ALPES
Axe 2 : SANTE AU TRAVAIL / MAINTIEN DANS L'EMPLOI

# Comment mieux manger sur son lieu de travail

## Contexte

Comment mieux manger sur son lieu de travail fait partie des questions que se posent les professionnels de la fonction Publiques Hospitalière. Les soignants ont été formés à prendre en charge les patients tant sur le plan médical que psychologique. Cette prise en charge, se fait souvent au détriment de leur propre santé et notamment sur l'alimentation. En termes de Santé Publique et en termes de recommandations du PNNS, les travailleurs doivent être soutenus dans la prévention de pathologies liées à une mauvaise alimentation. Un des objectifs de cette formation est de leur donner les outils.

## Objectifs

**Objectif global**

Améliorer son hygiène de vie alimentaire en tenant compte des contraintes professionnelles et structurelles

**Objectifs spécifiques**

- Analyser son alimentation en fonction de ses horaires de travail
- Savoir identifier ses erreurs et savoir les corriger
- Savoir adapter son alimentation en fonction des créneaux horaires de travail et en fonction des contraintes environnementales
- Savoir identifier les notions de bases en termes de nutrition

## Programme

**Ouverture** de la session

**Présentation** de l’intervenant, des participants et du thème

**Objectif n°1 : Penser ce que manger veut dire**

- Autodiagnostic de la pratique des participants en matière d’alimentation
- Définir ce que représente l'alimentation et pourquoi se nourrir
- Définir ce qu'est un horaire de travail et un horaire repas en fonction de l'environnement structurel (définir les différents moyens de restauration avec leur avantages et inconvénients)
- Définir l'espace temps entre les repas

**Objectif n°2 : Notions de bases en matière de nutrition**

- Définir les 5 éléments nutritionnels

- Définir l'équilibre alimentaire
- Définir l'influence des saveurs et des couleurs sur notre prise alimentaire (goûts personnels)
- Définir les différentes pathologies en fonction du déséquilibre alimentaire et horaire et adapter son alimentation (régimes alimentaires spécifiques)

**Objectif n°3 : Adapter son alimentation**

- Adaptation de son alimentation :
  - Choix des bons aliments pour éviter les baisses de régimes pendant son activité
  - Choix de son alimentation en fonction de son poste de travail
  - Fréquence et qualité des repas

**Retour d'expériences et mise en place de plan d'actions individuel**

**Evaluation**

**Bilan de fin de session** /Questions/Réponses/Evaluation de la formation/ Evaluation du transfert des connaissances/Tour de table et expression libre/ Expression orale des objectifs de chacun à l'issue de la formation

**Exercice**
**2020**

**Nature**
**AFR**

**Organisé par**
**AXE PRO FORMATION**

**Durée**
**7 heures**

**Typologie**
**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**