



# Atelier : HYGIENE DE VIE

## Durée :

3 heures (½ journée) — atelier adaptable selon la demande

## Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

## Profil de l'intervenante :

Alina OPREA, experte en bien-être et intervenante professionnelle auprès de particuliers et de professionnels, spécialisée en santé au travail, prévention des risques et conception pédagogique d'ateliers. Elle est titulaire d'un Diplôme Universitaire en nutrition de l'activité physique et exerce comme praticienne en naturopathie. Son approche s'appuie sur des méthodes structurées, pragmatiques et adaptées aux réalités du terrain professionnel.

## Contexte :

L'alimentation influence directement la santé physique, l'équilibre émotionnel et les capacités de concentration. En milieu professionnel, une alimentation déséquilibrée favorise fatigue, stress, troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil et baisse de performance. Cet atelier propose des repères simples, concrets et applicables pour améliorer ses habitudes alimentaires au quotidien, prévenir l'usure professionnelle et soutenir une hygiène de vie globale.

## À qui s'adresse cet atelier :

Toute personne souhaitant reprendre la maîtrise de son alimentation ou acquérir des repères simples pour améliorer durablement ses habitudes alimentaires, dans un cadre personnel ou professionnel (salariés, managers, équipes terrain, collectivités, établissements de formation).

## Prérequis :

Pas de prérequis spécifique.

## Objectifs :

- Prendre conscience du lien entre alimentation, stress et fatigue
- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- Identifier l'impact de l'alimentation sur les TMS, le sommeil et la vigilance
- Adapter son alimentation aux contraintes professionnelles
- Acquérir des repères simples pour améliorer son hygiène de vie au quotidien

## Programme :

### 1. LES BASES DE L'ALIMENTATION

- Composition nutritionnelle
- L'appareil digestif et la digestion
- Les différents nutriments
- Les grands groupes d'aliments : caractéristiques et rôles
- La pyramide alimentaire
- Les valeurs nutritionnelles
- L'importance de l'hydratation
- Décryptage des étiquettes alimentaires

### 2. LE SOMMEIL, C'EST LA SANTE



- Sommeil et métabolisme
- Les troubles du sommeil
- Les différents types de siestes
- Les règles d'hygiène du sommeil au quotidien
- Évaluer sa qualité de sommeil

### 3. LE STRESS

- Les fondamentaux et mécanismes du stress
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les facteurs déclenchants
- Évaluer son niveau de stress

### 4. CONSTRUIRE UNE ALIMENTATION SAINNE ET EQUILIBREE

- Nutrition et prévention des TMS
- Nutrition et horaires atypiques
- Nutrition et prévention des maladies chroniques
- Nutrition et sommeil
- Nutrition, concentration, bien-être et stress
- Composer des repas équilibrés
- Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale

**Contactez-moi pour organiser cet atelier dans votre structure et renforcer une hygiène de vie durable, au service de la santé et de la performance humaine.**

Alina Oprea - Académie OPAL