

# travail en horaires décalés : alimentation et sommeil

Durée  
**1 jour / 7 heures**

Date  
**12/06/2026**

Coût  
**550 €**

Intervenante  
**Audrey CIESLAWSKI**  
Diététicienne

Le travail en horaires décalés peut sensiblement impacter la qualité et l'équilibre de vie des salarié·e·s. Cette formation concrète apporte aux professionnel·le·s des SPST les éléments essentiels pour intervenir efficacement sur ces problématiques, en individuel comme en collectif.

## objectifs

- ◀ Apporter des connaissances sur la nutrition et le sommeil
- ◀ Donner des repères pour mieux informer les salarié·e·s travaillant en horaires décalés

## public

Infirmier·ère de santé au travail, autre membre d'une équipe pluridisciplinaire

## prérequis

Exercer en santé au travail

## méthode pédagogique

- ◀ Formation présentielle
- ◀ Pédagogie active et participative s'appuyant sur les expériences des stagiaires
- ◀ Échanges à partir des exemples et questionnements des participant·e·s
- ◀ Apports théoriques

## évaluation

- ◀ Vérification des acquis par des exercices pratiques
- ◀ Appréciation du stage par auto-questionnaire

## programme

### partie 1

#### nutrition

- ◀ Les bases de l'équilibre alimentaire
- ◀ Les différentes familles d'aliments (rôle, apports journaliers recommandés)
- ◀ L'équilibre de l'assiette (repas principaux)
- ◀ La collation (adaptée aux contraintes horaires)
- ◀ Les conseils adaptés aux postes
- ◀ L'activité physique

### partie 2

#### sommeil

- ◀ Les mécanismes du sommeil
- ◀ Les besoins et les rythmes
- ◀ Le sommeil et la vigilance
- ◀ Conseils et recommandations