



Association Interprofessionnelle  
de Santé au Travail de la Côte d'Or

Organisme de Formation agréé  
N° déclaration d'existence  
26 21 00437 21

## PROGRAMME DE SENSIBILISATION INTRA-ENTREPRISE

# SOMMEIL, EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DE VIE pour votre santé et sécurité au travail

### □ OBJECTIFS :

- Comprendre pour agir en termes de bien-être au travail :
  - les grandes règles de l'équilibre veille-sommeil
  - les principes généraux de l'équilibre alimentaire
- Apprendre à mieux organiser son temps de sommeil et de repos, et à bien s'alimenter, en fonction de ses contraintes professionnelles (travail de nuit, en horaires décalés, âge ...)

### □ ETAPE PREALABLE :

Information de l'employeur et des éventuelles instances représentatives du personnel sur les risques liés au divers troubles du sommeil et de l'équilibre alimentaire.

### □ PARTICIPANTS :

Tout salarié d'une entreprise adhérente à l'AIST 21, intéressé par le sujet.

### □ PROGRAMME INDICATIF : (à construire avec l'entreprise et le médecin du travail)

- **Le sommeil**
  - Les rythmes du sommeil (chronobiologie du rythme veille-sommeil, rythmes circadiens)
  - Les principaux troubles du sommeil
  - Les facteurs influençant, facilitant ou empêchant le sommeil
  - La sieste, ça s'apprend
- **L'équilibre alimentaire**
  - La digestion et le métabolisme
  - Les principaux groupes alimentaires, les apports caloriques par famille de nutriments
  - Les besoins alimentaires, les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
  - Le constat actuel
  - Conseils nutritionnels de base et principes de l'équilibre alimentaire
- **Conseils pratiques** sur le sommeil et l'alimentation, en rapport avec l'activité de l'entreprise :
  - travail de nuit, posté, à horaires atypiques
  - âge, facteurs individuels...

Des outils pratiques pourront être remis aux participants.

□ **DUREE** : 2 heures par groupe.

□ **LIEU** : dans l'entreprise ou salle de réunion de l'AIST 21.

□ **TAILLE DES GROUPES** : de 5 à 12 personnes (maximum) par groupe.

□ **FORMATEUR** : Intervenant prévention de l'AIST 21.

### □ TARIFS INDICATIFS :

- Entreprises de moins de 10 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21.
- Pour le 1<sup>er</sup> groupe d'une même entreprise : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21.
- Participation financière demandée pour le(s) groupe(s) suivant(s) : tarifs et modalités sur demande.

### □ CONTACTS :

- Votre médecin du travail
- Le service AST