



## HORAIRES ATYPIQUES TRAVAIL POSTÉ

Dormir ♦ Manger  
Bouger

Ateliers et Formations  
pour se sentir  
mieux au travail



# 2 travailleurs sur 3 en horaires atypiques en France



Ces organisations de travail peuvent perturber l'horloge biologique et affecter les rythmes au quotidien.

Les modes de vie sont chamboulés : sommeil, alimentation, activité physique, habitudes, vie sociale et familiale.

Horaires atypiques :  
la nouvelle norme  
en entreprise

Effets physiologiques :  
il est possible  
de les contrer !



C'est tout l'art de Kapitch Wellness : accompagner et former les équipes avec des outils ludiques sur-mesure.

Objectif ? Aider les salariés à améliorer leur Dormir, Manger et Bouger pour se sentir mieux au travail. Et cela, c'est chouette !

# La santé des collaborateurs, c'est le capital de l'entreprise

Nutritionnistes et anciennes salariées,  
nous savons que mieux dormir, manger et bouger :

- ✓ améliore l'efficacité et l'attention,
- ✓ réduit l'absentéisme et les accidents,
- ✓ favorise la cohésion et la qualité de vie au travail.



Avec notre approche sur-mesure et nos outils adaptés,  
du diagnostic à l'application pratique sur le terrain

**nous donnons le déclic qui manque**

à des centaines de managers et de salariés

**pour trouver Rythme & Équilibre dans leur travail en horaires atypiques.**

Minimiser  
les effets des  
horaires atypiques

Mieux manger  
sur son  
lieu de travail

Optimiser son sommeil  
en travail posté  
et bien récupérer  
les jours de repos

Préserver son poids  
en travail  
de nuit ou posté

Pratiquer  
la micro-sieste  
ou sieste flash

Repas  
vite fait  
bien fait

Brain-food, Brain-gym :  
nourrir et stimuler  
le cerveau

Adopter  
une routine  
d'activité physique

Retrouver  
son efficacité  
grâce à la lumière

## CATALOGUE DES FORMATIONS

# DORMIR ♦ MANGER ♦ BOUGER LES RH ADORENT !



## Minimiser les effets des horaires atypiques

- ✧ Alimentation et modes de vie pour optimiser les rythmes et le sommeil
- ✧ Astuces pour synchroniser l'horloge biologique en horaires atypiques
- ✧ Modes de récupération & sas d'endormissement

## Mieux manger sur son lieu de travail

- ✧ Choix des aliments pour préserver énergie et concentration
- ✧ Importance de la chrono-nutrition
- ✧ À chaque activité des apports alimentaires optimisés : réflexion, vigilance, gestes de précision, travail physique, lecture, mémorisation...



## Adopter une routine d'activité physique

- ✧ Intégration de l'activité physique dans son quotidien : comment, avec qui, pourquoi ?
- ✧ Éveil musculaire : les mouvements qui stimulent le corps
- ✧ Choix du type d'activité selon son niveau d'envie/profil

# TRÈS PRISEES POUR LA QVT

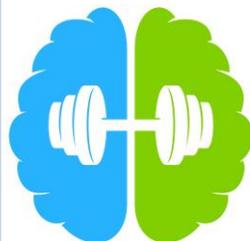


## Optimiser son sommeil en travail posté et bien récupérer les jours de repos

- ✧ Prise de conscience de l'impact de l'hygiène de vie sur le sommeil
- ✧ Pratiques et conseils pour mieux appréhender les situations nuisibles à un sommeil réparateur
- ✧ Mise en place d'un sas d'endormissement

## Préserver son poids en travail de nuit ou posté

- ✧ Pratiques qui favorisent la prise de poids (y compris le sevrage tabagique)
- ✧ Rééquilibrage alimentaire pour remplacer les mauvais réflexes
- ✧ Impact du manque de sommeil et du style de vie
- ✧ Chasse aux kilos de fatigue



## Brain-food, Brain-gym : nourrir et stimuler le cerveau

- ✧ Les mécanismes cognitifs Manger-Bouger inspirés par les neurosciences
- ✧ Les mouvements croisés qui augmentent l'efficacité du cerveau
- ✧ Nourrir, stimuler et reposer le cerveau

# POUR ADOPTER DE NOUVEAUX GESTES



## Pratiquer la micro-sieste ou la sieste flash

- ✧ Détection des signaux de fatigue liés à la dette de sommeil
- ✧ Principes de la micro-sieste et de ses bienfaits immédiats et à moyen-terme (dynamisme, attention, santé, absentéisme)
- ✧ Mise en pratique et retour sur expérience avec adaptation à l'environnement de travail : production, télétravail.

## Retrouver son efficacité grâce à la lumière

- ✧ Rôle de la lumière dans la synchronisation de l'horloge interne
- ✧ Principes et bienfaits de la luminothérapie
- ✧ Séances tests de chronothérapie



## Repas vite fait bien fait

- ✧ Comment simplifier l'anticipation des repas ?
- ✧ Idées gain de temps et de nutriments essentiels au travail posté
- ✧ Rédaction ludique de menus sans prise de tête
- ✧ Utilisation des ressources à disposition : fait-maison, supermarché, distributeur automatique, food truck, livraisons, etc.

# NOS FORMATS

Conférences

Ateliers pratiques

Parcours & Stands animés Nutrition-Santé

Consultations Reboost

Web-formations et Microlearning

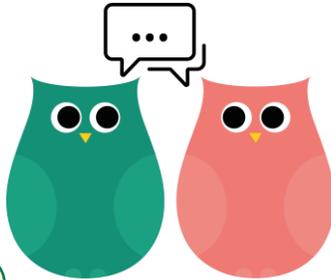


#ice-breaker #pep-talk #e-suivi #mémo #vidéo #affiches #brochures #sur-mesure #présentiel #distanciel

# « RÉOLUTIONS » EXPRIMÉES PAR LES SALARIÉS



L'alimentation, ça joue sur les décalages !



Je n'imaginai pas avoir autant de **solutions** à portée de main.

En 20 minutes, la **sieste flash** m'a aidé à retrouver mon énergie et ma bonne humeur. Cela peut sauver un quart !

Vous m'avez donné le **déclat** pour me remettre au sport.

Super votre « sas » pour **mieux dormir, manger, bouger**, je vais vite l'adopter !

J'utilise des facettes inexplorées de mon **cerveau**. Merci Kapitch !



Penser à **boire de l'eau** régulièrement.

Merci à toute l'équipe ! C'était chouette !

Je retrouve l'**énergie** et la **concentration**.

La nuit, je vais faire attention aux grignotages.

Je **bosse mieux** et c'est facile.

Ça va m'aider sur le **long terme**.



Top la touche sucrée avant d'aller dormir !

Éteindre portable et écran avant d'aller dormir...





**Trouvons ensemble la formule la mieux adaptée à vos enjeux RSE !**

Pour nous contacter :

Josée Cloutier : 06 72 32 55 61

Patricia Boulos : 06 09 16 55 89

**Courriel : [josee@kapitch-formation.com](mailto:josee@kapitch-formation.com)**

Siège en région parisienne pour intervenir partout en France et au-delà !