

## ► Prévention Santé

### **Manger-bouger : qu'en est-il en pratique ?**

#### **Prendre soin de sa santé**

Nutrition équilibrée et plaisir, est-ce compatible ? Mieux manger et bouger tous les jours sont deux principes essentiels pour maintenir une bonne santé. **Prendre soin de soi et modifier ses habitudes au quotidien, c'est possible !**

#### **Un atelier ludique et pratique**

Participez à un atelier nutritionnel en trois séances, animé par des professionnels de l'alimentation et de l'activité physique, afin de bénéficier de conseils pratiques adaptés à votre mode de vie.

#### **Convivialité et partage**

« Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous permet d'intégrer un groupe en présentiel avec des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFO PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

Cet atelier est organisé sur votre temps de travail. Il se déroulera les 19 septembre, 3 et 17 octobre de :

- 9h45 à 11h45 : groupe 1

- 13h15 à 15h15 : groupe 2

La participation au programme vous engage à être présent à l'ensemble des séances.

### ► Nous contacter



Sur le site internet [camieg.fr](https://www.camieg.fr) :

<https://www.camieg.fr/antennes/coordonnees-des-antennes/hauts-de-france>



Par courrier :

Antenne Camieg Hauts-de-France  
100-102, rue Nationale 59000 Lille



Par mail :

[camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)



Par téléphone :

03 62 53 78 15 (répondeur Service Prévention)



**Prévention Santé**  
NUTRITION



### ► Atelier Prévention

# NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

**Du 19 septembre au 17 octobre**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



# NUTRITION ET PLAISIR : QUEL ÉQUILIBRE ?

*L'atelier « Nutrition et plaisir : quel équilibre ? » vous apportera des repères et conseils pratiques sur la nutrition.*

## AU PROGRAMME

### ▣ La nutrition en question, quel intérêt, quelle place aux plaisirs ?

- Connaître et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière
- Bénéficier de conseils pratiques sur l'alimentation et l'activité physique

*Animée par une diététicienne*



### ▣ La pause déjeuner, trouver son équilibre

- Bénéficier de conseils pratiques et astuces sur la composition du repas du midi en fonction de son mode de restauration.
- Réflexion sur les plats préparés du commerce ou les repas à emporter.

*Animée par une diététicienne*



### ▣ Mise au point sur mon activité physique au quotidien

- Bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux
- Autotest individuel et exercices de réveil musculaire

*Animée par un professionnel de l'activité physique*

