

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 5 à 10 personnes par groupe

INTERVENANT : Intervenant en prévention de l'AIST 21

TARIF : Cette prestation peut être incluse dans votre cotisation annuelle, n'hésitez pas à nous contacter

CONTACT : iprp@aist21.com

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.

MAJ 25/04/2023