Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL : Bilan corporel et nutrition

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce dispositif est un accompagnement individuel et personnalisable, dédié au bilan corporel et nutritionnel, avec des entretiens individuels et des conseils personnalisés pour chaque agent.

Objectifs du dispositif :

- Évaluer l'état de santé corporel et nutritionnel des agents
- Sensibiliser aux bonnes pratiques d'hygiène de vie
- Proposer un accompagnement personnalisé et des orientations adaptées

Description détaillée (à titre d'exemple) :

- **Modalités :** Entretiens individuels confidentiels, réalisés sur le lieu de travail ou dans un espace dédié.
- **Nombre de séances dans une journée :** Variable selon l'organisation, généralement 8 à 10 entretiens par professionnel.
- **Horaires :** Plages horaires à définir.
- **Durée des séances :** Environ 30 à 45 minutes par agent.
- **Cadre de confidentialité :** Strictement respecté. Les informations échangées restent confidentielles entre l'agent et le professionnel de santé. Aucune information individuelle ne sera transmise à l'employeur.
- **Méthodes et outils (à titre d'exemple) :**
  - **Bilan corporel :** Mesure de l'IMC, du tour de taille, de la composition corporelle (impédancemétrie), de la tension artérielle.
  - **Bilan nutritionnel :** Questionnaire alimentaire, analyse des habitudes de vie, discussion sur les préférences et contraintes.
  - **Outils de sensibilisation :** Supports visuels, fiches conseils, applications de suivi.

Synthèse du déroulé d'un entretien

- Accueil et présentation du cadre confidentiel
- Recueil des antécédents et habitudes de vie
- Prise de mesures corporelles (IMC, tour de taille, etc.)
- Analyse des habitudes alimentaires et physiques
- Conseils personnalisés et plan d'action

- Remise de documentation et orientation si nécessaire

Cet accompagnement sera réussi si l'agent acquiert une meilleure compréhension de sa santé, adopte des habitudes plus saines et se sent soutenu dans son parcours de bien-être.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'accompagnement et le diagnostic reposent sur des outils et méthodes scientifiques validés et régulièrement mis à jour.