



Formations Nutrition & Alimentation

SANTÉ AU TRAVAIL : PARLER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET D'ALIMENTATION. CONSEILLER LES SALARIÉS ET LES ENTREPRISES

Horaires de la formation : 9h-12h30/13h30-17h

Public : médecins et infirmiers des services de santé au travail

Intervenants : Educateur Médico-Sportif, Diététicienne

OBJECTIFS :

- Comprendre l'importance du sommeil, de l'activité physique et de l'alimentation dans la santé
- Conseiller les salariés sur l'adaptation de l'alimentation aux différents postes et au travail de nuit
- Connaître les méfaits de la sédentarité, et trouver des pistes pour lutter contre

1^{ERE} JOURNÉE : DIÉTETICIENNE

Matin :

- Rappel sur les nouveaux repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
- L'horloge biologique
- Le sommeil
- Le travail posté, adapter l'alimentation aux différents postes

Après-midi :

- Les principes de l'éducation alimentaire, la pédagogie des adultes
- Travail personnel ou en groupe sur des actions collectives à monter
- L'entretien individuel : mises en situation

Dates : 30 – 31 Mars 2021
23 – 24 Novembre 2021
Durée : 2 jours (14h)
Lieu : Lille (59)
Tarif : 790€ H.T.
Réf. : STPA - Adaptable en INTRA

2ÈME JOURNEE : EDUCATEUR MÉDICO-SPORTIF

Matin :

- La sédentarité : définition, moyens de lutte
- Bénéfices de l'activité physique
- Comment mettre en place des activités physiques au travail et en dehors

Après-midi : la gestion du stress

- Définition du stress
- Histoire et modélisation du stress par le Syndrome Général d'Adaptation de H. Selye (1936)
- Conséquences physiologiques et physiques liées au stress
- Représentation du stress (Positif/Négatif ? Mauvais pour la santé ?...)
- Proposition d'une boîte à outil spécifique pour lutter contre le stress quotidien :
 - o La respiration
 - o La visualisation positive ou l'imagerie mentale positive
 - o La relaxation dynamique
 - o Mise en pratique des outils

METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo-projection
- Support écrit ou informatique
- Exposé participatif
- Exercices d'application
- Mise en pratique