

ENGAGEZ VOTRE ENTREPRISE DANS UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION SANTÉ AVEC MUTUELLE MIEUX-ETRE.

Jm FOCUS NUTRITION

La clé pour une santé durable et une énergie inépuisable !

Manger équilibré, c'est apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Les bienfaits d'une alimentation saine se répercutent sur plusieurs aspects de la vie : une meilleure concentration, plus d'énergie, un système immunitaire renforcé, et une meilleure gestion du stress.



BIEN S'ALIMENTER AU TRAVAIL

Au travail, l'importance d'une **alimentation équilibrée** est encore plus marquée. Nos journées professionnelles exigent souvent une grande endurance mentale et physique. Une mauvaise alimentation peut entraîner des baisses de productivité, de la fatigue et des difficultés à se concentrer. En revanche, une bonne nutrition permet de maintenir un niveau **d'énergie** constant tout au long de la journée, d'améliorer la **performance cognitive** et de favoriser un **état d'esprit positif**.



ENTRE 30 ET 50 ANS, PRÈS DE 2 200 CALORIES SONT NÉCESSAIRES EN MOYENNE PAR JOUR POUR L'HOMME SÉDENTAIRE, AUX ALENTOURS DE 1 800 ET 2 000 CALORIES EN MOYENNE POUR LA FEMME.

COMMENT AGIR ?

Visioconférences, ateliers, conférences, stands... les formats d'intervention pour informer vos collaborateurs et les thèmes à aborder sur la nutrition sont variés. Mutuelle Mieux-Etre est à votre service pour mettre en place des actions modulables en fonction de vos contraintes

EXEMPLES D'INTERVENTION

Certaines de vos équipes travaillent en **horaires décalés** ? Mettez en place une action pour les aider à anticiper les repas à emporter pour adopter une alimentation équilibrée et mieux récupérer.



IDÉES THÉMATIQUES

Une de ces thématiques vous intéresse ? Votre Conseiller Mieux-Etre est à votre écoute.

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien.

Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et **les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».**

ATELIER OU VISIOCONFERENCE
1H OU 2H



L'ALIMENTATION ET LES COUPS DE FATIGUE

Certaines mauvaises habitudes comme commencer une journée de travail à jeun (ou sauter un repas), manger très souvent des produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas) ou riches en graisses (charcuterie, chips), grignoter entre les repas ou manger en coup de vent mettent l'organisme en résistance et conduisent à accentuer les coups de fatigue en journée. Car si ces coups de fatigue sont l'expression familière d'une réalité physiologique (les phases d'hypovigilance), les habitudes et les comportements liés à l'équilibre alimentaires tendent à accentuer ce phénomène.

Il est possible d'agir au quotidien pour **faire de l'alimentation, une alliée, un rempart contre la fatigue, afin de rester plus vigilant au travail.**

ATELIER OU VISIOCONFERENCE
1H OU 2H



**Besoin d'être accompagné(e) en matière de prévention santé ?
Contactez-nous !**