

# Hygiène de vie : du domicile au bureau

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant au sein d'un ESAT.

### Durée

2 jours

### Organisme de formation

➔ Axe Formation Insertion

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### MAUBEUGE

Les 14 & 15 sep. 2023

## Interlocuteur Opcos Santé

### Chloe DEMEYERE

[chloe.demeyere@opco-sante.fr](mailto:chloe.demeyere@opco-sante.fr)

## Intervenants

### ➔ Virginie FILLON

Formatrice

### ➔ Bruno CASSARD

Formatrice

### ➔ Michaël ANGELI

Formatrice

### ➔ Yannick LHERMITTE

Formatrice

### ➔ Stéphane ROUSSEAU

Formatrice

### ➔ Christelle GAMBA

Formatrice

### ➔ Lucile GAUTIER

Formatrice

## Contexte

Parler d'aide à l'intégration sociale et professionnelle pour les personnes handicapées est autant synonyme de formation professionnelle que de formation sur la santé, l'hygiène de vie, l'esthétique, l'estime de soi ; d'autant plus lorsque l'on connaît l'impact d'une mauvaise hygiène de vie sur l'environnement social et professionnel.

Toutefois, travailler sur son image, afin de renforcer son estime de soi et s'insérer pleinement, n'est pas forcément simple pour les travailleurs, qui ne font pas aisément le lien entre leur image et leur hygiène de vie.

Ce public est souvent touché par des habitudes de vie quotidienne (alimentaire, vestimentaire, hygiène, sport et suivi médical) qui peuvent altérer leur santé et leur bien-être et ceci, d'autant plus, si elles sont en inadéquation avec leur handicap ou ses impacts. En effet, au-delà de l'hygiène et l'apparence physique, il n'est pas rare d'entendre qu'elles ne font aucune activité à l'extérieur, en dehors de l'ESAT et restent ainsi devant la télévision ou un écran d'ordinateur ; ce qui n'aide pas à développer une hygiène de vie équilibrée et saine, ni à prendre soin de son image.

La sédentarisation, un apport élevé en graisse, sucre ou sel, une alimentation non variée ou irrégulière, un manque d'hygiène, une mauvaise gestion des efforts ou un manque d'exercices physiques sont autant d'habitudes de vie liées par les travailleurs en ESAT. Bien souvent demandeurs de « recettes miracles » afin de pallier à ses mauvaises habitudes, ils ont pourtant dû mal à appliquer les règles essentielles d'une bonne hygiène de vie, notamment par manque de compréhension, par manque d'investissement (il est plus difficile de faire des efforts lorsque nous sommes seuls par exemple), par manque de moyens financiers... Il est donc essentiel de pouvoir les accompagner dans ces différents domaines en leur apportant des règles de vie facilement applicables à leurs vies quotidiennes, à leur environnement social, à leur budget et à leur capacité de compréhension et de mémorisation.

Il est donc important de leur proposer et repromettre des formations sur l'importance d'équilibrer et prendre soin de son hygiène de vie, à la fois pour sa santé, son bien-être et l'image que l'on renvoie, dans la mesure où bien manger, prendre soin de soi, s'inscrire dans une activité physique et de loisirs jouent sur le développement de l'estime de soi, qui participe à l'insertion sociale.

## Objectifs

Cette formation permettra ainsi aux participants, en fonction des besoins recensés et de façon adaptée :

- ➔ de prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres (collègues, hiérarchie, clients en ESAT et relations sociales) pour permettre de meilleures interactions
- ➔ de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène au quotidien (corporelle, esthétique et vestimentaire) et son impact sur l'image que l'on renvoie

dans notre entourage sociale et professionnel

- ➔ de connaître les techniques simples pour une bonne hygiène corporelle et vestimentaire pour se mettre en valeur
- ➔ de prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine, entre alimentation, repos, sommeil, activité physique et activité de loisirs
- ➔ de développer ses compétences pour l'entretien de son logement et de son linge
- ➔ de mieux comprendre le fonctionnement de son corps et l'impact de traitements médicamenteux et certaines addictions sur la santé et son image
- ➔ d'éveiller le désir de s'occuper de soi et de son image, d'en parler
- ➔ de développer l'estime et la confiance en soi

### Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

### Contenu

#### JOUR 1 :

- Accueil des stagiaires
- Présentation du formateur et du contexte de la formation
- Présentation et attentes des stagiaires vis-à-vis de la formation
- Présentation des objectifs principaux de la formation

#### **Pourquoi travailler son image est important pour soi :**

- Image que l'on a de soi
- Image que les autres ont de nous
- Importance du look, de l'apparence : image que je renvoie et/ou que j'aimerais renvoyer
- Lutter contre les maladies, le rejet des autres (maladie de peau, acné, champignons, etc.)
- Pourquoi travailler son image est important dans ses relations avec les autres :
  - Les différents types d'environnement : professionnel, familiale, amicale, intime, sociale
  - Quels comportements pour quel environnement ?

#### **Apprendre à prendre soin de soi et se valoriser :**

- Avoir une bonne hygiène, c'est se respecter !
- Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle
- Apport de conseil pratique et adapté pour prendre soin de son corps et le valoriser (soin, maquillage, coiffure, barbe, etc.)
- Une hygiène vestimentaire chez soi pour une meilleure image
- alimentaire :
  - Comprendre que l'alimentation agit sur le poids, la peau, les organes, les muscles, etc. et donc notre santé, notre autonomie et notre image.
  - Apport de notions de diététique et exemples de recettes en annexe
  - Faire attention à son hygiène alimentaire en faisant attention à son hygiène domestique (stockage des aliments, précautions de stockage, etc.)

Jour 2

#### **L'hygiène de vie :**

- Le stress, le manque de sommeil, les excitants, etc. agissent sur le corps et l'esprit,

et donc sur notre image et notre santé (notion de rythme de vie, d'habitudes de vie, d'addictions, etc.)

Comprendre que le sport, une vie active, les loisirs agissent sur le corps et l'esprit et donc sur notre santé et notre image

Focus sur les traitements médicamenteux et les addictions et leurs impacts sur sa santé et son image (sommeil, qualité de peau, transpiration, poids, comportement, etc.)

L'entretien du logement et son image : impact d'un logement mal entretenu sur ses vêtements, son hygiène corporelle, la réception de relations sociales, etc.

Avoir un suivi médical pour prendre soin de soi, sa santé et son image