



Défi santé nutrition

*Le DSN organise des interventions adaptées à vos attentes et à vos besoins. Elles sont traitées au cas par cas, sont modulables selon votre projet et offrent ainsi une intervention ciblée, adaptée au public bénéficiaire.*

## Défi santé nutrition

### Formation Nutrition-Sommeil

## Formation sur la gestion de sommeil et alimentation pour travail à horaires variables

#### **Objectif général :**

Adapter son alimentation et son sommeil en fonction des horaires de travail décalés

#### **FORMATION NUTRITION**

##### Objectifs de l'intervention :

- Comprendre pourquoi adapter son alimentation en fonction des horaires décalés peut être difficile
- Connaître les recommandations concernant l'équilibre alimentaire
- Savoir adapter son alimentation et ses recommandations en fonction des horaires de travail

##### Contenu :

- L'alimentation équilibrée : les groupes d'aliments, leurs rôles et leurs recommandations
- La notion d'horloge interne et son implication dans le fonctionnement de l'organisme
- Horaires et composition des prises alimentaires en fonction des horaires de travail : matin, après-midi, nuit
- Présentation d'un repas équilibré et d'une journée équilibrée en fonction des différents horaires de travail

#### **FORMATION SOMMEIL :**

##### Objectifs de la formation :

Retrouver un pouvoir de récupération et avoir la possibilité de restructurer son sommeil naturel par une meilleure connaissance de ses propres mécanismes.

##### Contenu :

- Evaluation des problèmes de chaque participant : quel dormeur êtes-vous ?
- Approche théorique du sommeil naturel
- Les différents besoins du sommeil pour récupérer
- Les troubles du sommeil et les différentes causes et conséquences
- Quelle quantité et quelle qualité du sommeil ?
- L'importance des rêves
- Initiation aux approches naturelles de restaurations du sommeil : rêve éveillé, micro sieste, respirations, techniques palliatives, relaxation, respecter son hygiène de sommeil...

##### Méthode de travail :

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques. L'enseignement et les interventions prennent en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

Pour la partie sommeil, afin de permettre à chacun de progresser et de mettre en place ses propres outils, un travail individualisé sera proposé (pratique, questionnaire,...)

### Public :

Groupe de 7 à 8 personnes

### Contacts :

**Défi Santé Nutrition**  
Rue Alfred Sauvy  
29490 Le Relcq-Kerhuon

Virginie Auffret  
Responsable Nutrition  
[vauffret.dsn@orange.fr](mailto:vauffret.dsn@orange.fr)  
Tél. : 06 78 53 34 22

[www.defisantenutrition.fr](http://www.defisantenutrition.fr)

*Pour plus de renseignements (conditions tarifaires, déroulement) n'hésitez pas à nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus*