

Sensibilisation

Nutrition et sédentarité, on fait le point

De quoi s'agit-il ?

Aujourd'hui, la sédentarité se caractérise par des périodes de travail prolongées et ininterrompues sans bouger. Les modes de vie modernes, l'évolution des métiers, l'intensification du travail tertiaire et l'utilisation croissante des outils numériques contribuent à ce phénomène.

Cette sensibilisation vise à **informer, conseiller et échanger sur les pratiques alimentaires** afin de prévenir et de limiter le développement de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

En adoptant des habitudes alimentaires équilibrées et en intégrant une activité physique régulière dans le quotidien, il est possible de réduire l'impact de la sédentarité.

Les objectifs

- Faire le point sur les habitudes alimentaires de chacun
- Réapprendre les bases de l'alimentation et les besoins de l'organisme
- Évaluer les différents risques d'une mauvaise alimentation
- Orienter les salariés sur les exercices à pratiquer et les habitudes à éviter afin de réduire la sédentarité au travail

Pour aller plus loin

[Fiche Repère CIHL sur une alimentation équilibrée](#)

Déroulement

- Jeux et ateliers sur les apports nutritionnels, les typologies d'aliments, la pyramide des aliments et le nutriscore
- Présentation des risques pour la santé
- Conseils pratiques pour mieux s'alimenter le midi au travail
- Présentation des risques liés à la sédentarité, des métiers impactés et astuces pour devenir plus actif
- Quelques exemples en entreprise



Qui peut en bénéficier ?

Toutes les entreprises et structures adhérentes au CIHL
Public cible : salarié (groupe de 6 à 12 salariés maximum)



Intervenants :

Technicien(ne) en prévention des risques



Durée :

Module de 3h maximum en entreprise ou en interentreprises lors [des rendez-vous de prévention](#)



Comment en faire la demande ?

Demande de l'entreprise auprès du médecin du travail ou auprès du service prévention : cihl.prevention@cihl45.com