



Maîtriser Sommeil et Alimentation au Travail pour rester efficace

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/matriser-sommeil-et-alimentation-au-travail-pour-rester-efficace>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
RH52

 CATÉGORIE
**Risques Psychosociaux
et Santé au Travail**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Connaître ses rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa " dette chronique " de sommeil
- ✓ Découvrir les règles fondamentales de la diététique
- ✓ Etre en mesure d'en tirer des applications dans sa vie quotidienne

POUR QUI ?

- ✓ Tout public



Programme détaillé

1 / Comprendre les mécanismes du sommeil

- Horloge interne et rythmes biologiques
- Sommeil normal et éveil
- La dette de sommeil et ses risques
- Gestion du sommeil et de la vigilance en situation opérationnelle
- Nutrition et vigilance
- Les différents types de siestes

2 / Mesurer son sommeil et sa vigilance

- Echelles d'Epworth et de Stanford : évaluation subjective et somnolence
- Echelles analogiques visuelles : forme au réveil et dans la journée
- Test de vigilance et de performance : évaluation objective du temps de réaction

3 / Mises en pratique

- Relaxation assise : se relaxer en quelques minutes au bureau
- Relaxation allongée : apprentissage de la sieste, aides à l'endormissement
- Relation dynamique : stimuler sa vigilance au travail
- Gestion nutritionnelle des pauses

4 / Qu'est-ce que la diététique ?

- La science de l'alimentation équilibrée
- Adaptation à l'âge et à l'activité du sujet

- Les équilibres diététiques dans les grandes cultures
- Les excès alimentaires et leurs répercussions sur la santé

5 / Les principes fondamentaux de la diététique

- Equilibre entre protides, glucides et lipides
- L'importance des oligo-éléments
- Les apports en vitamines
- Fruits, légumes frais, fibres alimentaires
- La quantité d'eau à absorber

6 / Constituer des menus équilibrés

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 29 au 30 Sep. 2026

 Distanciel

 26 au 27 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 Téléphone : +212 522 247 210

 Email : contact@maroc-performance.com

 Web : <https://www.maroc-performance.com>

Maroc Performance