



PARCOURS ALIMENTATION 2026



Save
the date

**Jeudi
12 février**
13h-13h45

Alimentation équilibrée :
remettre en place les fondamentaux de l'alimentation

Visio

**Jeudi
19 mars**
13h-13h45

Organisation des repas en horaires décalés et travail de nuit

Visio

**Jeudi
23 avril**
13h-13h45

Importance de l'hydratation :
comprendre et adopter les bons réflexes

Visio

**Mardi
19 mai**
13h-13h45

Alimentation et régulation du stress

Visio

**Mardi
16 juin**
13h-13h45

Alimentation et énergie :
mon carburant pour la journée

Visio

**Mardi
23 juin**
18h-21h

Soirée Parcours Alimentation :
Mieux nourrir son corps pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Paris**

**Mardi
22 septembre**
13h-13h45

Alimentation et gestion du poids

Visio

**Jeudi
1er octobre**
17h-20h

Soirée Parcours Alimentation :
Mieux nourrir son corps pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Metz**

**Mardi
13 octobre**
13h-13h45

Influence de l'alimentation sur le corps et le mental

Visio

**Mardi
17 novembre**
13h-13h45

Fatigue, immunité et alimentation d'hiver

Visio

**Mardi
8 décembre**
13h-13h45

Alimentation durable et santé :
concilier plaisir, éthique et écologie

Visio