

# SENSIBILISATION NUTRITION / SOMMEIL

La prévention physique est un tout et l'hygiène de vie de manière générale est un élément majeur pour une bonne santé physique et mentale. Cette sensibilisation aborde les grands principes de la nutrition pour faire le lien entre le contenu de votre assiette et les bénéfices pour votre corps. Nous verrons également comment mieux récupérer par quelques astuces simples sur le sommeil et la respiration.



## PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.  
Savoir lire et comprendre le français.



## OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Comprendre les effets d'une bonne alimentation sur notre corps
- Optimiser la récupération en améliorant la qualité du sommeil



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

- 1) **Accueil général** (10min)  
*Présentation et échanges sur les contraintes physiques vécues au travail*
- 2) **L'alimentation : Pourquoi ?** (30min)  
*Définir les objectifs de l'alimentation*  
*Informations simplifiées sur la physiologie du corps humain*
- 3) **L'alimentation : Quoi ?** (40min)  
*Les différents nutriments et leur impact/bénéfice sur le corps*
- 4) **L'alimentation : Comment ?** (50min)  
*Outils pratique de mise en place*  
*Quizz et construction de repas à partir des bases individuelles*
- 5) **Le Sommeil** (20min)  
*La complémentarité entre alimentation et sommeil : Les 4 neuromédiateurs importants, leur rôle et comment les trouver.*  
*Conseils pratique pour améliorer la qualité du sommeil*
- 6) **La Respiration** (30min)  
*Initiation à une technique de respiration pour favoriser la récupération, la gestion du stress et de la digestion.*
- 7) **Questions/Réponses**



## MÉTHODES MOBILISÉES

**Moyens techniques :** Paperboard et tapis pour l'atelier sur la respiration si nécessaire

**Moyens pédagogiques :** Ateliers pratiques, fiche sur le sommeil et fiches pratiques alimentation



## MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Évaluation de la satisfaction globale.



## ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaires **maximal** conseillé : 12

Formation en présentiel au sein de votre entreprise, prévoir une salle de formation respectant les normes de sécurité, accessible aux personnes à mobilité réduite et suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques, un paperboard et un vidéoprojecteur.

**Durée : 3H30**



## ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés

Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrions vous orienter vers nos partenaires spécialisés



## FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experte en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail



## TARIF et délai d'accès

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail [kineoire@orange.fr](mailto:kineoire@orange.fr) ou par téléphone 0251 822 622. Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L'action pourra se mettre en place au plus tôt 6 semaines après validation du devis.

*Taux horaire : à partir de 142€/h*

