

# AMÉLIORER SON ALIMENTATION ET SON SOMMEIL

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

## PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

## DURÉE

1 jour (7h)

## OBJECTIFS :

- ◇ Réaliser l'intérêt d'une alimentation saine et d'un sommeil réparateur.
- ◇ Comprendre les bases de l'alimentation.
- ◇ Apprendre à mieux gérer au quotidien son rythme veille et sommeil.
- ◇ 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
- Validation des acquis, 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.

#### Qualitatif

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

#### Quantitatif :

- la cible des calories
- Les besoins caloriques selon l'âge
- Savoir équilibrer recettes et dépenses alimentaires
- Définition et calcul de l'IMC

#### La diversité alimentaire.

- Test de diversité
- L'assiette équilibrée
- Les aliments à privilégier ou à réduire

#### Les sucres

- Sucres lents et sucres rapides
- L'index glycémique

#### Laitages et produits céréaliers

- Corps gras saturés et non saturés
- Le cholestérol

#### Le sel

- Hypertension artérielle
- Comprendre l'étiquetage

#### Réflexion sur votre **bilan alimentaire\***.

## Sommeil

#### Importance et mécanismes du sommeil

#### Les cycles : sommeil lent et paradoxal

#### Connaître et améliorer son propre sommeil :

conseils sommeil personnalisés

#### Conseils de compensation :

Récupération à la carte (détente flash, relaxation minute, micro sommeil...)

#### Réflexion sur votre **bilan sommeil\***.

#### Tour de table et conclusion.