TRAVAIL ET HYGIÈNE DE VIE

Addiction et nutrition

Il est essentiel de favoriser chez les travailleurs l'adoption d'une bonne hygiène de vie afin d'éviter les effets néfastes sur la santé.

Objectifs

- Sensibiliser les salariés à une bonne hygiène sommeil et à un comportement alimentaire équilibré.
- Informer sur les moyens d'adapter son alimentation en cas d'horaires atypiques (nuit, posté, décalé) ou de conditions de travail spécifiques (chantiers, conduite, travail au froid…).
- Favoriser chez les travailleurs de nuit, postés ou à horaires décalés l'adoption d'une bonne hygiène de sommeil adaptée à leurs contraintes horaires.

Notre intervention concrètement

- Sur le plan collectif (groupe d'environ 10 salariés) :
  - ✓ Animation interactive sous forme de quizz avec :
    - Rappel des règles de base pour un bon équilibre alimentaire et conseils adaptés en cas d'horaires atypiques.
    - Information sur le mécanisme du sommeil et conseils pour gérer au mieux les rythmes décalés.
  - ✓ Remise de documentation.
- Sur le plan individuel :
  - ✓ Entretiens diététiques.

Les plus

- Des conseils simples et pratiques.
- Des petits groupes pour des séances interactives.