

SANTÉ & ALIMENTATION

4 CONSTATS

1

5 portions de 80 à 100 g de fruits et légumes par jour

ont un **effet protecteur** reconnu. (1)

2

Alors que 7 ans d'espérance de vie

séparent cadres et ouvriers (2), les recommandations du **PNNS** sont mieux suivies en haut de l'échelle sociale.

3

Les maladies chroniques

diabète 2, cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité etc.

liées au mode de vie, impactent aussi la **vie au travail**. (3)

4

Après un programme Alvitae (4)...

97% des participant.e.s déclarent avoir changé d'alimentation et bougent plus, **84%** suivent facilement les 18 recommandations du PNNS, et **100%** sont fier.e.s !

(1) Etude ANSES nov 2016 et Plan National Nutrition Santé 2019-2023 (2) Rapport HCSP « Inégalités Sociales de Santé » Doc.Française 2010 (3) « Un enjeu collectif au boulot » Liaisons sociales n°168 jan 2016 (4) Sur les programmes Alvitae réalisés de 2018 à 2021

LE PROGRAMME « **alvitae** » c'est...

- ✓ Réduire les inégalités sociales de santé en agissant sur les déterminants de santé
- ✓ Soutenir une agriculture bio locale et de saison
- ✓ Reprendre du pouvoir sur sa santé, son alimentation... sa vie !



contact@programme-alvitae.fr

Le programme « **alvitae** »

VOUS AVEZ BESOIN ET ENVIE de changer d'alimentation ?

4 semaines

- 1 Pour manger tous les jours plus de fruits et légumes
- 2 Comprendre pourquoi et savoir comment
- 3 Et reprendre du pouvoir sur sa vie !



Ne pas jeter sur la voie publique - imprimé par Aura Molsheim

Le programme « **alvitae**® »

CHANGER D'ALIMENTATION EN 4 RENDEZ-VOUS



1

2

3

4

LIVRAISON HEBDOMADAIRE
3 kg de légumes et fruits par personne

**Entretiens
collectifs**

Vos besoins ?
Vos envies ?

ATELIERS THEMATIQUES

- Digestion et besoins de notre corps
- Bouger 30 minutes par jour, pourquoi, comment ?
- Achats, recettes, cuisine... s'organiser autrement
- Pouvoir d'agir, comment aller plus loin ?

**Bilan à
3 mois**

Votre projet
collectif ?

MISE EN PRATIQUE

Recettes simples et rapides à découvrir et partager

Animé par
une
diététicienne

Pédagogie
adaptée

Groupes de
6 à 8
personnes



contact@programme-alvitae.fr