



ATELIER

# L'équilibre dans l'assiette

## Quoi ?

En participant à l'atelier « L'équilibre dans l'assiette », vos collaborateurs acquièrent des connaissances en matière d'alimentation saine et équilibrée dans leur vie de tous les jours. Ils prennent également conscience des effets qu'une alimentation saine et équilibrée exerce sur la santé en tant qu'élément important d'un mode de vie sain. Par ailleurs, ils sont sensibilisés à manger de façon saine et équilibrée, ce qui leur permet de limiter les risques pour leur santé. Cet atelier vous aide à promouvoir la santé et la vitalité de vos collaborateurs. Des collaborateurs en bonne santé possèdent en effet plus de vitalité et sont plus actifs au travail.

## Pourquoi ?

La moitié de la population belge environ souffre de surpoids ou d'obésité. Il existe un lien de cause à effet démontré entre les habitudes alimentaires et la survenue d'affections chroniques. Ces affections représentent l'une des principales causes d'absence de longue durée au travail. Fournir à vos collaborateurs des informations relatives à une alimentation saine, vous permet d'améliorer leur santé et leur vitalité. Par ailleurs, ils deviennent plus actifs. En agissant de façon préventive, vous limitez l'absentéisme.

## Pour vous ?

L'atelier « L'équilibre dans l'assiette » est recommandé pour toutes les entreprises et organisations qui veulent miser à titre préventif sur des collaborateurs en bonne santé et pleins de vitalité.

## Comment ?

Lors de cet atelier interactif, nous discutons de ce qu'est une alimentation saine, pourquoi est-elle importante et comment la mettre en place. Nous examinons également la pyramide alimentaire active.

Grâce à cet atelier, vos collaborateurs seront en mesure de lire les étiquettes sur les emballages et de comparer les produits entre eux afin de faire le bon choix.

Ils pourront mettre en place directement et facilement de nouvelles habitudes alimentaires.

## Résultat

Vos collaborateurs adoptent des habitudes alimentaires saines. Ils se sentent en meilleure santé, en meilleure forme et plus énergiques. Ceci permet de prévenir le surpoids et de réduire le risque d'affections chroniques. La santé de vos collaborateurs stimule par ailleurs la santé de votre entreprise étant donné qu'ils sont moins souvent malades et travaillent de façon plus productive.

## En pratique

- Lieu:** dans votre entreprise, dans les locaux de Mensura ou en virtuel
- Nombre:** maximum 15 personnes par atelier
- Durée:** 1h30 à 2 heures
- Formateur:** conseiller en mode de vie
- Matériel:** brochures (uniquement en présentiel), recettes pour une semaine