



## «Santé et bien-être lors des séances et conférences»

### Bien s'alimenter lors des séances et conférences

Une alimentation saine, du mouvement et des pauses régulières comptent pour beaucoup dans la réussite de toute réunion d'entreprise. Nourris de manière équilibrée, les participants sont plus attentifs et plus efficaces. Les organisateurs peuvent ainsi contribuer, à peu de frais, au bien-être, à la santé et à la productivité des collaborateurs, ce qui est bénéfique pour tout le monde. A travers des suggestions, des idées de recettes et des informations sur l'alimentation saine, nous vous aidons à assurer une offre nutritionnelle de qualité lors de vos réunions d'entreprise. Nos conseils sont applicables tout aussi bien à une séance en tout petit comité qu'à une conférence réunissant plusieurs centaines de personnes. Nos informations sont centrées sur l'alimentation – le domaine spécifique de «5 par jour». Mais nous abordons également la question de l'activité physique et celle des pauses, car elles ont aussi leur importance. Une offre nutritionnelle saine assurée par l'organisateur est une chose, le comportement de chaque participant en est une autre, tout aussi essentielle. C'est pourquoi nous vous proposons également des conseils faciles à appliquer.

L'équipe de «5 par jour»

#### Recommandations pour bien se nourrir et stimuler son cerveau

La condition sine qua non à un cerveau performant est un apport suffisant en éléments nutritifs, en vitamines et en sels minéraux. Nous vous montrons ce dont votre cerveau a besoin pour bien fonctionner, comment certains nutriments influent sur les performances intellectuelles et ce qu'implique une alimentation saine.

#### Conseils et idées pour boire et manger sainement

Nous vous proposons des informations sur la nutrition, ainsi que des recettes pour chaque saison, afin de vous faciliter l'aménagement des pauses – qu'elles soient de courte ou de longue durée – lors de réunions d'entreprise. Diverses possibilités («départ en puissance», «pause vitaminée» et «lunch-santé») s'offrent à vous, organisateur, pour surprendre les participantes et participants avec des boissons et aliments sains, qu'ils soient «faits maison» ou préparés par un traiteur.

#### Check-list pour les organisateurs

Cette check-list vise à vous appuyer dans la mise à disposition d'une offre alimentaire saine. Elle peut être utilisée aussi bien pour la planification que pour le contrôle des commandes d'aliments et de boissons, et doit vous aider à intégrer d'emblée, dans les réunions d'entreprises, un apport nutritionnel équilibré et des pauses régulières.

## Conseils pour les participantes et participants

Souvent, on ne sait pas d'avance ce que sera la nourriture proposée lors de séances ou conférences, et on ignore l'importance que les organisateurs attachent à l'activité physique et aux pauses. Moyennant un minimum de préparation, vous avez néanmoins la possibilité de prévoir des aménagements personnels pour le cas où une réunion n'offrirait pas des conditions optimales en ce qui concerne la nutrition, le mouvement et les pauses.

Lors de séances ou conférences aménagées d'après les recommandations de «5 par jour», pensez à exploiter de manière optimale l'offre en aliments sains et en activité physique. Votre comportement personnel détermine en bonne partie votre forme durant une réunion et le degré de réussite de celle-ci.

Ces conseils figurent aussi dans un dépliant. Pour se le procurer:  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) (rubrique «Shop»)

## Recommandations en matière de pauses et d'activité physique

Mis à part une alimentation équilibrée, l'activité physique et les pauses sont importantes pour la productivité et la concentration. Nous vous faisons des recommandations en matière d'activité physique, vous prodiguons des conseils sur la manière d'intégrer celle-ci aux séances et conférences, et vous montrons comment aménager les pauses de manière optimale.

Un dépliant proposant 20 exercices pour garder sa vivacité physique sur le lieu de travail peut être téléchargé ou commandé sur: [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch) (rubrique «Shop»)

### Contact

Ligue suisse contre le cancer  
Effingerstrasse 40  
Case postale, 3001 Berne  
Tél. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)