



PROGRAMME DE SENSIBILISATION
TRAVAIL ET HYGIÈNE DE VIE

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

- » Sensibiliser les salariés à une bonne hygiène de sommeil, à un comportement alimentaire équilibré et à bouger plus au quotidien.
- » Informer sur les moyens d'adapter son alimentation en cas d'horaires atypiques (nuit, posté, décalé) ou de conditions de travail spécifiques (chantiers, conduite, travail au froid...).
- » Favoriser chez les travailleurs de nuit, postés ou à horaires décalés l'adoption d'une bonne hygiène de sommeil adaptée à leurs contraintes horaires.
- » Favoriser un mode de vie actif et réduire le temps passé assis(e) ou allongé(e).

ORGANISATION

- » Durée : 1 h 30 à 2 h.
- » Animation interactive avec PowerPoint sous forme de quizz.
- » Nombre de participants : 6 minimum/12 maximum.
- » Possibilité à la charge de l'employeur d'organiser des petits-déjeuners, sandwichs ou collations équilibrés.
- » En présentiel ou en visioconférence via Zoom.

PROGRAMME

» Nutrition :

- » Les bases de l'équilibre alimentaire.
- » Les différentes familles d'aliments (rôle, apports journaliers recommandés).
- » L'équilibre de l'assiette (repas principaux).
- » La collation (adaptée aux contraintes horaires).

» Sommeil :

- » Mécanisme du sommeil.
- » Besoins et rythmes.
- » Somnolence et vigilance.
- » Conseils et recommandations.

» Sédentarité :

- » Définition de la sédentarité, de l'activité physique et sportive.
- » Recommandations de l'OMS.
- » Les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Ce contenu sera adapté à vos besoins !

RESTITUTION

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

