

PROGRAMME NUTRITION & VITALITÉ AU SERVICE DE LA QVCT

NutriSens

BIEN DANS MON CORPS BIEN DANS MA TÊTE



*Installer durablement énergie, concentration
et équilibre alimentaire
au cœur du quotidien professionnel et étudiant*

Pourquoi agir sur l'alimentation en entreprise et pour les étudiants ?

Dans un environnement exigeant (professionnel ou scolaire) :

- fatigue et baisse de concentration apparaissent rapidement
- le stress influence les comportements alimentaires
- le grignotage devient une réponse automatique
- le sommeil est impacté, surtout en horaires décalés ou périodes intenses

L'alimentation et la régulation du stress sont des leviers puissants pour :

- améliorer l'énergie
- soutenir la performance cognitive
- prévenir les déséquilibres
- renforcer la qualité de vie au travail et à l'école

NUTRISSENS, UNE APPROCHE DURABLE

Au-delà des actions ponctuelles (conférences, ateliers, SQVT), **la régularité est la clé d'un impact durable.**

Le programme **Bien dans mon corps, bien dans ma tête** propose un accompagnement structuré et pédagogique tout au long de l'année, **accessible en format numérique.**

Les salariés et les étudiants disposent de ressources claires, pratiques et **directement utilisables à tout moment**, selon leur rythme de travail, leurs horaires ou leurs périodes d'études.

Ce format offre également aux entreprises **une solution simple, souple et rapide à diffuser**, permettant d'intégrer facilement des actions de prévention nutrition et bien-être dans le quotidien, **sans organisation logistique lourde ni contrainte de planning.**

Structure de l'offre

Abonnement annuel – Prévention durable

Chaque mois :

 Magazine numérique NutriSens

 Pack de menus adaptés au rythme professionnel, horaires décalés ou étudiant

 Recettes

 Fiche pratique pédagogique

 Thématiques planifiées sur l'année

 Diffusion interne illimitée

Thématiques abordées

- Comprendre sa relation à l'alimentation
- Revenir aux bases de l'équilibre alimentaire
- Organiser sa journée selon son rythme de travail ou d'étude
- Prévenir fatigue, coups de barre et compulsions
- Décrypter les messages nutritionnels
- Identifier les phases du stress
- Découvrir des techniques simples de régulation
- Favoriser un sommeil réparateur
- Gérer les horaires décalés (astreintes, nuits, équipes)
- Alimentation et rythme étudiant (examens, vie étudiante, pauses repas rapides)

Numéros spéciaux

- **Horaires décalés** : repères alimentaires pour les équipes de nuit ou astreintes, organisation des repas et collations, impact sur le système digestif et la régulation du poids, prévention de la fatigue et du grignotage
- **Alimentation & budget** : astuces pour manger sain sans dépenser plus, organisation simple pour gérer le frigo et les courses, menus économiques et équilibrés
- **Étudiants / jeunes actifs** : rythme alimentaire pendant les études ou périodes d'examens, gestion stress et sommeil, repas rapides et équilibrés

...

Chaque numéro spécial peut être proposé en complément de l'abonnement régulier, ou envoyé ponctuellement pour les équipes concernées.

Bénéfices pour l'entreprise & ses collaborateurs

 Prendre soin de son alimentation et apprendre à mieux gérer son énergie sont des leviers essentiels pour préserver l'équilibre, la concentration et le bien-être au quotidien.

Avec NutriSens – **Bien dans mon corps, bien dans ma tête**, l'objectif est de transmettre des repères simples, accessibles et concrets afin d'accompagner durablement les salariés et les étudiants vers une meilleure vitalité.

Bénéfices concrets

- Salariés et étudiants plus autonomes dans leur équilibre alimentaire
- Meilleure gestion de l'énergie au quotidien
- Prévention des comportements alimentaires inadaptés
- Diminution de l'impact du stress
- Cohérence avec la démarche QVCT ou bien-être étudiant
- Adapté aux rythmes décalés et aux emplois du temps intenses

 Pour découvrir concrètement le programme, un numéro de découverte du magazine NutriSens ainsi qu'un exemple de pack de menus mensuel peuvent vous être adressés.

Je serai ravie d'échanger avec vous pour envisager la mise en place de ce programme au sein de votre structure.

Interventions et accompagnement en entreprises et écoles :

- partout en France (format numérique)
- rayon de 150 km autour de Poitiers (actions en présentiel, sur site ou lieu de votre choix)

Tarifs & contact

Tarifs – Prestations numériques régulières

- Jusqu'à 20 salariés / étudiants
 - 1200 € / an (ou 120 € / mois)
- 21 à 50 salariés / étudiants
 - 2500 € / an (ou 250 € / mois)
- 51 à 100 salariés / étudiants
 - 3500 € / an (ou 350 € / mois)
- 101 à 1000 salariés / étudiants
 - 3900 € / an (ou 390 € / mois)
- Plus de 1000 salariés : tarif sur devis

Coût par personne faible – impact collectif durable

Diffusion interne libre pour l'ensemble des salariés ou étudiants

Interventions ponctuelles - sur devis

- Conférences
- Ateliers pratiques
- Webinaires
- Journée de prévention et de cohésion
- Intervention lors de la semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail

Contact: Véronique Morin - Diététicienne Nutritionniste

 **Site NutriSens :** nutrisens.veroniquemorin-dieteticienne.fr

 **Site professionnel :** veroniquemorin-dieteticienne.fr

 **Email :** contact@veroniquemorin-dieteticienne.fr



Tél : 06 30 80 74 52

