

# L'ALIMENTATION DU SALARIE EN HORAIRES DECALEES

**Comment prévenir la prise de poids, voir si besoin améliorer votre statut pondéral ? Comment lutter contre la fatigue et les troubles du sommeil ? Ceci dans le but d'améliorer la qualité de votre travail professionnel aussi bien technique que relationnel.**

## **Personnes concernées :**

Tout salarié effectuant un roulement horaire : jour/nuit - les 3/8 ...

Exemples :

- Standardiste (dans un service de permanence 24h/24)
- Ouvrier/technicien/ingénieur/chef de ligne ... en usine/en laboratoire ...
- Employé des services de voies publiques
- Chauffeur pour entreprise de livraison ou pour les transports en commun
- Pilote de ligne/hôtesse de l'air-steward
- Personnel d'entretien/personnel soignant/personnel médical
- Employé en grande surface ...

**L'irrégularité du sommeil, la fatigue ...  
L'alimentation devient  
une clé primordiale  
pour apporter  
l'équilibre  
de vie**

## **Objectifs :**

- Situer vos besoins nutritionnels : où en êtes-vous ? Comment les optimiser ?
- Connaître les différents groupes d'aliments - intérêts nutritionnels et recommandations journalières
- Comprendre l'horloge interne : mécanismes physiologiques - liens avec le rythme "horaires décalés"
- Apprendre quelles sont les règles hygiéno-diététiques permettant l'équilibre entre vie professionnelle - vie personnelle et bonne santé (aliments "anti-fatigue" - plantes favorisant l'équilibre du sommeil ...)
- Acquérir logistique et méthodologie permettant l'élaboration de vos menus en fonction de votre planning de travail

## **Programme :**

### **1. L'équilibre alimentaire propre à chacun**

- Définition de l'équilibre alimentaire
- Vos besoins nutritionnels : où en êtes-vous ? Comment les optimiser ?
- Les différents groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels et les recommandations de consommations journalières

### **2. L'horloge interne**

- Mécanismes physiologiques de l'horloge interne
- Conséquences physiques en cas de déséquilibre de cette horloge interne (fatigue matinale, fatigue digestive, envie de grignotages, troubles du sommeil ...)
- Mieux comprendre les conséquences d'un rythme diurne/nocturne irrégulier et les comportements alimentaires associés

### **3. Comment prévenir la prise de poids ? Comment optimiser son état de santé ?**

- Règles hygiéno-diététiques
- Aliments "anti-fatigue" / Astuces pour bien dormir
- Comment gérer les écarts alimentaires ?

### **4. Elaborer ses menus**

- Méthodologie
- Mise en pratique par exercice en individuel ou en petits groupes

**MODULE DE 2H00, INTERVENTION EN 1/2 JOURNEE MINIMUM (2 X 2H00)  
ou FORMATION SUR MESURE**

**TARIF ½ JOURNEE : 600€**