

JE SUIS EN BONNE SANTÉ JE VEUX LE RESTER !



Je préserve ma santé et mon bien être en :

- pratiquant une activité physique régulière
- adoptant une alimentation équilibrée
- pensant à m'hydrater



EN DÉPLACEMENT, JE PRENDS LE TEMPS DE BIEN MANGER !

Manger sainement peut être difficile lorsque vous êtes en déplacement professionnel, voici des astuces pour bien gérer vos repas :

- Planifiez à l'avance vos repas
- Optez pour des aliments et collations sains (des légumes, des fruits, des protéines maigres, des noix)
- Évitez les boissons sucrées riches en calories et en sucre

BIEN MANGER SUR UN CHANTIER, **C'EST SACRÉ !**

Selon l'OMS, une alimentation équilibrée doit comprendre :

- au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- une variété de produits céréaliers, protéines animales et végétales, lait et produits laitiers
- des graisses saines





FAITES-VOUS VOS 5000 PAS PAR JOUR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

Selon l'OMS,

- Plus d'un quart de la population adulte mondiale (1,4 milliard de personnes) n'est pas suffisamment active.
- Environ 1 femme sur 3 et 1 homme sur 4 dans le monde ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique pour rester en bonne santé.

FAITES-VOUS 30MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR ?



Selon l'OMS, les adultes de 18 à 64 ans :

- devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- ou 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue
- devraient pratiquer 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire

BUVEZ-VOUS VOS 1,3 LITRE À 2 LITRES D'EAU PAR JOUR ?

Boire suffisamment d'eau au quotidien permet :

- un fonctionnement correct des reins
- Une hydratation adéquate du cerveau
- Une plus grande fluidité du sang
- Une température corporelle adaptée
- Une bonne digestion
- Une hydratation correcte de tout l'organisme



La Boite à IDÉES

Quelles sont vos idées en termes de **santé, bien être, sport et nutrition ?**



Flashez le QR CODE pour partager vos idées !



Palmarès des idées : Les sites ayant suggéré les meilleures idées seront RÉCOMPENSÉS !

N'oubliez pas de mentionner votre site lorsque vous écrivez

L'heure du BILAN

La boîte à idées du T1 : Quelles sont vos
idées pour **économiser nos ressources** ?

+ de 100
idées partagées

dont 9
bientôt transformées
en **actions concrètes** !

PAPIER

- Installation de bacs de collecte et revalorisation du papier (et plus largement des déchets)
- Installation d'écrans d'affichage sur tous les sites

ÉLECTRICITÉ ET GAZ

- Installation de détecteurs de présence (éclairage) dans les toilettes
- Passage à l'éclairage LED pour les bâtiments non équipés
- Vérification des robinets thermostatiques

EAU

- Installation de réducteur de débits
- et/ou de robinets infrarouges

DÉPLACEMENTS/ CARBURANTS

- Mise en place d'un moyen permettant de planifier du covoiturage entre collègues

POLLUTION NUMÉRIQUE

- Participation au Cyber World Clean Up Day

MERCI pour votre mobilisation !