HYGIENE DE VIE

AMÉLIORER SON ALIMENTATION ET SON SOMMEIL

(HORAIRES ATYPIQUES)

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC : Environ 10 participants.
DUREE : 1 jour (7 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◊ Prendre conscience des risques liés aux contraintes d'un travail en horaires décalés,
- ◊ Réaliser l'intérêt de l'alimentation et du sommeil afin de prévenir ces risques.
- ◊ Apprendre à mieux gérer au quotidien son rythme veille et sommeil.
- ◊ Comprendre les bases de l'alimentation liée au travail en horaires atypiques.
- ◊ Evaluer sa situation et définir ses objectifs personnels à partir de 2 bilans réalisés pendant la formation *.

INTERVENANT

Professionnel de la santé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Des *solutions individualisées* pour gérer la fatigue d'un manque de sommeil.
- Animation interactive et ludique, avec des exercices pratiques
- Apports théoriques et méthodologiques
- Remise d'un livret stagiaire

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage

Points forts

Pédagogie active et interactive.
Alternance de théorie et pratique.
Mise en pratique immédiate des acquis.
Bilan personnalisé

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Alimentation - les bases de l'alimentation. (1h)

Qualitatif : Les paramètres de l'alimentation
La pyramide des composants alimentaires
Les habitudes alimentaires - Importance des repas de la journée

Quantitatif : La cible des calories - Les besoins caloriques selon l'âge (1h)
Savoir équilibrer recettes et dépenses alimentaires
Définition et calcul de l'IMC

La diversité alimentaire : Test de diversité - l'assiette équilibrée (1h30)
Les aliments à privilégier ou à réduire

Les sucres : Sucres lents et sucres rapides - l'index glycémique

Laitages et céréales : Corps gras saturés et non saturés - le cholestérol
Le sel : Hypertension artérielle - comprendre l'étiquetage

L'alimentation adaptée au travail en horaires atypiques.

Eviter les risques médicaux - Régularité et modalité
Améliorer son hygiène alimentaire

Réflexion sur votre bilan alimentaire*. (30 min)

Sommeil :

- Importance et mécanisme du sommeil. (1h)
- Les cycles, le sommeil lent et paradoxal.
- Connaître son propre sommeil.

Travail atypique et dérèglement des rythmes

- Rythmes biologiques et vigilance.
- Tous en manque : un déficit chronique à combler pour restaurer l'équilibre.
- Des variations individuelles aux troubles du sommeil.
- Conseils de compensation
- Apprendre à remettre à l'heure son horloge interne pour renforcer la qualité de son sommeil et éliminer la fatigue.

Une récupération à la carte (1h)

- Instaurer le réflexe détente en cours de journée : détente flash, relaxation minute et micro sommeil.
- Favoriser un sommeil réparateur par des exercices efficaces et adaptables au travail comme à la maison.
- Concilier contraintes de l'environnement et équilibre personnel pour protéger son sommeil : déplacements, travail posté, travail de nuit, etc.

Réflexion sur votre bilan sommeil*.

Tour de table et programme de reprise en main.(30 min)

Edition 2024

Pour plus d'informations : Tél. 09 67 85 19 09
contact@forgeon-formation.com • www.forgeon-formation.com