







● Prévention & Santé au Travail · PREV 10

Nutrition, Activité Physique & Santé au Travail








 Durée	3,5 à 7 heures (demi-journée à journée)
 Public visé	Tout salarié — travailleurs physiques, sédentaires, personnes en horaires atypiques
 Prérequis	Aucun
 Modalité	Présentiel — Intra ou Inter — Salle adaptée
 Effectif	Jusqu'à 12 participants
 Référentiel	Recommandations Santé Publique France — Programme national nutrition santé (PNNS) — HAS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Adopter une alimentation adaptée aux contraintes professionnelles
2. Comprendre l'impact de la sédentarité sur la santé et la performance
3. Intégrer l'activité physique dans le quotidien professionnel
4. Prévenir les maladies chroniques liées au mode de vie (diabète, maladies cardiovasculaires, obésité)

PROGRAMME DE FORMATION

M1	Nutrition au travail — repas en horaires décalés, alimentation en travail physique, collations adaptées
M2	Sédentarité — mécanismes, risques, pauses actives, ergonomie du poste de travail
M3	Activité physique — recommandations OMS, intégration dans le quotidien professionnel
M4	Prévention des maladies chroniques — facteurs de risque modifiables, dépistage

 Évaluation	Auto-évaluation des habitudes alimentaires et d'activité physique + plan d'action individuel
 Sanction	Attestation nominative — Nutrition, Activité Physique & Santé au Travail
 Financement	OPCO (plan de développement des compétences) / Prise en charge directe employeur
 Délai d'accès	Délai d'accès : à partir de la signature de la convention de formation, la prestation est organisée dans un délai de 4 semaines en moyenne, selon les disponibilités du commanditaire et du formateur.
 Accessibilité	Adaptation sur demande selon la situation de handicap — Contacter le référent handicap au moins 15 jours avant le début de la formation
 Indicateurs	Taux de satisfaction stagiaires (sur 5) : À venir Taux de participants ayant établi un plan d'action nutrition/activité physique : À venir Nombre de sessions réalisées : À venir
 Tarif	Sur devis — à partir de 450 € HT par session (demi-journée) ou 750 € HT par journée, selon le nombre de participants et le site d'intervention. Contactez-nous pour un devis personnalisé.