
Nutrition en horaires décalés

Prérequis

Être volontaire. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances spécifiques sur le sujet pour participer à la formation

Objectifs pédagogiques

- Accompagner les collaborateurs, en leur donnant des outils et des gestes pratiques pour mieux manger en horaires décalés, en fonction de leurs contraintes, de leurs goûts propres et de l'environnement dans lequel ils évoluent.

Public visé

Collaborateurs travaillant en horaires décalés (de nuit, le matin tôt ou l'après-midi et soirée)

Programme

A. Introduction et définition du sujet

- Travail en horaire décalés
- Décalage horaire et jet-lag
- Contexte actuel en chiffres

B. Que se passe-t-il dans notre corps ?

- Chronobiologie et alimentation

C. Conséquences, risques et avantages éventuels

- Les solutions pratiques
- A faire
- A éviter

Nutrition en horaires décalés


Méthodes et supports pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Echanges d'expériences et discussions
- Exposés, diaporamas, exercices pratiques
- Recueil des besoins
- Évaluation des acquis avant et après la formation
- Évaluation sur le déroulement de la formation réalisée par les stagiaires
- Remise de documentation et supports de formation
- Feuille d'émargement
- Attestation de formation

L'intervenant

Consultant au sein du cabinet Nutrimarketing

Durée, horaires, date et lieu

Durée	Horaires	Date	Lieu
1 session de 3h	9h à 12h	17 septembre 2026	En distanciel 

- La confirmation d'inscription vous sera adressée par mail.
- Si la formation devait être annulée faute de participants vous seriez également prévenu par mail 15 jours avant le début de la formation.

Coût de la formation

Tarif adhérent AREA	300,00€ HT (soit 360,00€ TTC) / personne
Tarif non adhérent AREA	400,00€ HT (soit 480,00€ TTC) / personne

Le +



- Un groupe de 12 participants maximum, tous professionnels de l'agroalimentaire afin de partager des expériences et des préoccupations concrètes.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de répondre aux différentes contraintes merci de nous contacter.