

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

Maroc Performance

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

Maroc Performance

- 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

26 au 27 Nov. 2026	Distanciel
16 au 17 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 13 Août 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Document généré le 18/11/2026 — Réf : RH52
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance