



PROGRAMME DE SENSIBILISATION
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :
PAR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET LA RELAXATION

Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

OBJECTIFS

- » Promouvoir l'hygiène de vie et le bien-être en santé travail par l'alimentation, l'activité physique et la relaxation.

ORGANISATION

- » Durée : 3 h.
- » Nombre de participants : 5 minimum/10 maximum.
- » Techniques d'animation : PowerPoint, photolangages, dégustation, vidéos, exercices pratiques.

PROGRAMME

» 1^{re} partie :

- » Définition de la santé.
- » Notion de bien-être : définition, perception, et impacts du stress sur la santé.

» 2^e partie :

- » Alimentation : repères de consommation - Pyramide alimentaire.
- » Aliments et nutriments favorisant le bien-être.
- » Dégustation sensorielle d'un aliment en pleine conscience.

» 3^e partie :

- » Activité physique : définitions, recommandations et bienfaits.
- » Sédentarité VS inactivité.
- » Stratégies et conseils pratiques au quotidien.

» 4^e partie :

- » Relaxation : techniques et/ou orientations.
- » Mise en pratique d'exercices de respiration.
- » Intérêts et bienfaits.

RESTITUTION

- » **Salariés** : divers documents (plaquettes, dépliants, fiches, livrets...).
- » **Employeur** :
 - » Feuille d'émargement.
 - » Synthèse de la sensibilisation.
 - » Résultat des questionnaires de satisfaction.

