

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL / TÉLÉTRAVAIL (module sur 4 jours)

MODULE NUTRITION

Le vieil adage, « *Un esprit sain dans un corps sain* », le mieux entretenu possible, prend toute sa dimension dans le cadre du bien-être au travail.

La santé dans l'assiette a en effet des impacts pluriels et complémentaires, tant au plan intellectuel, que physique ou émotionnel.

Mieux connaître son assiette, savoir gérer ses apports en fonction de la qualité des nutriments permet de l'adapter aux circonstances professionnelles (cantine, restauration rapide, télétravail, stress).

Une bonne diététique apporte les meilleurs carburants pour les meilleures capacités.

Mieux manger contribue de plus au mieux-être par la perte de poids, l'amélioration de la santé cardiovasculaire et mentale.

L'équilibre nutritionnel invite au sens large à l'équilibre tout court et ainsi à la performance, une donnée fondamentale, de plus en plus intégrée dans les entreprises !

Dr Marie-Antoinette Séjean

Médecin nutritionniste psychosomaticienne

Ce module qui se déroule sur 2 jours en présentiel ou en distanciel permet à chacun de moduler son alimentation en tenant compte de ses spécificités professionnelles et personnelles.

1^{ÈRE} JOURNÉE

Matinée

COMPRENDRE SON ASSIETTE

Pré-test : quiz « Testez vos connaissances en nutrition »

Déroulement de la séance en référence aux questions du quiz.

- Qu'est-ce que la nutrition ?
- Qu'est-ce que la diététique ?
- Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Pause

- Le contenu de l'assiette

Les macronutriments

Les glucides : où les trouver, pourquoi, combien ?

- Les sucres sucrés
- Les sucres cachés
- Importance de l'index glycémique

Les protides : où les trouver, pourquoi, combien ?

- Les protéines animales
- Les protéines végétales

Les lipides : où les trouver, pourquoi, combien ?

- Les graisses animales et végétales
- Les graisses cachées et ajoutées

Cette approche permet d'aborder les différentes familles d'aliments.

Après-midi

- L'eau
- Les boissons non alcoolisées
- Les boissons alcoolisées
- Harmoniser quantité et qualité dans l'assiette

Quiz : les sucres et les graisses cachés (dans les plats et les boissons)

Pause : **préparation d'une eau détox - recette**

Sous forme d'exercices : Comment atteindre équilibre alimentaire à la cantine/maison, à l'extérieur

2^E JOURNÉE

Matinée

COMPRENDRE SON ASSIETTE

- Les micronutriments
- Les vitamines
- Les oligo-éléments
- Les antioxydants

Pause

- La densité nutritionnelle
- Les groupes à risques de carence
- L'intérêt des compléments alimentaires

Après-midi

LES APPROCHES SPÉCIFIQUES

- Équilibrer son assiette avec des plats tout-prêts en télétravail
- Comment manger vite et bien ?
- Des idées de menus

Ange Fandoh

Coache professionnelle

Ce module qui se déroule sur 2 jours en présentiel ou en distanciel permet à chacun de savoir gérer le stress ainsi que le savoir-être en milieu professionnel.

3^E JOURNÉE

Gestion du stress : *le voyage intérieur*

Le savoir-être en milieu professionnel : *mental, corps et voix*

L'écoute active au travail : *savoir communiquer efficacement*

Mise en place d'une routine sur-mesure pour créer et ancrer son bien-être au travail.

4^E JOURNÉE

Le savoir-être en milieu professionnel : *investir son esprit, sa voix et son corps*

L'écoute active au travail

Savoir communiquer efficacement

Mise en place d'une routine sur-mesure pour créer du bien-être au travail.