



## Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

1 journée-forum adaptée au contexte de l'entreprise organisée autour de 3 stands.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Diététicien(ne), éducateur(trice) sportif(ve), équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Loïc Russo, Corinne Peguet,  
Eric Lefebvre

« MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE »  
(Ex « Jacques Célère »)

## Le Contexte

L'alimentation et l'activité physique ont une influence considérable sur la santé. Les études le prouvent : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentielles pour une bonne santé et un bien-être global.

## Le Contenu

3 stands sont proposés :

- Tests de condition physique (15 min) : endurance, souplesse, force, équilibre
- Échanges sur l'équilibre alimentaire (15 min) : conseils et astuces
- Échanges sur l'activité physique (15 min) : conseils et astuces

Mise à disposition d'informations sur ces sujets sur le site intranet de l'entreprise et quizz, chat en ligne, coaching via le 3935, lien sur PSM\*.

## Les Bénéfices

Grâce à ces temps d'échanges, les entreprises favorisent la prise de conscience de leurs salariés et jouent ainsi un rôle important dans la promotion de la santé et du bien-être des actifs, comme dans la prévention des maladies.

Lien vidéo :  
[www.dailymotion.com/  
MutualiteFrancaiseIDF](http://www.dailymotion.com/MutualiteFrancaiseIDF)