



NICOLAS ROUIG
diététicien diplômé d'état

SANTE

ET

ALIMENTATION EN ENTREPRISE



NICOLAS ROUIG
diététicien diplômé d'état

La santé et l'alimentation jouent un rôle dans votre entreprise

La santé est un des éléments de **bien-être au travail** comme dans la vie extra-professionnelle.

L'alimentation peut prévenir l'obésité et certaines maladies comme le diabète et l'ostéoporose et joue un rôle important dans la prévention des cancers et maladies cardiovasculaires.

Le programme « Santé et Alimentation », lancé dans le cadre du Plan National Nutrition Santé (PNNS), a pour objectif de sensibiliser vos collaborateurs sur l'importance de la nutrition pour leur santé et ainsi **améliorer leurs conditions de vie et de travail**.

Nous vous proposons différentes *animations nutritionnelles modulables, ludiques et interactives* afin de répondre à vos besoins.

LE PROJET PREVENTION SANTE EN ENTREPRISE



Le service de Santé au travail est passé depuis 2005 d'une surveillance sanitaire à une approche globale de santé au travail. Nous vous aidons à mobiliser, moderniser, et conforter l'action de prévention de vos services de santé pour un meilleur accompagnement des changements des comportements alimentaires.

Une éducation nutritionnelle multidisciplinaire, par une approche globale de la personne

- Travail en collaboration avec votre service de santé au travail, ou autres départements (formation, communication, comité d'entreprise, direction...).
- Prise en compte des aspects environnementaux, physiologiques, économiques, socioculturels, et psychologiques du collaborateur suivi en consultation.
- Pédagogie nutritionnelle fondée sur l'écoute, et la mise en place d'une réponse adaptée aux particularités de chacun.

Une stratégie d'intervention participative, basée sur le contact personnel

- Des participants acteurs de l'action (tables rondes, ateliers...) pour ceux qui le souhaitent.
- Mise en place d'une communication santé favorisant l'implication des collaborateurs.
- Echanges interprofessionnels facilités et encouragés par les actions menées.
- Proposition de consultations individuelles privilégiant les contacts et les échanges.

Une évaluation simple, et un retour sur investissement pour l'entreprise

Les données personnelles (évolution du poids, données médico-diététiques...), restent confidentielles, pour le respect du secret médical, mais des chiffres et des moyennes de groupe, sont communiqués tous les trois à six mois :

- Un **module de suivi de l'alimentation** des collaborateurs vous sera remis pour un suivi clair et simple des changements nutritionnels opérés : évolution du poids en général, du comportement alimentaire et des consommations moyennes (fruits et légumes, matières grasses, produits laitiers, produits sucrés...)
- Evaluation d'acquisition de connaissances, et des progrès réalisés.
- Questionnaire de satisfaction et d'objectifs à fixer.
- Bilan de pilotage et de conduite du projet Prévention Santé et Alimentation en entreprise.

NOTRE VISION DE LA DIETETIQUE



Notre démarche d'intervention

Notre démarche d'intervention s'articule autour de la participation active de vos collaborateurs, grâce à des activités ludiques et extra-professionnelles utilisant une dynamique collective.

Nous proposons :

- Des clés pour mieux comprendre et analyser son alimentation
- Une méthodologie d'application
- La mise en place d'un « Contrat Personnel de Succès »
- La confrontation au réel, dans le quotidien
- Un suivi ou accompagnement personnalisé

Objectifs des animations nutritionnelles et Progression pédagogique

Informer pour prévenir

SENSIBILISATION

Les risques de troubles et maladies liées à l'alimentation : carences, pléthore, déséquilibres.

Les risques cardio-vasculaires, surpoids, obésité : en réponse au problème de santé publique.

Ecouter et réconforter

CLARIFICATION

Rassurer quant aux craintes liées à l'alimentation : prise de poids, sécurité alimentaire, fausses croyances diététiques...

Confronter et analyser

REFLEXION

Apprendre activement les bases de la diététique.

Lutter contre l'émergence des restrictions alimentaires : régimes et « modes » diététiques.

Dialoguer, Comprendre

ACCEPTATION

Répondre aux attentes individuelles.

Combattre la culpabilité et le manque d'estime de soi.

Dynamiser le travail d'après repas

REALISATION

S'offrir la liberté de composer un « repas plaisir », et adapté au cadre de l'entreprise.

