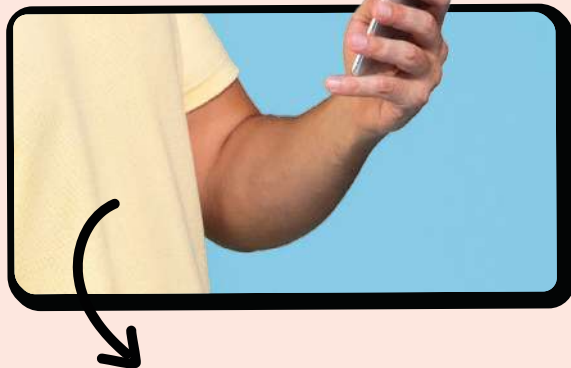


MAIS
ALORS...



QU'EST-CE QUE LES INSTANTS SANTÉ JEUNES ?

Le dispositif Instants santé jeunes est un programme conçu spécialement pour vous accompagner dans votre parcours de santé en évaluant vos besoins individuels grâce à un **entretien motivationnel personnalisé avec un coach santé.**

Une expérience personnalisée pour améliorer votre bien-être et votre santé globale.

REJOIGNEZ-NOUS

dès maintenant pour un voyage vers un mode de vie plus sain et épanouissant !

INSTANTS SANTÉ JEUNES



“

Je n'arrêtais pas de me comparer aux autres, **me voir dans le miroir** était insupportable.

**Grâce aux équipes
instants santé jeunes**

j'ai repris confiance en moi et je suis plus douce avec moi-même.

Julie, 16 ans

“

Avant d'aller dormir je scrollais des heures. **J'étais épuisé tout le temps.**

**Grâce aux équipes
instants santé jeunes**

j'ai réussi à poser des limites petit à petit.

Lucas, 20 ans



**JE RÉSERVE
MON COACHING.**



Ref : 12551_11_2025

INSTANTS SANTÉ JEUNES

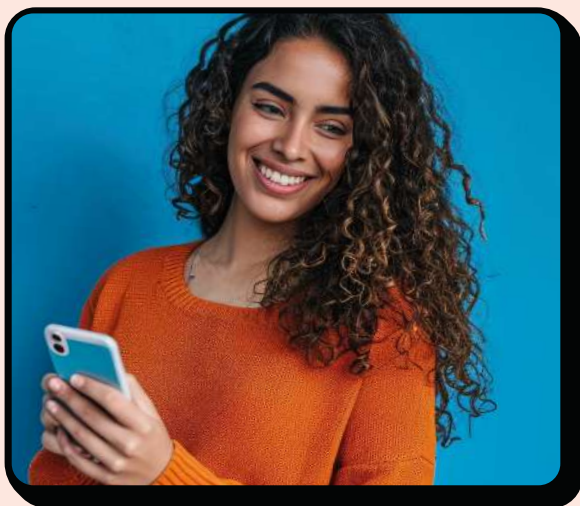


À VOUS DE JOUER

Prenez soin de votre santé et de votre bien-être avec les Instants santé jeunes !

Vous avez entre 16 et 24 ans et vous êtes affilié(e) à la MSA

Le dispositif Instants santé jeunes est fait pour vous !



COMMENT ÇA MARCHE?

1

Inscrivez-vous sur isjeunes.msa.fr

- Soit en scannant le QR code de votre invitation ;
- Soit en saisissant le code unique indiqué dans votre courrier.

Pas reçu d'invitation ?
Inscrivez-vous directement sur le site pour en profiter.

2

Réservez votre rendez-vous avec un coach santé.

3

Participez à un **entretien personnalisé** : remplissez un auto-questionnaire en ligne et échangez en visioconférence avec votre coach santé.

4

Recevez un **compte-rendu personnalisé et des propositions d'actions concrètes** pour améliorer votre santé.



QUELS SONT LES AVANTAGES?

CONSEILS ADAPTÉS

Des recommandations sur mesure pour améliorer votre santé physique et mentale.

PLAN D'ACTION CONCRET

Suivez les actions proposées par votre coach santé pour atteindre vos objectifs.

BONUS

Recevez un **chèque sport de 30 €** pour pratiquer l'activité sportive de votre choix ou vous faire plaisir en achetant un équipement sportif.

CHÈQUE CADEAU
30€