

# Sommeil, alimentation et spécificités liées aux horaires décalés

**Mise à jour le 6 juillet 2023**

## Objectif de la formation

Pouvoir être en capacité de relever une problématique de sommeil et d'alimentation lors d'un entretien/consultation chez un travailleur posté, de proposer des conseils adaptés et d'accompagner le salarié sur sa problématique.

### Public Visé

Personnel des services de santé au travail : médecins, infirmiers, animateurs.

### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Connaître la physiologie du sommeil.
- Connaître les besoins et la typologie de sommeil.
- Connaître les contraintes alimentaires liées au travail posté.
- Etre en capacité de mener un entretien ciblé sur le sommeil en horaire décalé.
- Etre en capacité d'utiliser des outils spécifiques pour évaluer la qualité du sommeil et ses répercussions dans la vie quotidienne.
- Etre en capacité d'apporter des conseils individualisés sur le sommeil et l'alimentation face à un travailleur posté.
- Etre en capacité d'orienter le salarié vers des professionnels et des structures cibles.

## Parcours pédagogique

La physiologie du sommeil  
Typologie et rythme de sommeil  
Sommeil et horaires décalés : quels impacts sur l'alimentation, la santé physique et mentale ?  
Adapter le rythme alimentaire aux horaires décalés  
Les principes de l'éducation alimentaire et de la communication  
Du repérage à l'accompagnement des difficultés de sommeil et d'alimentation des salariés postés  
Outils d'évaluation et de suivi (hygiène de sommeil/ agenda du sommeil/fatigue/ insomnie)

## Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection/ projection de vidéo  
Support écrit ou informatique  
Exercices pratique  
Mises en situation

## Qualification Intervenant(e)(s)

Neuropsychologue et diététicienne

## Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement avant et à la fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

## Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet <https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



### Durée

7.00 Heures

1 Jour

### Effectif

De 4 à 15 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **690.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)