Initier un changement de comportement alimentaire

EVOLUTION

Développer de nouveaux liens entre vos collaborateurs en optimisant l'esprit de groupe.

Nicolas Rouig Diététicien Nutritionniste

INTERVENTIONS SUR MESURE POUR VOTRE ENTREPRISE



Une étude des besoins de vos Collaborateurs (en fonction de l'âge, attentes particulières, cadre de travail, etc..), sera effectuée par questionnaires et communiquée par courriel ou courrier interne.

Cette étude, offerte lors de la mise en place des actions, peut être proposée sous forme d'*audit* en cours d'année, pour une évaluation des acquis ou des besoins à redéfinir.

Campagne Nutrition/Santé

Destinée à l'ensemble de vos collaborateurs sur une durée de 6 mois à 1 an.

Exposition - Evénement : Présentation sur un thème alimentaire

Des panneaux informatifs sont exposés au sein d'une salle commune pour une durée variant d'un mois à un trimestre. Un consultant en nutrition anime l'inauguration afin de répondre aux questions suscitées par cet événement.

Pour plus de plaisir et de convivialité, un *buffet* « *Plaisir et Equilibre* » est proposé afin de déguster et de redécouvrir une « alimentation – santé ».

Cet événement est un parfait outil de communication pour lancer les *Newsletters*.

Pages intranet

Ces *newsletters*, « *la santé dans vos assiettes* », permettent une communication d'informations nécessaires à l'élaboration de vos campagnes nutritionnelles.

Nous vous proposons des rendez-vous diététiques, à une fréquence déterminée, en trois parties :

- « L'objectif santé de la semaine » (manger/ bouger : mes 7 résolutions)
- « Nos midis express » (astuces, recettes, que choisir en restauration, en-cas équilibrés,...)
- « Dans notre assiette » : Mieux connaître ce que l'on consomme pour mieux se nourrir sans crainte !

Animations de groupe

Nous vous proposons un ensemble d'interventions, adapté à votre entreprise qui peuvent être associées, en fonction de vos attentes et des thèmes traités.

Exemples de thématiques possibles :

- Comment éviter la fatigue d'après repas ?
- Comment équilibrer un repas express ?
- Comment gérer votre alimentation lors des déjeuners ou dîners d'affaires ?
- Comment adapter plaisirs et équilibre alimentaire à vos plateaux-repas ?
- Comment cesser de fumer sans prendre de poids ?
- Comment planifier votre alimentation pour un travail en horaires décalés ?
- Comment adapter vos pauses « en-cas » à vos besoins et à vos envies ?
- Comment optimiser votre dynamisme et votre concentration par l'alimentation ?
- Comment gérer votre alimentation pour la prévention cardio-vasculaire et du surpoids ?

Conférence interactive et dynamique - 50 personnes maximum

Durée : 1 h 30 à 3 heures

Ce travail en groupe s'articule autour d'un thème nutritionnel général, ou d'un cas pratique et concret : « Etablir une liste de courses », « Savoir cuisiner sans matières grasses », « Equilibrer ses menus »...

La conférence est suivie de 30 mn à 1 heure *d'échanges, sous forme de prise de parole et réponses aux questions posées.*

Remise de documents sur les thèmes abordés.

Tables rondes - de 3 à 15 personnes

Durée : 2 à 3 heures (1h 30 minimum)

Une série de « tables rondes » peut être mise en place. La fréquence de ces rendez-vous s'adapte à votre entreprise : mensuelle, trimestrielle ou semestrielle.

Cette réunion apporte des informations nutritionnelles illustrées par un débat thématique afin de lutter contre les fausses croyances alimentaires.

Participation active par *la pratique d'exercices simples, personnels et ludiques.*

Remise de documents sur les thèmes abordés.

Atelier

Durée : 2 heures si l'intervention ne comporte que cet atelier,
1 heure si elle illustre la table ronde.

L'atelier diététique et créatif est une mise en pratique des choix alimentaires individuels au sein du restaurant d'entreprise, d'une cuisine équipée, ou en salle de réunion (utilisation d'aliments factices, et supports photos)

Cette *mise en situation* apporte des réponses concrètes et adaptées à chacun grâce à une participation active et peut être proposée en cours de campagne nutritionnelle ou comme bilan (voir Restaurant d'entreprise – Atelier Réalisation).

Le suivi personnalisé

En accord avec votre médecin du travail, ces *consultations individuelles* s'effectuent sur le temps de travail avec des salariés volontaires.

