



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# NUTRITION ET SOMMEIL POUR PRÉSERVER SA SANTÉ



1 / 2



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

- Comprendre l'importance du sommeil sur sa santé
- Appliquer les bons gestes pour maintenir un bon rythme de sommeil
- Découvrir des techniques pour faciliter l'endormissement et la récupération
- Améliorer son hygiène de vie
- Equilibrer ses repas
- Identifier les apports nutritionnels
- Comprendre l'importance de la nutrition



### Durée de formation

1 jour soit 7 heures



### Public

Toute personne souhaitant améliorer son hygiène de vie pour prévenir des carences, des maladies chroniques.



### Prérequis

Aucun



### Niveau / Certification Obtenue

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation



### Type de formation / stage

Présentiel

Intra/Inter/ Accompagnement individuel

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

**Alternance apports théoriques et pratiques**  
**Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe pour co-construire un plan d'action, des échanges.**

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement :

Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :

En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsable de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# NUTRITION ET SOMMEIL POUR PRÉSERVER SA SANTÉ



2 / 2

et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)

## Programme

### Le fonctionnement de l'organisme

- L'horloge interne, les cycles, les mécanismes du sommeil
- Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil (structure du sommeil, le fonctionnement du corps au cours du sommeil)
- Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil (l'âge, les médicaments, l'environnement, les horaires de travail, l'alimentation, les pathologies, le stress...)

### L'importance du sommeil et d'une bonne nutrition sur sa santé

- L'impact physique et psychologique d'un mauvais sommeil et d'une mauvaise alimentation
- Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Quels sont nos besoins nutritionnels ?
- L'équilibre du rythme des prises alimentaires en fonction du rythme travail/repos
- Les aliments antifatigues, énergétiques, favorisant le sommeil.

### Bilan et plan d'actions

- Faire le bilan de ses habitudes de vie
- Agir pour améliorer son hygiène de vie :  
*S'organiser pour manger équilibré et pour garantir un cycle de sommeil*  
*Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.*  
*Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil*
- Co construire un plan d'action et les règles de bonnes pratiques

