

# 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)