

# Fiche action

## La prévention des maladies chroniques

### Mangez, bougez en entreprise

Cette journée sur le lieu de travail permet aux salariés de faire le point sur leur condition physique et leur niveau d'activités physiques lors d'échanges individuels avec des animateurs sportifs, de réaliser un bilan sur leurs habitudes alimentaires avec une diététicienne et d'évaluer leurs motivations.

Afin de poursuivre cette dynamique, un livret présentant les différents clubs/associations environnants est remis à chaque participant.

Pour l'employeur, c'est la possibilité de permettre à ses salariés d'accéder à la prévention sur la nutrition. De plus, l'activité physique associée à une alimentation équilibrée sont des facteurs de bonne santé qui participent au bien être des salariés. L'action est modulable selon le contexte de l'entreprise.

#### TYPE D'ACTIONS



Stand de sensibilisation  
Tests individuels

#### POPULATION



Salariés  
en entreprise

#### DURÉE



45 minutes  
par salarié

#### INTERVENANTS



Intervenant sportif,  
Diététicienne et chargé  
de mission Mutualité  
Française Centre-Val  
de Loire

#### OUTILS / DOCS



Livret « Mangez Bougez »  
Documentation PNNS  
Outil éducatif virtuel  
Lien vers Priorité Santé  
Mutualiste  
...

#### PARTENAIRES



Fédération Sport  
pour tous  
EPGV  
Mutuelles

#### COMMUNICATION



Affichage  
en entreprise

## QUELQUES RETOURS

« Ça fait du bien de prendre un peu de temps pour faire un bilan, et les intervenants sont très sympas. »

Karine, salariée d'une entreprise montargeoise.

« C'est vraiment bien que l'entreprise fasse ça pour nous. »

Géraldine, salariée d'une entreprise montargeoise.

