

BIEN-ÊTRE AU MENU

Catalogue spécial Entreprise



DES PROGRAMMES POUR ALLIER QUALITÉ DE VIE
ET PERFORMANCE DES SALARIÉS

Bélenos-Enjeux-Nutrition



Dr Isabelle Durack,
Fondatrice de l'association
Médecin endocrinologue & nutritionniste

Une association de compétences qui font sa force

L'équilibre alimentaire et l'activité physique participent au **bien-être et à la qualité de vie au travail**, enjeu majeur de performance économique.

Manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière agissent, en effet, sur la vigilance, la mémoire, la réactivité, la détente..., facteurs de **santé** et de **productivité**.

Votre temps est compté ? Nous organisons pour vous des **actions à la carte ou clé en main** pendant la pause méridienne ou sur un temps dédié, comme celui de la semaine QVT.

Depuis 2004, notre association Bélenos-Enjeux-Nutrition développe des actions de **prévention axée sur le mieux vivre** à destination des entreprises et de leurs collaborateurs.

Notre équipe multidisciplinaire de professionnels spécialisés en nutrition (médecins, diététiciens, enseignants sportifs, psychologues...) met toute son expérience et ses convictions au profit d'actions prévention-santé **sur mesure** sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique :

Pour mieux vivre aujourd'hui et encore mieux demain.

Un programme à la carte

4 FORMULES POSSIBLES EN PANACHÉ !

Le choix est à vous !

01 CONFÉRENCES ET DÉBATS

- ✓ **Sensibilisation**
- ✓ 7 questions / 7 principes
- ✓ 1h00 à 2h00
- ✓ Ouvert à tous
- ✓ **Présentiel ou à distance**



02 ATELIERS PRATIQUES

- ✓ **Approfondissement**
- ✓ Jeux ou séance Cuisine
- ✓ 2h00 à 3h00
- ✓ 12 à 15 personnes
- ✓ **Présentiel ou à distance**

03 BILANS INDIVIDUELS

- ✓ **Personnalisation**
- ✓ Bilans diététiques
- ✓ Sur RDV lors de journée prévention
- ✓ Entretiens individuels
- ✓ **Présentiel ou à distance**

04 STANDS & ANIMATIONS

- ✓ **Pause conviviale**
- ✓ Quiz, jeux, dégustation
- ✓ Demi ou journée complète
- ✓ Ouvert à tous
- ✓ **Présentiel**

LES PLUS DE BÉLÉNOS ...

- *Adaptabilité* : Des actions adaptées aux objectifs et aux contraintes temps de l'entreprise
- *Complémentarité* : Une équipe multidisciplinaire spécialisée en nutrition
- *Sérieux* : Une validation des contenus et un bilan post-actions réalisé par le médecin coordonnateur.



NOS CONFÉRENCES - DÉBATS SUR MESURE

Des thèmes généralistes pour tous



ATOUTS

- Promotion de la démarche santé de l'entreprise
- Implication de l'ensemble des collaborateurs
- Actualisation des connaissances sur un sujet donné

MODALITÉS

En présentiel ou en distanciel - Méthode interactive - Durée : 1 à 2 heures / Ouvert à tous

✓ MANGER BOUGER & PRÉSERVER SA SANTÉ

Des astuces pour composer ses repas, pratiquer une activité physique et (re)trouver énergie et vitalité ?



✓ MANGER SAIN & PRÉSERVER LA PLANÈTE

Quels aliments pour préserver sa santé, en prenant soin de notre planète ? Comment éviter le gaspillage ? Quels aliments en fonction des saisons ?



✓ GARDER LA LIGNE & RESTER EN FORME

Télétravail, sédentarité... Des conseils pour retrouver la ligne et remettre son corps en mouvement ?



✓ PRÉSERVER SON COEUR & SES ARTÈRES

Comment protéger sa santé cardiovasculaire par une alimentation et un mode de vie qui allient plaisir et convivialité ?



✓ BIEN NOURRIR SON CERVEAU

Le cerveau travaille constamment ! Comment bien le nourrir pour entretenir sa mémoire, garder un esprit alerte ?



✓ ENTREtenir SA VISION : LES ALIMENTS A LA LOUPE

Quels aliments sont indispensables pour bien faire fonctionner nos cellules visuelles ? Des conseils pour y voir plus clair.



✓ ALIMENTER SON SOMMEIL

Comment favoriser un sommeil réparateur, rester performant tout en faisant le plein d'énergie ?



✓ BIEN REMPLIR SON CADDIE : LES BONS PLANS

Comment déchiffrer les étiquettes & choisir les aliments d'un bon rapport qualité/prix ? On vous éclaire !



✓ RENFORCER SON IMMUNITÉ & MANGER MIEUX

Quels aliments régulent l'immunité pour affronter les infections et se maintenir en forme en toutes saisons ?



✓ GAGNER EN PERFORMANCE : ADAPTER VOTRE ASSIETTE

Mieux connaître ses besoins nutritionnels en fonction de son âge, de son sexe, de son niveau d'activités physiques. Des conseils pour adapter son alimentation et gagner en performance.



NOS ATELIERS LUDIQUES

Des conseils et du partage



ATOUTS

- Mise en pratique des notions de santé et bien-être au travail
- Travail en petits groupes et cohésion des équipes
- Echanges avec des professionnels de santé

MODALITÉS

En présentiel ou en distanciel - Approche pédagogique ludique - Durée : 2 heures
Participation limitée à 15 personnes

ATELIERS LUDIQUES



✓ COMPOSER SON DÉJEUNER

Comment composer des repas équilibrés, sources de bien-être et de convivialité ?

✓ PRENDRE LE TEMPS DE DÉGUSTER

Eveiller ses sens, écouter son corps. Découvrir en pleine conscience de nouvelles saveurs.

✓ RYTHMER SES JOURNÉES

Quelles astuces pour bien manger, bouger et dormir ? Comment optimiser son rythme de travail & favoriser bien-être et performance ?

ATELIERS CUISINE



✓ ATELIER LUNCH BOX

Pour aider vos salariés à préparer leur pause déjeuner : des recettes faciles à réaliser !

✓ ATELIER TEAM BUILDING

Pour souder une équipe, donner du sens à travailler ensemble. Menu réalisé en équipe et dégusté dans un climat convivial.

✓ ATELIER FESTIF

Pour fêter la fin d'année ou un événement, cet atelier permettra de créer du lien & de lâcher prise sur le quotidien.



ATELIERS MOUVEMENT



✓ DÉTENTE & RELAXATION

Se relaxer pour libérer des tensions, un moment de détente. Des mouvements pour repousser le stress quotidien.

✓ TONIFIER SON CORPS

Renforcer ses muscles et dynamiser ses fonctions cérébrales. Une pause tonique pour mieux repartir.

✓ ADOPTER DES POSTURES ZEN

Prendre conscience de ses postures de travail. Adopter des positions qui libèrent la circulation du sang pour une meilleure résistance physique et mentale.

NOS PROGRAMMES CLÉS EN MAIN

Les formules panachées : Conférence et atelier



ATOUS

- Notions de santé et bien-être au travail en pratique
- Faire le tour d'une thématique en théorie et en pratique
- Echanges avec des professionnels de santé

MODALITÉS

En présentiel ou distanciel - Approche pédagogique ludique - Durée : aménageable fonction des contraintes - Possibilité d'ateliers simultanés si en distanciel

Participation : conférence ouverte à tous et atelier en petits groupes de 15 personnes maximum

MANGER BOUGER AU QUODIDIEN



✓ CONFÉRENCE - DÉBAT

Comment rester en forme et gagner en efficacité au quotidien ? Quels aliments choisir pour composer ses repas équilibrés, comment intégrer une activité physique régulière ?

✓ ATELIER PRATIQUE

Des exemples pour composer des repas équilibrés au self ou sur le pouce à discuter en petits groupes pour optimiser sa pause déjeuner.

