

NUTRITION ET ALIMENTATION SAINES

IMPACTS POSITIFS D'UNE ALIMENTATION SAINES ET ÉQUILIBRÉE



Améliore la **concentration**
et la **mémoire**

Valorise **l'endurance** mentale
et physique

Réduit le **stress** et
l'irritabilité

Augmente **l'énergie**
et la **motivation**

Influence **l'humeur** et la
gestion émotionnelle

Stabilise la **glycémie** et
réduit les **coups de fatigue**



NUTRITION ET ALIMENTATION SAINES

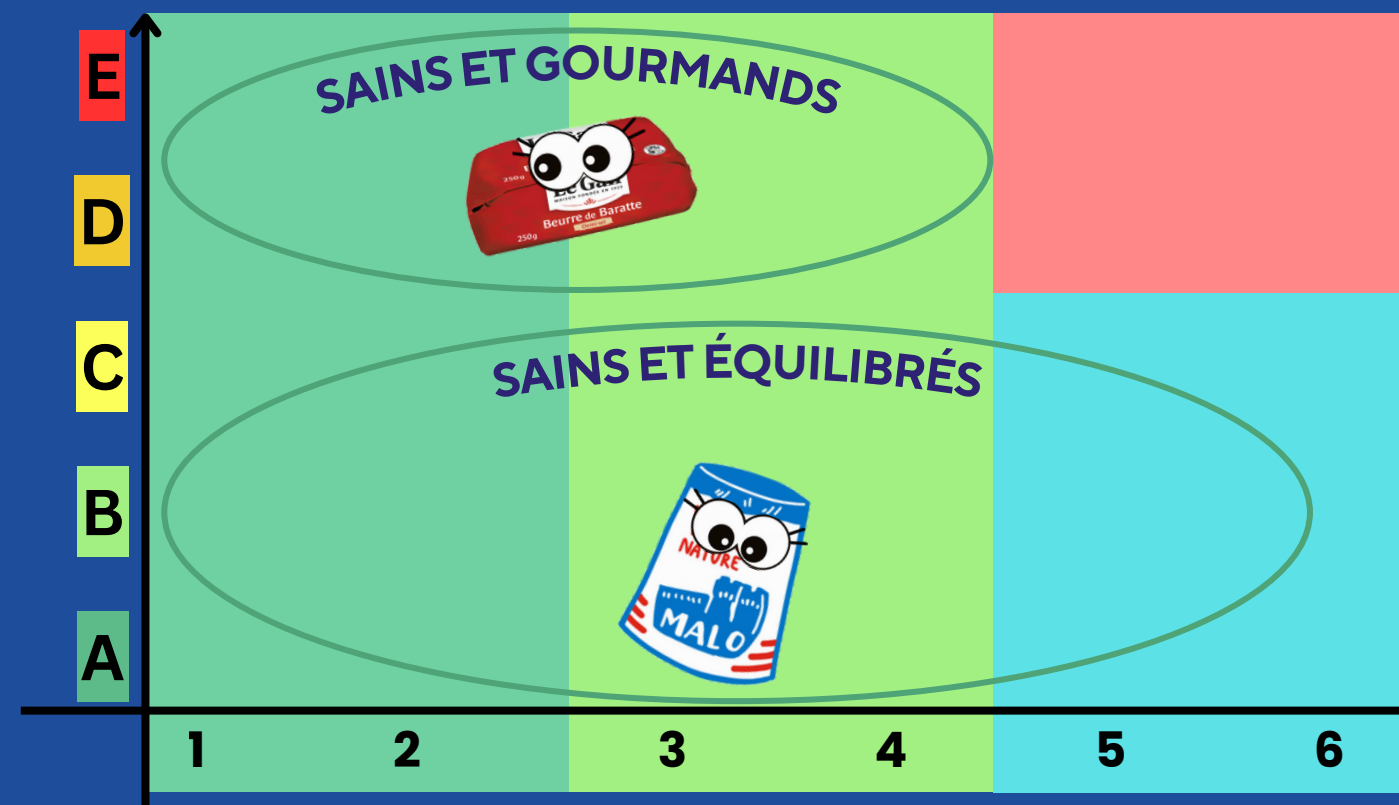
CROISEMENT ULTRA-TRANSFORMATION & NUTRISCORE

SILL Entreprises s'engage à développer des produits sains, gourmands et équilibrés.

Notre **charte nutritionnelle** s'appuie notamment sur le niveau d'**ultra-transformation** des aliments et le **Nutri-Score** pour évaluer les produits.



Évalue la **qualité nutritionnelle** selon leur teneur en calories, sucres, graisses saturées, sel, fibres, protéines et fruits/légumes.



Au **31/12/2025**, sur **421 produits** à marque du groupe évalués,
72,4 %
sont classés comme sains, gourmands et équilibrés.



Évalue le **degré de transformation** des aliments en se basant sur la liste d'ingrédients, la présence d'additifs et les procédés industriels.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

BOUGER, S'ÉTIRER, S'ÉCHAUFFER : DES GESTES SIMPLES POUR SE SENTIR MIEUX



ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

- Dos – nuque – épaules – poignets
- Mobilité articulaire & marche

Prévention des TMS - Moins de douleurs

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

- Bouger chaque jour, même quelques minutes

Améliore le bien-être et l'énergie

Réduit la fatigue et le stress



ÉVEIL MUSCULAIRE avant la prise de poste

- Échauffement important
- Prépare le corps à l'effort

Réduction du risque de blessure

ENGAGEMENT RSE

COMMENT JE PEUX M'INFORMER ?



MANGERBOUGER.FR

Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit



AVEC NOS MUTUELLES



ALIMENTATION

- Ateliers pratiques et sessions d'information sur l'**équilibre alimentaire**
- **Animés par des spécialistes** pour adopter des **habitudes adaptées** à votre mode de vie et à vos objectifs santé



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Accompagnement personnalisé** par des professionnels de santé
- **Coaching** avec sessions d'activités physiques et conseils réguliers



SANTÉ

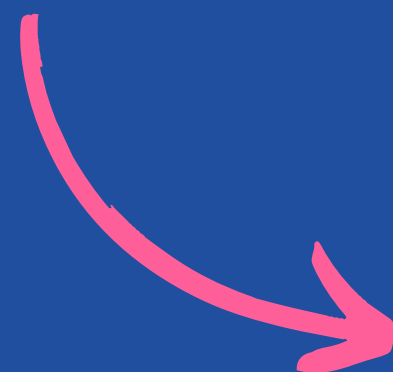
- **Service d'informations** inclus dans votre garantie santé



**POUR + D'INFORMATIONS
CONTACTEZ VOTRE SERVICE RH**



POUR + D'INFORMATIONS
CONTACTER LE SERVICE RSE



servicerse@sill.fr