

Mesurer l'importance de la nutrition sur la santé au travail

**NOUVEAUTÉ
2018**

OBJECTIF

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

PROGRAMME

Définitions

- Les fonctions complexes de l'alimentation
- 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, 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

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

**Études de cas,
mises en situation.**

ÉVALUATION

Durant la formation, évaluation des connaissances et des acquis (questions-réponses, quizz, QCM, exercices, ateliers).

UNE ATTESTATION EST REMISE EN FIN DE FORMATION

PUBLIC

**RH, manager, préventeur,
représentant du
personnel, salarié.**

Aucun pré-requis

DURÉE

1 jour (7 heures)