

Nutrition, Santé &
Bien-être au travail



Accompagner vos collaborateurs vers une meilleure qualité de vie au travail



Sophie Lelouault

Diététicienne Nutritionniste

Consultante en Santé & Bien-être au travail

Sophie Lelouault

Consultante en Nutrition Bien-être & Santé au travail



Qui suis-je ?

Mon parcours a débuté dans la biochimie, où j'ai développé une solide compréhension des mécanismes du vivant. Animée par l'envie de mettre mes compétences au service de la santé, j'ai choisi de me spécialiser dans le domaine de la nutrition, qui m'a conduite à l'obtention du Diplôme d'État de Diététicienne-Nutritionniste.

J'exerce aujourd'hui en cabinet libéral, où j'accompagne chacun de mes patients vers un mieux-être durable grâce à une prise en charge personnalisée. Cette expérience de terrain nourrit ma pratique et m'apporte une connaissance concrète des habitudes de vie, des freins au changement et des solutions réalistes à mettre en œuvre. En parallèle, j'interviens en entreprise pour sensibiliser les collaborateurs aux enjeux de la nutrition et de la prévention santé.

À travers des conférences, des ateliers participatifs et des accompagnements adaptés, je transmets des connaissances scientifiques accessibles, des conseils pratiques et des outils concrets permettant à chacun de devenir acteur de sa santé.

Ma mission est de sensibiliser, prévenir et accompagner chacun vers des habitudes de vie favorisant un meilleur équilibre, afin de préserver et développer son capital santé. Convaincue que le bien-être des collaborateurs est un levier essentiel de la performance durable, je mets la nutrition au service de la qualité de vie au travail, de l'engagement et de la réussite collective.



Sophie Lelouault

Pourquoi investir dans la santé nutritionnelle ?



La santé des collaborateurs : un enjeu stratégique pour les entreprises

Les enjeux de santé en entreprise

- Fatigue et baisse d'énergie
- Stress et charge mentale
- Diminution de la concentration et des performances cognitives
- Absentéisme et désengagement
- Sédentarité et troubles musculosquelettiques (TMS)
- Prévention des maladies chroniques

Pourquoi agir en entreprise ?

Une alimentation équilibrée contribue à améliorer la concentration, l'énergie, la récupération, le bien-être mental. C'est également le premier levier dans la prévention des maladies chroniques.

Grâce à des habitudes de vie plus favorables à la santé et au bien-être, vous diminuez l'absentéisme et favorisez l'engagement des collaborateurs.

Quels sont les bénéfices ?



Pour le collaborateur

- Plus d'énergie et de vitalité
- Une meilleure qualité de vie
- Des conseils concrets
- Une démarche de prévention personnalisée



Pour l'entreprendre

- Une politique QVCT renforcée
- Des actions de prévention
- Une sensibilisation collective
- Un engagement en faveur du bien-être des équipes

En intégrant des actions de prévention nutritionnelle à votre démarche de QVCT, vous accompagnez vos équipes vers des habitudes de vie plus favorables à leur santé et à leur bien-être.

Les formats d'intervention



Conférences



Format dynamique
de 45 minutes à 1h30

Objectifs

- sensibiliser
- transmettre des conseils pratiques
- répondre aux questions

Ateliers participatifs



En petit groupe (10 personnes maximum)
de 45 minutes à 1h30

Objectifs

Des ateliers interactifs pour comprendre, expérimenter et passer à l'action, afin de transformer les connaissances en habitudes durables.

Entretiens individuels



**Entretiens confidentiels en présentiel
ou en distentiel**
de 30 minutes à 1h00

Objectifs

Un temps d'échange confidentiel avec une diététicienne nutritionniste, permettant d'apporter des conseils personnalisés, adaptés aux besoins, aux habitudes de vie et aux objectifs de chaque collaborateurs.

Catalogue des thématiques



Nutrition & Performance

- Booster son énergie
- Concentration
- Alimentation du cerveau
- Hydratation



Gestion du stress

- Stress et alimentation
- Alimentation émotionnelle
- Prévenir le burn-out



Sommeil

- Nutrition et sommeil
- Fatigue chronique



Télétravail

- Éviter le grignotage
- Organisation des repas
- Bouger davantage



Prévention santé

- Résistance à l'insuline, Diabète
- Cholestérol, triglycérides
- Hypertension artérielle
- Surpoids et obésité



Santé digestive

- Microbiote
- Transit
- Ballonnements



Santé des femmes

- Périménopause, Ménopause
- Grossesse et allaitement
- Cycle menstruel

Les thématiques présentées dans ce catalogue sont proposées à titre indicatif et ne sont pas exhaustives. Chaque intervention est conçue sur mesure afin de répondre aux enjeux, aux objectifs et aux besoins spécifiques de votre entreprise. D'autres thèmes peuvent être développés ou adaptés en fonction de votre secteur d'activité, de votre public et de vos attentes.

Travaillons ensemble !



Pourquoi me faire confiance ?

- Diététicienne-Nutritionniste diplômée d'État
- Une expertise de terrain, entre exercice libéral et pratique hospitalière
- Accompagnement individualisé
- Approche pratique et accessible
- Conseils basés sur les recommandations officielles (HAS)
- Interventions adaptées à votre entreprise

Des tarifs compétitifs

- Conférence 1 heure : 320 €
- Atelier 1 h 30 : 420 €
- Demi-journée de consultations : 380 €
- Journée complète : 700 €

Construisons votre projet santé



07 69 56 77 41



ls.dietetique@gmail.com



www.ls-dietetique.fr



6 rue Clément Marot
78540 Marsinval

Vous souhaitez sensibiliser et accompagner vos collaborateurs autour de la nutrition et du bien-être ?

Échangeons sur vos besoins et construisons ensemble une intervention adaptée à votre entreprise.

Contactez-moi pour en savoir plus ou demander votre devis personnalisé.

Ensemble, faisons de la nutrition un levier de santé et de performance durable.