



PROGRAMME DE SENSIBILISATION HYGIÈNE DE VIE ET BIEN-ÊTRE

Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

OBJECTIFS

- » Promouvoir l'hygiène de vie et le bien-être en santé travail par l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la relaxation.

ORGANISATION

- » Temps et contenu adapté à vos besoins.
- » Nombre de participants : 6 minimum/ 12 maximum.
- » Techniques d'animation : PowerPoint, quizz, photolangages, dégustation, vidéos, exercices pratiques.
- » En présentiel ou en visioconférence.
- » Possibilité à la charge de l'employeur d'organiser des petits-déjeuners, sandwiches ou collations équilibrés.

PROGRAMME

» Module : alimentation et santé (1 h 30) :

- » Repères de consommation - Pyramide alimentaire (rôle, apports journaliers recommandés).
- » Les repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).
- » La collation.
- » Sandwichs, plats préparés.
- » Travail posté, horaires décalés : conseils et recommandations.

» Module : alimentation et bien-être (1 h 30) :

- » Notion de bien-être : définition, perception, et impacts du stress sur la santé.
- » Aliments et nutriments favorisant le bien-être.
- » Sensations alimentaires et régulations énergétique, nutritionnelle et émotionnelle.
- » Dégustation sensorielle d'un aliment en pleine conscience.

» Module : sommeil (30 à 45 min*) :

- » Mécanisme du sommeil.
- » Besoins et rythmes.
- » Somnolence et vigilance.
- » Conseils et recommandations.

» Module : sédentarité (30 à 45 min*) :

- » Activité physique, exercice physique, sport : définitions, recommandations et bienfaits.
- » Sédentarité VS inactivité.
- » Stratégies et conseils pratiques au quotidien.

**selon le secteur d'activité de l'entreprise.*

»» Module : relaxation (30 min) :

- »» Techniques et/ou orientations.
- »» Mise en pratique d'exercices de respiration.
- »» Intérêts et bienfaits.

»» Module : hydratation (30 min) :

- »» Pourquoi s'hydrater ?
- »» Reconnaître les signaux de déshydratation.
- »» Comprendre ses besoins et adapter selon l'activité et l'exposition professionnelle.
- »» Conseils pratiques au quotidien (outils, astuces et rappels simples).

RESTITUTION

»» Salariés :

- »» Documents divers (plaquettes, dépliants, fiches, livrets...).
- »» Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.

»» Employeur :

- »» Feuille d'émargement.
- »» Synthèse de la sensibilisation.
- »» Résultat des questionnaires de satisfaction.

