

- **Améliorez la forme et la santé de vos salariés et de votre entreprise grâce à la sensibilisation collective et bilans individuels proposés dans l'intervention « nutrition en entreprise ». Une meilleure alimentation quotidienne augmente la productivité du salarié jusqu'à 20 %.**

## Objectifs

- Sensibiliser les participants aux bénéfices d'une alimentation équilibrée pour la santé et le bien-être.
- Découvrir de façon pratique comment équilibrer son alimentation au quotidien.
- Co-construire des objectifs personnalisés pour améliorer ses habitudes alimentaires.

## Contenu

La sensibilisation collective permet de prendre conscience des idées reçues que l'on a sur ce que doit être une « bonne alimentation ». Après un quiz rapide « Que manger pour mieux carburer ? », l'intervenant diététicien nutritionniste présente les différentes familles d'aliments et comment les associer au mieux pour équilibrer ses repas. Enfin, l'intervenant propose des solutions concrètes pour déjeuner de manière équilibrée sur son lieu de travail, en fonction de l'offre de proximité et des infrastructures de l'entreprise.

Lors de l'entretien individuel, l'intervenant échange avec le salarié sur ses habitudes alimentaires et sur ses objectifs (rééquilibrer son poids, participer à une épreuve sportive, prendre mieux soin de sa santé, changer les habitudes de toute la famille, etc.). Ils déterminent ensemble un ou plusieurs objectifs réalistes et réalisables.

## Déroulé

Chaque intervention comprend :

- une sensibilisation collective interactive auprès de l'ensemble des membres de l'entreprise d'une durée de 30 à 45 minutes maximum ;
- un entretien individuel et personnalisé d'une durée minimale de 20 minutes pour chaque participant qui le souhaite (dans la limite de la demi-journée d'intervention). Cet entretien est confidentiel et se déroule en aparté (aucune donnée personnelle n'est transmise à l'employeur ou à IRP AUTO Solidarité-Prévention).

🕒 1/2 journée

👥 De 2 à 9 personnes

👤 Tout public

Cette intervention est réservée aux entreprises de la branche des services de l'automobile avec salariés et est prise en charge par le fonds Solidarité-Prévention.

## INFORMATIONS ET DEMANDES D'INTERVENTIONS

 **En ligne**

sur l'Espace Internet Solidarité-Prévention

[www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com)

 **Par téléphone**

au numéro spécial Solidarité-Prévention

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30 et le samedi de 8 h 30 à 13 h.

 **N°Cristal 09 69 39 02 45**

APPEL NON SURTAXE

 **Par courriel [solidariteprevention@irpauto.fr](mailto:solidariteprevention@irpauto.fr)**



**SOLIDARITÉ  
PRÉVENTION**