



Formation ou sensibilisation en collectif

Améliorer sa nutrition

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre les risques et les bienfaits liés à l'alimentation.
Apprendre à gérer son rythme alimentaire, y compris dans les cas de travail de nuit ou en horaires décalés.
Savoir trouver un bon équilibre alimentaire.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Nutrition : de quoi parle-t-on ?
- Test : calculer son IMC
- Surpoids et obésité :
 - Définition et chiffres clés en France
 - Impact sur la santé à court, moyen et long terme
- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation et ses bienfaits
- Trouver un bon rythme alimentaire
 - Sensation de faim et de rassasiement
 - Cas particuliers du travail de nuit et en horaires décalés
 - Echanges et partage d'expérience
- Equilibrer son alimentation :
 - Test : ai-je un bon équilibre alimentaire ?
 - Les différentes familles d'aliments et leurs apports
 - Trouver le bon équilibre
- Prendre de bonnes habitudes alimentaires
 - Outil : le semainier
 - Créer des habitudes pour améliorer sa nutrition : la boucle de l'habitude
 - Echanges et partage d'expérience
- Cuisinez maison !
 - Comprendre les étiquettes alimentaires et le Nutriscore
 - Anticiper ses repas

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quiz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Diététicien.ne

TARIF

Sensibilisation (1h30) : 500€ H.T.
Demi-journée (3h30) : 900 € H.T.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 30 juin 2025

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté