

## 22

# Travailleurs en situation de handicap : Hygiène et santé au travail

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Travailleurs en situation de handicap en ESAT

### Durée

3 jours non consécutifs

### Organisme de formation

➔ AXE FORMATION

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### paris

Le 8 mars 2019

+ Le 15 mars 2019

+ Le 22 mars 2019

### ➔ Groupe 2

#### paris

Le 1er avril 2019

+ Le 8 avril 2019

+ Le 15 avril 2019

### ➔ Groupe 3

#### PARIS

Le 17 mai 2019

+ Le 24 mai 2019

+ Le 7 juin 2019

### ➔ Groupe 4

#### PARIS

Le 13 septembre 2019

+ Le 20 septembre 2019

+ Le 27 septembre 2019

### ➔ Groupe 5

#### PARIS

Le 8 novembre 2019

+ Le 15 novembre 2019

+ Le 22 novembre 2019

### ➔ Groupe 6

#### PARIS

Le 16 septembre 2019

+ Le 23 septembre 2019

+ Le 30 septembre 2019

### ➔ Groupe 7

#### PARIS

Le 18 novembre 2019

+ Le 25 novembre 2019

## Contexte

Une bonne hygiène de vie est un des facteurs clés favorisant l'intégration des travailleurs en situation de handicap au sein d'un collectif de travail.

Malheureusement, les personnes en situation de handicap ont souvent une image de soi dégradée ce qui influe sur leur motivation et leurs capacités à prendre soin de leur santé et de leur hygiène.

Outre les difficultés cognitives et leur manque de connaissance sur certaines règles d'hygiène alimentaire, elles manquent souvent d'envie de prendre soin de leur personne. 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 relatées par les travailleurs en ESAT ou EA. Elles se retrouvent alors dans un état de santé souvent dégradé (notamment en ce qui concerne l'hygiène buccodentaire). Ce manque d'hygiène peut entraîner des pathologies infectieuses, carieuses et/ou parodontales qui impactent leur comportement au quotidien et qui ont des retentissements importants sur la qualité de vie au travail des travailleurs en situation de handicap. Elle peut devenir un frein à l'intégration du travailleur dans un collectif de travail en milieu protégé et à fortiori en milieu ordinaire.

Bien souvent demandeurs de « recettes miracles » afin de pallier à ses mauvaises habitudes, les travailleurs en ESAT ou EA ont pourtant dû mal à appliquer les règles essentielles d'une bonne hygiène de vie, notamment par manque de compréhension, par manque d'investissement, 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.

## Objectifs

➔ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène dans la vie quotidienne et professionnelle (corporelle, vestimentaire, alimentaire et de vie)

➔ Connaître les techniques simples pour une bonne hygiène (notamment buccodentaire)

➔ Identifier et prévenir les impacts de certains troubles somatiques sur son comportement quotidien et prendre conscience de l'impact sur la santé d'une activité physique régulière

➔ Prendre conscience de la nécessité d'exprimer ses maux et ses incompréhensions et de prendre des rendez-vous médicaux réguliers (dentiste, ophtalmologiste, gynécologie,...)

➔ Comprendre l'importance d'une bonne hygiène non seulement pour soi mais

+ Le 2 décembre 2019

### Interlocuteur Unifaf

Héloïse NICOLLE

[heloise.nicolle@unifaf.fr](mailto:heloise.nicolle@unifaf.fr)

0146004186

également pour l'image que l'on renvoi aux autres (équipe et clients)

### Prérequis

Aucun prérequis

### Contenu

#### 1. Impact de l'hygiène sur la santé au travail

Définition

Enjeux pour soi, pour l'équipe et le client

#### 2. L'hygiène : le respect du corps pour une meilleure santé et image

Connaître son corps et son fonctionnement, l'hygiène de la peau, du corps, l'hygiène buccale, etc.

Comprendre l'importance de l'hygiène dans le regard de l'autre

#### 3. L'hygiène alimentaire : un esprit sain dans un corps sain !

##### L'hygiène alimentaire

Connaître les principales catégories d'aliments et repérer leur apport nutritionnel

Savoir adapter son alimentation en fonction de son âge et de son activité

Savoir établir un repas équilibré, simple et accessible

#### 4. L'hygiène de vie et l'activité physique, quelle impact sur l'intégration dans un collectif de travail

Une meilleure qualité de vie pour une meilleure santé et une meilleure image de soi

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

Savoir adapter et gérer ses efforts physiques

#### 5. Savoir exprimer ses maux : vers qui se tourner, comment éviter des problèmes de santé

L'importance du suivi médical

Savoir dire ses maux à une personne de confiance

Identification des maux les plus courants et les spécialistes qui peuvent les examiner et les soigner, outre le médecin traitant