

## SOMMEIL, EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DE VIE pour votre santé et sécurité au travail

### OBJECTIFS

---

- Comprendre, pour agir en terme de bien-être au travail :
  - les grandes règles de l'équilibre veille-sommeil
  - les principes généraux de l'équilibre alimentaire
- Apprendre à mieux organiser son temps de sommeil et de repos, et à bien s'alimenter en fonction de ses contraintes professionnelles (travail de nuit, en horaires décalés, âge ...)

### ETAPE PREALABLE

---

Information recommandée de l'employeur et des éventuelles instances représentatives du personnel sur les risques liés aux divers troubles du sommeil et de l'équilibre alimentaire

### PARTICIPANTS

---

Salariés intéressés d'une entreprise adhérente à l'AIST 21

### PROGRAMME INDICATIF

---

- Le sommeil
  - Les rythmes du sommeil (chronobiologie du rythme veille-sommeil, rythmes circadiens)
  - Les principaux troubles du sommeil
  - Les facteurs influençant, facilitant ou empêchant le sommeil
  - La sieste
- L'équilibre alimentaire
  - La digestion et le métabolisme
  - Les principaux groupes alimentaires, les apports caloriques par famille de nutriments
  - Les besoins alimentaires, les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
  - Le constat actuel
  - Conseils nutritionnels de base et principes de l'équilibre alimentaire
- Conseils pratiques sur le sommeil et l'alimentation, en rapport avec l'activité de l'entreprise :
  - Travail de nuit, posté, à horaires atypiques
  - Age, facteurs individuels...

### MOYENS PEDAGOGIQUES

---

Diaporama. Des outils pratiques pourront être remis aux participants.

**DUREE : 1 heure** par groupe

**LIEU :** dans l'entreprise

**TAILLE DES GROUPES :** de 4 à 10 personnes par groupe

**INTERVENANT :** Intervenant en prévention de l'AIST 21

**TARIF :**

→ Entreprises de 1 à 9 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21

→ Entreprises de plus de 10 salariés : **375 € HT la demi-journée** soit 450 € TTC

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21 - référencé Datadock.*

*Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue).*

*L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence d'autres stagiaires.*

Mai 2022