

# Sensibiliser à une nutrition équilibrée

## Qu'est-ce que c'est ?

L'objectif est de sensibiliser les employés volontaires aux bases d'une nutrition équilibrée. De bonnes pratiques alimentaires permettent de se sentir mieux physiquement et de lutter contre le stress.

### Les incontournables :

- ✓ N'oubliez personne ! Permettez à toutes les catégories d'employés de toutes vos entités de participer.
- ✓ Informer les institutions représentatives du personnel (CE & CHSCT).
- ✓ Effectuez un bilan quantitatif et qualitatif de l'opération.
- ✓ Gardez une trace : Verbatims et photos de groupes.

### Conseils et astuces :

- ✓ Pas d'obligation de participation.
- ✓ Planifier des séances de 2 heures maximum avec des groupes limités à 20 personnes afin de promouvoir les échanges et les questions.
- ✓ Si votre budget le permet, prévoyez ensuite une séance individuelle pour les salariés intéressés.
- ✓ Les présentations de l'intervenant doivent être et simples et factuelles.

## Comment faire ?

**J-45:** Définir votre besoin et contacter plusieurs nutritionnistes pour définir le contenu et la durée des séances.

**J-30 :** Valider le ou les intervenants retenus en étudiant les offres et en validant un planning d'intervention en fonction de leurs disponibilités.

**J-25 :** Lancer la communication et ouvrir les inscriptions via un fichier partagé ou via la hiérarchie.

**J-15 :** Faire un bilan des inscrits et éventuellement relancer une communication.

**J-10 :** Planifier les séances avec le ou les intervenants et communiquer le planning final.

**J-J :** Lancer les séances de sensibilisation avec une introduction par le responsable Bien-Etre.

**J+5 à J+25:** Bilan et communication post-événementielle : publication des photos et des verbatims.

Budget : 

Difficultés 

Durée : 50 à 70 jours en fonction du nombre de salariés