

L'ALIMENTATION AU SERVICE DE VOTRE TRAVAIL

L'alimentation est un pilier dans la vie professionnelle : elle influence la concentration, la motivation, le rendement, le relationnel, etc. En l'adaptant à votre activité professionnelle, elle apportera une valeur ajoutée à vos journées chargées.

■ Objectifs de la formation :

1. Orienter ses choix alimentaires en fonction de son métier et de ses conditions de travail.
2. Prendre soin de son alimentation pour être plus performant.
3. Organiser et anticiper ses repas en fonction de ses journées.
4. Faire le bon choix au restaurant.
5. Acquérir une bonne hygiène alimentaire.
6. Être conscient de l'importance de l'alimentation au travail.

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00.

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative.

Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

■ **Public :**

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h00-12h30)

I- **Tour de table : les attentes de chacun et présentation de la journée**

II- **L'importance de notre alimentation au travail et au quotidien**

- Définition d'alimentation et les différents groupes d'aliments.
- Focus sur l'intestin : pourquoi dit-on qu'il est notre deuxième cerveau ?
- Alimentation de qualité versus alimentation de mauvaise qualité. Quelle est la différence entre les deux ? Leur influence sur nos journées et nuits.
- L'importance des vitamines, minéraux et fibres.

III- **Réaliser que la condition de travail est un facteur déterminant pour choisir son alimentation. Paramètre à tenir en compte :**

- Le télétravail.
- L'environnement (travailler dans des conditions à haute ou basse température).
- Position du temps de travail : assis, debout, porter des objets lourds à répétition, etc.

Après-midi (14h00-17h00)

IV- **S'alimenter (en se faisant plaisir) selon son métier et ses horaires**

- Composer sa gamelle idéale : la chaude, la froide, ou la rapide et pratique.
- Que choisir au restaurant ?
- Comment enrichir ses plats en vitamines et minéraux.
- Recettes minutes (four et micro-onde).
- Démonstration.

V- **Les bons réflexes pour conserver son repas et éviter une contamination**

- Les pathogènes alimentaires : listeria, salmonelle, Campylobacter.
- L'hygiène alimentaire.

VI- **Collations saines pendant les réunions et buffet sain**

- Les aliments à choisir et à éviter pour les réunions ou buffets.
- Adapter les buffets et collations selon les saisons et budget. Exemples.

VII- **Aliments à la loupe : le top dix des superaliments au travail**

Dégustation

- Quels sont leurs vertus ?

VIII- **Création de menu adapté à son mode de travail, (exercice pratique)**

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation en fin de formation, exercices pratiques.

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

Attestation de formation.

■ **Intervenant :**

Victoria Arthaud, diététicienne nutritionniste. Bachelor et master en diététique et nutrition humaine à l'université de Ramon Llull (Barcelone) et formée en micronutrition par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM).

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

