Bien manger :
un enjeu de santé et d'efficacité

Dans un environnement professionnel souvent exigeant, avec des métiers physiques ou au rythme soutenu, il est facile de sauter un repas ou de se tourner vers des options rapides… mais peu équilibrées.

Bien manger ne se résume pas à « faire attention à sa ligne »

Une alimentation de qualité est un véritable levier de performance : elle améliore la concentration, réduit le stress, renforce l'immunité et limite les coups de fatigue qui freinent la productivité. Nous le savons, sur le long terme, elle permet aussi de prévenir ou de mieux vivre avec certaines maladies chroniques : diabète, maladies cardiovasculaires, obésité, etc.

Avec l'arrivée de l'été et ses étals de fruits et légumes de saison, c'est le moment idéal pour encourager vos équipes à (re)prendre de bonnes habitudes.

Et en tant que chef d'entreprise, vous avez le pouvoir de faire bouger les lignes ! **En facilitant l'accès à une meilleure hygiène de vie, vous investissez dans la santé… et la performance de vos salariés.**

Voici quelques actions simples à mettre en place :

- aménager un espace repas convivial et propre ;
- mettre à disposition un frigo et un micro-ondes pour favoriser les plats maison ;
- rappeler régulièrement l'importance de l'hydratation ;
- lancer des petits challenges en équipe : « une semaine sans boissons sucrées »,« pause fruits », ou encore « chacun apporte un plat maison équilibré » à partager entre collègues.

IRP AUTO vous accompagne dans cette démarche

En plus d'une intervention d'une demi-journée en entreprise et de supports à votre disposition (guide, vidéos, etc.) sur l'Espace Solidarité-Prévention, IRP AUTO met à votre disposition et celle de vos salariés, l'accès illimité et entièrement pris en charge à une plateforme de nutrition*.

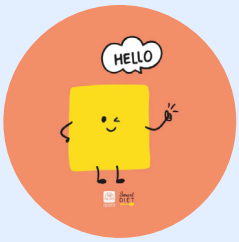
Ce programme en ligne intitulé « Je mange bien » regroupe des articles pertinents, des recettes faciles, des menus équilibrés ou encore des défis pour progresser dans ses habitudes alimentaires mais aussi des Webconférences thématiques. En bref, il vous aide à adopter de meilleures habitudes, simplement et durablement.

Les salariés souffrant d'une maladie chronique (maladie cardio-vasculaire, cancer, obésité, diabète) peuvent bénéficier d'un coaching personnalisé à distance avec un(e) diététicien(ne)-nutritionniste (14 séances sur 6 mois).

Comment accéder au coaching nutrition ?

Le salarié crée son compte :

- soit sur la plateforme en ligne en suivant le lien depuis son Espace Solidarité-Prévention > « Mes services prévention » > « Je mange bien » ;
- soit sur l'application mobile SmartDiet avec le code IRPAUTONUTRITION.-



Passez le message à vos équipes !

Contactez nos équipes

IRP AUTO vous accompagne dans la prévention des risques professionnels, la promotion de la santé et la solidarité. Contactez-nous pour en savoir plus.

solidariteprevention@irpauto.fr

N°Cristal 09 69 39 02 45
APPEL NON SURTAXE

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.

*Programme développé en partenariat avec SmartDiet.