

Formation

Agir et travailler en synergie

Prévention des risques professionnels L'importance de la nutrition dans la santé des salariés

Problématique

L'alimentation est un des facteurs clés de la construction d'une bonne santé. Acquérir de bonnes habitudes alimentaires et prendre en compte les contraintes liées au travail permet de limiter les risques professionnels

Objectifs

Acquérir les bases théoriques d'une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins.

Contenu

Définitions

- Les fonctions complexes de l'alimentation
- Qu'est ce qu'un aliment ?
- Repères de consommation –recommandations du Plan National Nutrition Santé
- Les nutriments : comprendre les étiquetages
- Nos besoins couverts par les différentes classes d'aliments
- L'équilibre nutritionnel : un jeu de construction
- Facteurs individuels
- et l'alcool ?...

Les troubles de l'alimentation

- Les principales pathologies d'origine nutritionnelle
- Le surpoids, de l'obésité
- Le diabète
- Les maladies cardio-vasculaires
- Les pathologies liées à l'âge (notamment l'ostéoporose)
- Les cancers
- Les allergies alimentaires
- Les troubles du comportement alimentaire (Anorexie/Boulimie, compulsions alimentaires, orthorexie)

Lien avec les situations professionnelles

- Nutrition et vigilance
- Rythme des repas / rythmes biologiques
- Conséquence des maladies métaboliques
- Consommation d'alcool et risques au poste de travail

L'organisation pratique

- Concevoir des repas et en-cas pris en fonction de ses besoins, de son poste et de son rythme de travail
- Nutrition et médias : les pièges à éviter ; les fausses idées

Méthodologie

Exposés théoriques à l'aide de transparents de films, dans une démarche interactive entre les formateurs et les stagiaires

Public

Toute personne concernée
par ce thème
ou désireuse de le découvrir :
Responsable RH
Chefs de services
Chefs de projet
Dirigeants
Institutions représentatives du
personnel

Durée

1 à 2 jours