

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention planifié sur votre temps de travail.  
**La participation à l'ensemble du parcours est requise.**  
L'entretien individuel est facultatif.

### ► Renseignements

Pour toute question ou renseignement complémentaire, veuillez contacter l'antenne Camieg Nouvelle aquitaine (05 24 57 25 15) ou le service de santé au travail RTE

### ► Partenariat



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## « Cap Nutrition »

camieg.fr



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine  
80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux



camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05 24 57 25 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### « Cap Nutrition »

Suite à l'enquête diffusée fin 2022, le service de santé au travail et le Camieg vous proposent un parcours prévention répondant à vos besoins et vos attentes.

Participez aux 4 séances de notre parcours de prévention pour :

- ▶ Identifier et mieux connaître les liens entre nutrition et santé
- ▶ Acquérir des repères sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique
- ▶ Faire le point sur vos habitudes nutritionnelles
- ▶ Bénéficier de conseils pratiques, adaptés à votre quotidien
- ▶ Echanger entre salariés sur les pratiques et astuces de chacun et participer à des défis

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.



## PROGRAMME

### ▶ Séance 1 : La nutrition : quel intérêt pour ma santé ?

**Lundi 9 octobre 2023 de 8 h à 10 h 30**

Connaitre et comprendre les repères pour une alimentation équilibrée, variée et une activité physique régulière

*Animé par un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée*

### ▶ Séance 2 : La nutrition : mes pratiques

**Lundi 6 novembre 2023 de 8 h à 10 h 30**

Bénéficier de conseils pratiques et acquérir des repères sur l'étiquetage alimentaire. Faire le point sur son activité et bénéficier de conseils pratiques pour bouger plus et mieux.

*Animé par un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée*

### ▶ Séance 3 : La nutrition : l'équilibre au quotidien

**Lundi 20 novembre 2023 de 8 h à 10 h 30**

Bénéficier de conseils pratiques et astuces sur la composition du repas en fonction de son mode de restauration

Expérimenter des exercices simples et efficaces pour routines quotidiennes

*Animé par un(e) diététicien(ne) et un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée*

### ▶ Séance 4 : L'alimentation : un plaisir culinaire

**Lundi 11 décembre 2023 de 8 h à 10 h 30**

Atelier cuisine « lunch box ».

*Animé par un(e) diététicien(ne)*

### ▶ Entretien individuel (facultatif) Sur inscription (20 à 30 min)

Répondre aux interrogations et problématiques individuelles liées à l'alimentation en apportant des conseils personnalisés

*Animé par un(e) diététicien(ne)*

### ▶ Séance Bilan à + 3 mois

Temps d'échange et « retour sur le parcours »