Programme de l'intervention

FORMATION : Sommeil, Alimentation, Travail de nuit, posté ou à horaires décalés

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

- Tout public
- Salariés en travail décalés, postés ou de nuit

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du cycle veille-sommeil et de l'horloge biologique (rythme circadien).
- Identifier leur propre profil de dormeur pour adapter leur temps de repos.
- Maîtriser les fondamentaux de l'équilibre alimentaire adaptés aux horaires décalés.
- Mettre en œuvre des techniques de récupération et de gestion de la somnolence.
- Adopter des comportements favorisant la vigilance et la sécurité durant les postes de travail.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre les impacts des rythmes atypiques sur l'horloge biologique, adapter son alimentation et optimiser la qualité de son sommeil grâce à des clés scientifiques, des tests d'autodiagnostic et des cas pratiques d'organisation pour préserver sa santé et maintenir sa vigilance au quotidien.

Journée : Optimiser sa santé face aux rythmes de travail atypiques

- **Tour de table :** Présentations des participants, des objectifs et de l'agenda.
- **Adaptation du programme :** Analyse du rythme de vie des 7 derniers jours et ajustement selon les types de postes du groupe.

o Matinée : Physiologie du sommeil et Rythmes biologiques (03h30) Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Comprendre le sommeil :** Les cycles (léger, profond, paradoxal), l'horloge biologique et le rythme circadien.
- **Le rythme veille-sommeil :** Pourquoi le travail de nuit perturbe-t-il nos hormones (mélatonine, cortisol) ?
- **Découvrir son profil :** Test de typologie (matinal/vespéral) et évaluation de la somnolence.
- **Impacts santé :** Conséquences d'une dette de sommeil chronique sur la santé physique et mentale.
- **Les paramètres de forme :** Identifier les 5 indicateurs clés de fatigue.

Pause déjeuner

o Après-midi : Alimentation, Vigilance et Stratégies d'adaptation (03h30)

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions vues la matinée.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Fondamentaux de l'alimentation :** Besoins nutritionnels et familles d'aliments "énergétiques" vs "sédatifs".
- **Rythme alimentaire en poste :** Quand et quoi manger lors d'un poste de nuit ou du matin pour éviter le "coup de barre".
- **Gérer le sommeil en décalé :** Techniques pour limiter les insomnies et gérer la dette de sommeil (sieste flash, environnement de repos).
- **Vigilance et Sécurité :** Prévenir les risques d'accidents et utiliser les mesures complémentaires (exposition à la lumière, activité physique).
- **Cas pratiques :** Simulation d'organisation de journée type selon les rotations de poste.

Clôture Pour aller plus loin :

Ce que je retiens : Points clés pour chaque participant.

- **Ce que j'ai préféré :** Retour sur la pédagogie.
- **Mes prochains petits pas :** Objectifs individuels concrets.
- **Retour sur les attentes :** Validation des acquis.
- **Évaluation de la formation :** Questionnaire à chaud.
- **Mot de la fin :** Présentation du programme en ligne Sommeil+.

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage (ex. : test de typologie matinal/vespéral, échelle d'évaluation de la somnolence de Epworth, grilles d'analyse des 5 indicateurs clés de fatigue, fiches repères sur la chronologie des repas en poste et trames de simulation de journée type selon les rotations).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.