✓ IDÉES RECETTES

Des recettes équilibrées et conçues par nos équipes pour optimiser sa pause déjeuner.

HORAIRES ATYPIQUES ET ALIMENTATION

✓ CONFÉRENCE - DÉBAT

Gérer les différents rythmes de sa journée, alterner les périodes actives et de repos gagner en vigilance et prévenir le surpoids et les maladies chroniques liés aux horaires atypiques de travail.

✓ ATELIER PRATIQUE

Quelles astuces pour bien manger, bouger et dormir ? Des conseils personnalisés, des astuces pour bien récupérer et rester en forme en fonction de ses horaires de travail.

✓ IDÉES RECETTES

Des recettes adaptées pour mieux gérer le rythme de sa journée.



PRÉPARATION À LA RETRAITE



✓ CONFÉRENCE - DÉBAT

La période qui précède la retraite est un moment clé pour anticiper un changement de rythme et planifier un nouvel équilibre. Comment s'adapter à ses changements tout en alliant bien-être et santé ?

✓ ATELIER PRATIQUE

Des astuces ludiques pour aider les futurs retraités à bien se nourrir et adapter ses habitudes de vie à un nouveau rythme, un nouveau départ.

✓ IDÉES RECETTES

Des recettes adaptées pour des seniors en pleine dynamique de changement.

LES BILANS INDIVIDUELS

Des conseils et un suivi individualisés



ATOUTS

- Répondre aux problématiques des salariés et assurer un suivi
- Des conseils et un suivi individualisés pour tous
- Echanges avec des professionnels de santé

MODALITÉS

En présentiel ou en distanciel - Durée : demi-journée ou journée complète - Coordination avec les services de santé au travail

UN TEMPS PRIVILÉGIÉ



A l'occasion d'une **journée prévention ou de la semaine QVT**, vous pouvez proposer ce temps privilégié pour vos salariés. Il permettra de faire un point sur leur alimentation avec un diététicien-nutritionniste. Un moment pour obtenir des **conseils personnalisés** et établir un plan d'action.

UN SUIVI RÉGULIER

Dans le cadre de l'entreprise ou à distance, des **consultations nutritionnelles** peuvent être réalisées régulièrement à la demande par un **diététicien-nutritionniste du réseau Bélénos- Enjeux - Nutrition** permettant à vos salariés d'atteindre des objectifs santé pour gagner en efficacité au quotidien.



DES RECETTES ADAPTÉES



A l'occasion d'un bilan personnalisé notre équipe de diététiciens vous propose **des recettes adaptées** à la problématique du collaborateur. A chaque problématique, sa solution nutrition !

LES STANDS & ANIMATIONS

Des conseils et une pause conviviale



ATOUS

- Promotion d'un thème santé choisi par l'entreprise
- Création d'animations interactives et innovantes
- Conseils personnalisés

MODALITÉS

En présentiel - durée : demi-journée ou journée complète - Animation en continu - Coordination avec les services de santé au travail

JOURNÉES PRÉVENTION ET SEMAINE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



✓ ANIMATIONS

Des animations ludiques, une série de questions Vrai/Faux à propos des idées reçues sur la nutrition: une entrée en matière pour engager le dialogue avec notre réseau de professionnels de la nutrition.



✓ DÉGUSTATION

Eveiller ses sens, écouter son corps, découvrir de nouvelles saveurs : un temps de dégustation conviviale et d'échanges autour de l'alimentation.



✓ RÉCUPÉRATION

Évaluer la qualité de son sommeil Repérer son profil de dormeur. Apprendre à bien récupérer. Un moment pour se poser.



✓ PARCOURS SANTÉ

Expérimenter un parcours ludique, connaître sa condition physique. Optimiser ses capacités au quotidien. Une bonne occasion de bouger !

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

Prévenir & accompagner

Parce que le bien-être des collaborateurs est un atout, ces entreprises et organismes responsables nous ont déjà confiés leurs actions de **prévention santé**.



ADP/GSI, COMEBO, ENEDIS, EDF, PARIS-HABITAT-OPH, SAFRAN AÉRONAUTIQUE, THALES, MICHELIN...