Un bilan nutritionnel

Ce *diagnostic diététique* consiste à évaluer, au cours d'un entretien d'environ 1heure, si le comportement alimentaire d'un salarié est adapté à ses paramètres individuels (personnalité, mode de vie, taille, poids, tour de taille, tension artérielle, masse grasse et activité physique).

En fonction de cette évaluation, un cadre alimentaire personnalisé est proposé.

Un suivi diététique

Ces *consultations hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles* permettent aux salariés de modifier de façon durable, leur comportement alimentaire.

Afin d'optimiser la mise en place du cadre alimentaire, des objectifs comportementaux évolutifs sont déterminés en fonction du mode de vie et des difficultés rencontrées par les salariés.

Tout suivi personnalisé est dispensé par un **diététicien diplômé d'état**, spécialisé en coaching et comportement alimentaire.

La consultation est un **échange** qui permet, par une écoute attentive, de comprendre au mieux les attentes, le mode de vie, le comportement alimentaire, et la motivation de chacun.

Notre approche de la diététique, prenant en compte les habitudes de vie et alimentaires, est **scientifique et comportementale**.

RESTAURANT D'ENTREPRISE



Après étude des besoins, et en collaboration avec votre service de restauration collective, nous vous proposons différentes animations et des formations adaptées aux besoins de vos professionnels de la restauration.

Atelier Réalisation : *bilan des actions nutritionnelles*

Mise en application des interventions antérieures, à proposer en cours de campagne nutritionnelle : au bout de 3, 6 ou 12 mois en tant que bilan et mise en pratique.

Divers thèmes peuvent être mis en place, ceux-ci dépendent de l'évolution de la campagne nutritionnelle entreprise avec vos collaborateurs (voir Interventions sur mesure – Ateliers).

Animations thématiques : *Pour allier équilibre, vitalité et plaisir*

Différents menus à thèmes s'adaptent aux possibilités qu'offre votre restaurant d'entreprise :

Les menus sont renouvelés quotidiennement et/ou mis en place sur une semaine.

- Menus diététiques
- Menus minceur
- Menus végétariens
- Menus vitalité
- Menus exotiques : « La route des îles », « Le Mexique en fête », etc.

Formation de votre personnel

Pour aller plus loin, nous formons votre personnel à l'hygiène alimentaire en restauration collective et à l'équilibre alimentaire.

L'objectif de cet apprentissage est *l'acquisition d'une autonomie de votre personnel*.

Un dossier récapitulatif est remis à chaque participant.

La diététique en restauration collective

Apprentissage de l'équilibre alimentaire et les méthodes d'application en restaurant d'entreprise.

Plan alimentaire et menus

Comment réaliser des menus équilibrés en fonction des contraintes budgétaires et dans le respect des conditions d'hygiènes (normes européennes, méthode HACCP).

Hygiène alimentaire, système HACCP selon la directive CEE

Apprentissage des règles générales de l'hygiène des denrées alimentaires et des modalités de la vérification de leur application.

INTERVENANTS



Des professionnels certifiés, formés à l'éducation alimentaire sont à votre écoute.

Ces consultants en nutrition et diététique sont des paramédicaux **diplômés**.

BTS DIETETIQUE

DIPLOMES UNIVERSITAIRES HOSPITALIERS en nutrition, troubles des conduites alimentaires, et suivi diététique du sportif.

MEMBRES DE RESEAUX DE SANTE ET FORMATION CONTINUE

EDUCATION THERAPEUTIQUE DE GROUPE

FORMATION EN COACHING - ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT

REFERENCES :

HOSPITALIERES : Pitié Salpêtrière (AP-Hôpitaux de Paris)
Hôpital européen Georges Pompidou (AP-HP)


SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :
Suivi d'équipe et conseil personnalisé d'athlètes professionnels.

PME ET GRANDES ENTREPRISES FRANCAISES
Conférences, Ateliers-Cuisine, et Consultations personnalisées.

AGENCES DE COMMUNICATION ET DE FORMATION MEDICALE

Pour toute information complémentaire ou devis sur mesure :

Cabinet Diététique et Nutrition
Nicolas ROUIG
51, rue la Condamine
75017 PARIS

 01.42.93.58.03

E-mail : dieteticien@hotmail.fr

Internet : www.dieteticien-paris.fr

Nicolas Rouig Diététicien Nutritionniste