



FICHE PRODUIT

Intervention promotion de la santé :

# Flashes sur l'alimentation

## Avantages

- ✓ Vos collaborateurs reçoivent des informations sur l'alimentation saine de manière dynamique et interactive.
- ✓ Les flashes complètent des ateliers afférant à l'alimentation saine et/ou au style de vie sain.
- ✓ Les flashes offrent un complément actif à l'exécution des examens médicaux préventifs (check-up et dépistage).
- ✓ Les flashes peuvent également être utilisés indépendamment, en tant qu'instrument « solo ».

## Objectifs

- Sensibiliser vos collaborateurs à un comportement alimentaire sain.
- Promouvoir la santé et la vitalité de vos collaborateurs.
- Offrir un plus grand socle de connaissances pour la participation à d'autres ateliers de Mensura et/ou examens médicaux préventifs et de dépistage.

## Méthode d'exécution

- Des affirmations portant sur l'alimentation sont diffusées de manière périodique (fréquence convenue) à vos collaborateurs via des canaux divers : intranet de l'entreprise, e-mail, SMS, etc.
- Pour chaque affirmation, les collaborateurs doivent choisir entre « vrai » ou « faux ».
- Ils lisent ensuite la réponse et reçoivent des informations supplémentaires.
- Vos collaborateurs réfléchissent ainsi à leur comportement alimentaire et élargissent leurs connaissances de manière durable.
- Les flashes sont en accord avec les récentes découvertes scientifiques. Ils sont établis par une diététicienne reconnue.

### Exemple d'une affirmation :

#### Vrai ou faux ?

Le pain gris et le pain blanc ont la même valeur nutritive.

#### Faux.

Le pain gris contient plus de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux que le pain blanc. Par conséquent, le pain gris a une valeur nutritive plus élevée.

## Résultat

- Vous stimulez, par la sensibilisation, le comportement alimentaire et le style de vie sains.
- Vous promouvez et améliorez la vitalité et la santé de vos collaborateurs.
- Vous augmentez la présence active, la satisfaction et la productivité de vos collaborateurs.