Votre cerveau consomme 20% de votre énergie totale - qu'est-ce que vous lui donnez comme carburant ?'
5-20 min	Comprendre
20-40 min	Agir À quoi ressemble un petit-déjeuner énergisant ? (comparaison visuelle : mauvais vs bon). À quoi ressemble un déjeuner performant ? (exemples concrets : cantine, sandwich, plateau). Les snacks intelligents : ce qu'on mange vs ce qu'on devrait manger.
40-55 min	Outiller Remise de la fiche mémo 'Mon énergie au travail'. Les 3 réflexes à adopter dès demain. L'astuce anti-coup de barre 14h.
55-60 min	Clôture Quiz écrit : 3 questions (trace conservée). Questions/réponses. Présentation du format 3h30.

FORMAT - FORMATION COMPLÈTE AVEC ATELIER (3 h 30)

0-10 min	Lancement Accueil. Tour de table : prénom + 'Mon plus grand défi alimentaire au travail'. Règles de la session : bienveillance, pas de jugement alimentaire, expériences personnelles bienvenues.
10-20 min	Positionnement Auto-diagnostic alimentaire individuel (11 questions). Identification des déséquilibres les plus fréquents dans le groupe.

20-50 min	Module 1 - Comprendre Macronutriments et énergie : glucides (carburant), protéines (construction et satiété), lipides (cerveau et hormones). La glycémie expliquée avec courbe visuelle. Index glycémique simplifié : aliments à IG bas vs IG élevé. Les micronutriments clés pour la concentration : magnésium, fer, vitamines B, oméga-3.
50-60 min	Pause Pause active - eau et collation saine proposée (si possible par le formateur)
60-90 min	Module 2 - Repas par repas Petit-déjeuner : anatomie d'un bon vs mauvais PDJ. Recettes rapides pour les matins pressés. Déjeuner : la règle de l'assiette équilibrée (1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents). Comment composer en cantine, au restaurant, avec un plateau repas. Goûter/collation : les 5 meilleures collations de travail. Ce qu'on évite et pourquoi. Dîner : alléger pour mieux récupérer et dormir.
90-120 min	Atelier 1 - Lecture d'étiquettes Chaque participant reçoit 4 étiquettes d'aliments courants. En binômes : identifier les sucres cachés, les additifs à éviter, comparer 2 produits similaires. Restitution collective : 'Qu'avez-vous découvert ?'
120-130 min	Pause Pause 10 minutes
130-165 min	Atelier 2 - Construction de repas En sous-groupes de 3 : construire le menu idéal d'une journée de travail type (PDJ + déjeuner + collation) avec les contraintes réelles du groupe (budget, temps, cantine, télétravail). Présentation et discussion de chaque groupe.
165-185 min	Module 3 - Habitudes durables Hydratation : rôle de l'eau dans la concentration. Calcul simple de ses besoins. Le café : allié ou ennemi ? (effets, quantité raisonnable, alternatives). Grignotage : comprendre les vrais déclencheurs (stress, ennui, fatigue) vs faim réelle. Stratégie anti-grignotage pratique. Manger en conscience : ralentir, sans écran, sans stress.
185-205 min	Évaluation QCM final 10 questions. Grille d'auto-évaluation des acquis. Questionnaire satisfaction à chaud.
205-210 min	Clôture Synthèse par le groupe. Remise des attestations. Info questionnaire froid J+30.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs d'activité
Prérequis	Aucun
Durée	Formation 1h | Formation complète 3h30 avec atelier pratique
Effectif	4 à 15 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise. Le format d'une heure se fait à distance, en classe virtuelle.
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 121 € de l'heure, net de taxe. Sensibilisation 1 h en visio : à partir de 121 € net de taxe. Formation complète 3 h 30 : à partir de 425 € net de taxe. Ces tarifs valent en semaine et en journée. De 18 h à 6 h et le samedi, le prix est majoré de 30 % ; le dimanche et les jours fériés, de 50 %, sans cumul. La majoration est indiquée avant la validation et sur le devis. Sur place, une séance de moins de 3 h 30 se facture comme une demi-journée de 3 h 30 ; le format d'une heure se fait en visio.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi : sur les fonds mutualisés de votre OPCO sous 50 salariés ; au-delà, selon les contributions conventionnelles ou volontaires de votre branche.

Qui dispense	Diététicien(ne) ou naturopathe référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction de la formation	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr