

SENSIBILISATION

CONSEIL EN NUTRITION



“La santé, ça se travaille”, écoutez nos épisodes de podcast sur cette thématique !

CONTEXTE

Agir sur les 4 piliers (Nutrition, Sommeil, Activité physique et Gestion du stress) contribuent à l'amélioration du capital santé de nos salariés.

En atelier ou en sensibilisation active, ces conseils en nutrition permettront d'échanger et de mettre en lumière les choix et pratiques de chacun afin de limiter certaines maladies chroniques et lutter contre l'obésité.

OBJECTIFS

- Réapprendre les bases de l'alimentation et de nos besoins individuels.
- Sensibiliser, en lien avec l'alimentation, les bienfaits de l'activité physique, le sommeil et la gestion du stress et des émotions.
- Accompagner des salariés dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire et d'une hygiène de vie globale en lien avec leur activité professionnelle.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION

- Recenser les besoins de l'entreprise et les attentes des salariés.
- Présentation des thèmes choisis avec mise en application à l'aide de jeux et d'exercices pratiques.
- Possibilité de bénéficier de l'impédancemètre (In Body), un temps supplémentaire sera nécessaire, avec retour d'analyse collective.



[Voir catalogue des Rendez-Vous Prévention](#)



\*Chaque entreprise doit bénéficier au moins une fois tous les 4 ans d'une APP



Offre socle

Action de Prévention Primaire  
Comprise dans la cotisation

Pour qui ?

Toutes les structures adhérentes à l'APST41 et leurs salariés.

Intervenants

La conseillère en Nutrition & Activité Physique accompagnée d'une infirmière santé travail et/ou d'un préventeur.

Durée

Module de 1h30 et 3h.  
Groupe de 6 à 12 personnes maximum.  
Format intra-entreprise limité à 2 jours.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Demande de l'entreprise auprès du médecin du travail.

POUR COMPLÉTER

- [Sensibilisation lutte contre la sédentarité](#)
- [Modules e-learning](#)
- [Flyer "Faire des pauses actives"](#)
- [Flyer "La santé dans l'assiette"](#)

CONTACTEZ-NOUS :

02 54 52 41 41