



SANTÉ & TRAVAIL

## Réinventez la pause : comment un cadre favorable au travail peut améliorer votre alimentation ?



### Objectifs

- Définir un environnement de travail propice à une alimentation bénéfique pour la santé
- Expliquer l'influence de l'organisation et des conditions de travail sur l'alimentation
- Identifier des pistes d'amélioration des comportements alimentaires en lien avec la santé



### Programme

- Rappel des définitions : conditions de travail et organisation du travail
- 4 repères essentiels pour guider les pratiques alimentaires : plaisir, pleine attention, sécurité et variété
- Régulation du comportement alimentaire normal
- Principaux éléments perturbateurs du comportement alimentaire
- Cadre de travail et alimentation



### Public concerné

- Tout public



### Intervenants

- Médecin du travail
- Infirmier-ère en santé au travail
- Préventeur



### Inscription & informations

Sadia Agrare : 02 76 08 12 11

Mail : [formactions@amsn.fr](mailto:formactions@amsn.fr)

Inscription : [amsn.fr / Travail & nutrition](https://amsn.fr/Travail%20&%20nutrition)