

Nutri'Pro Ateliers nutrition

Contexte

GENERAL

→ L'alimentation et l'activité physique sont des facteurs de bien-être dont les bénéfices sur la santé sont reconnus. La nutrition est un facteur de protection contre les maladies chroniques les plus fréquentes (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète de type 2, ostéoporose) et la mise en œuvre d'une politique nutritionnelle est une priorité de santé publique ces dernières années

→ Moins d'1 Français sur 4 sait qu'il faut consommer des féculents à chaque repas (étude Nutrinet-Santé) et seuls 42 % des adultes consomment 5 fruits et légumes par jour

→ Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) a été créé en 2001 avec l'objectif d'améliorer la santé de la population en agissant sur la nutrition. Le PNNS propose ainsi des recommandations de consommation et d'activité physique qui visent à développer les connaissances et à changer les habitudes du grand public en la matière

Source : Inserm, www.mangerbouger.fr

ENTREPRISES

→ Nous prenons au moins un repas au travail, que ce soit sur place ou à l'extérieur et les conditions dans lesquelles la pause repas est faite a des incidences sur la qualité de cette prise alimentaire

→ Le travail peut induire des besoins spécifiques qu'il convient de connaître pour donner à son organisme ce dont il a besoin, que ce soit pour faire face à un travail physiquement exigeant, nécessitant un niveau de vigilance élevé, ou si l'on travaille de nuit.

→ Une alimentation mal équilibrée, insuffisante ou inadaptée peut avoir des conséquences sur le travail : une concentration moindre, une baisse de vigilance, un malaise ou une chute ... autant de situations qui peuvent engendrer des accidents du travail.

→ A moyen et long-terme, une mauvaise alimentation sera à l'origine de maladies qui pourront avoir un impact sur la vie professionnelle : absentéisme, performance moindre, adaptations de postes nécessaires...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme nutrition recouvre à la fois des notions liées à l'alimentation et à l'activité physique : la nutrition fait le lien entre les apports énergétiques liés à l'alimentation et les besoins de notre organisme liés à l'activité physique. L'enjeu des programmes de nutrition est de donner à chacun les moyens d'atteindre un équilibre entre ces apports et ces besoins.

Nutri'Pro Ateliers nutrition

L'offre M comme Mutuelle

CONTENU

Programme de 4 ateliers nutrition qui abordent différents thèmes autour de l'alimentation au travail

→ Atelier 1 : « Déjeuner sur le pouce »

Comment manger équilibré et tenir la distance lorsqu'on mange un sandwich, une salade ?

→ Atelier 2 : « Lunchbox »

Organiser les menus de sa semaine en ayant bien en tête les principes de l'équilibre alimentaire

→ Atelier 3 : « Resto équilibré »

Au restaurant d'entreprise ou à l'extérieur, comment composer son menu ?

→ Atelier 4 : « Décoder les étiquettes »

Nutri-score et autres labels, applications mobiles, ... comment s'y retrouver ?

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

→ Une entreprise qui se préoccupe de l'alimentation de ses salariés

→ Des ateliers interactifs pour aborder les questions essentielles sur la nutrition

→ Des salariés qui s'alimentent mieux et s'exposent moins au risque d'hypoglycémie et d'accident

→ Des salariés qui ont une meilleure santé cardiovasculaire et évitent le développement de maladies chroniques impactant la vie professionnelle

MODALITÉS PRATIQUES (à confirmer avant la mise en œuvre)

- Durée d'un atelier : 1h30
- Nombre de participants : 8 personnes minimum, 10 personnes maximum
- Ateliers programmés en dehors de la pause déjeuner. L'atelier 1 doit être programmé le matin.
- Besoin d'une salle de réunion pouvant accueillir le nombre de participants
- Pour suivre l'atelier 4, il est impératif d'avoir suivi l'un des 3 autres ateliers préalablement
- Coût : nous consulter

Contact

Le service prévention

03.20.14.41.68

prevention@mcommemutuelle.com

Votre conseiller commercial