AG2R LA MONDIALE, HARMONIE MUTUELLE, MATMUT-MUTUALITÉ, MGEFI, MGEN, MSA, MUTUALITÉ FRANÇAISE, MFP RETRAITE...



VOTRE RETOUR D'EXPÉRIENCE

SOPHIE, DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES, SERVICE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

J'ai beaucoup aimé cette idée de **bilans individuels** proposés en marge des ateliers, les collaborateurs apprécient le face à face, le coté « sur mesure ».

SYLVAIN, RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT DES ACTIONS SOCIALES

Après la fusion de notre entreprise, **l'atelier cuisine** a soudé la nouvelle équipe. Une expérience conviviale et constructive.

ANNE, RESPONSABLE DES RESSOURCES HUMAINES

Les 11 sites de l'entreprise se sont pris au jeu sur **l'atelier « composer son déjeuner »** pendant le temps de la pause méridienne. Un vrai défi que nous avons relevé sur « l'année de la Santé ».

NATHALIE, SALARIÉE CADRE ADMINISTRATIF

Il n'y a pas de restauration sur place sur notre site, peu de choses pour se restaurer autour de l'entreprise ; juste une cafeteria avec réfrigérateur et micro ondes à disposition. Nous avons abordé le thème **« composer son déjeuner »**, notamment dans le cadre du télétravail. Ensuite nous recevions en intranet des recettes mensuelles avec les conseils d'une diététicienne. Cela m'a donné des idées.

JÉRÉMIE, SALARIÉ INGÉNIEUR

J'ai participé à la conférence **« Bien alimenter son sommeil »**. 45 minutes sur la pause déjeuner et ensuite un débat . C'était juste bien pour la durée. J'avais déjà des notions mais ça m'a donné envie de mieux connaître mon cycle de sommeil et faire attention au diner. Je suis sportif, je serai intéressé par le thème **« Garder une bonne santé cardiovasculaire »**.

MARIE, RESPONSABLE QUALITÉ HYGIÈNE SÉCURITÉ ENVIRONNEMENT

Nos salariés sont majoritairement des hommes avec un travail très physique, des équipes alternantes avec des horaires décalés. Je ne pensais pas qu'ils s'intéresseraient au thème de l'Alimentation : sur la journée **« Horaires atypiques et Alimentation »**, nous avons eu 100 personnes présentes sur les 2 conférences, 30 salariés sur les 2 ateliers, en plus du passage sur le stand récréatif de la pause méridienne. Ces temps m'ont aussi permis de réfléchir aux adaptations des plateaux-repas proposés aux salariés de l'entreprise.

MATHILDE, MÉDECIN, SERVICE SANTÉ AU TRAVAIL

En raison de leurs métiers plutôt sédentaires et des choix alimentaires qui dépendent d'une offre diverse, nos salariés ont difficultés à équilibrer leurs repas avec un impact sur leur santé et leur bien-être. Nous avons choisi avec la direction des Ressources Humaines de proposer aux collaborateurs, une conférence **« Manger Bouger pour préserver sa santé »** au siège et des ateliers sur les sites durant la **semaine QVT**.

CHRISTIAN, CHEF DE PROJET, RSE

En charge d'un projet sportif de cohésion, nos collaborateurs ont participé à une course à pied. Béléno-Enjeux-Nutrition nous a aidé, à travers un **stand-animation** sur la pause méridienne, à organiser un temps de préparation pour dispenser les derniers conseils avant la course. Une façon originale de fédérer les services et d'encourager les salariés à maintenir une activité sportive.

MIREILLE, SALARIÉE RESPONSABLE PAYE

J'ai pris conscience de mes postures de travail lors de l'atelier **« adopter des postures zen »**. J'ai trouvé les exercices de respiration apaisants. Maintenant que je connais les étirements, je vais essayer de m'étirer plus régulièrement dans la journée.



NOUS CONTACTER POUR UN DEVIS

belenos@belenos-nutrition.com

www.belenos-nutrition.com

01 86 95 82 88

