

**Votre alimentation,
Votre énergie !**



Chrono-Nutrition

Ateliers pratiques



Impact de l'alimentation sur notre santé physique et psychique

La performance d'une entreprise est étroitement liée à celle de ses collaborateurs qui, par leur **énergie** et leurs **compétences**, permettent d'atteindre les objectifs fixés.

Or, les **contraintes professionnelles**, le stress, la pression ou le manque de temps sont à l'origine de **mauvais comportements alimentaires** qui induisent des déséquilibres nutritionnels importants.

Ceux-ci **nuisent à l'efficacité**, la productivité, la motivation et au **capital-santé** : anxiété, stress, troubles du sommeil et de la vigilance, burn-out...

La chrono-nutrition optimise les **performances physiques et intellectuelles** de vos collaborateurs, tout en améliorant leur **résistance au stress** et au burn-out par un **sommeil de meilleure qualité** et donc plus réparateur.

Les bénéfices sont doubles : l'épanouissement personnel des collaborateurs et un accroissement de la productivité de l'entreprise.



Par Pascale Luyts,

Consciente de l'impact de l'alimentation sur notre santé physique et psychique, Pascale Luyts, nutritionniste diplômée du Cerdén et du CFNA, s'est spécialisée dans la chrono- et neuronutrition afin d'optimiser l'énergie, les performances et le bien-être des personnes au travail.

Elle consulte en cabinet médical et intervient en entreprise comme conférencière et consultante (FR/NL). Ayant travaillé plusieurs années pour de grandes entreprises internationales, elle appréhende parfaitement les défis et fonctionnements des entreprises et apporte des solutions pour lutter contre anxiété, stress, troubles du sommeil et de la vigilance, burn-out...

Chrono-Nutrition





Modules thématiques proposés lors des conférences

MODULE 1 : EFFICACITÉ AU TRAVAIL ET CAPITAL SANTÉ : LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE

Objectifs du module :

- Connaître et comprendre ses erreurs.
- Choisir pour chaque famille alimentaire les meilleurs aliments pour ne pas commettre ces erreurs.
- Composer ses repas de façon à prévenir tous ces problèmes de santé.
- Éviter les pièges liés à l'alimentation avant une réunion ou une présentation importante.
- Savoir quels collations/aliments/repas renforcent les capacités de concentration, vigilance et mémorisation.
- Connaître la composition idéale des repas pour rester performant tout au long de la journée.

MODULE 2 : LA NUTRITION DE LA PERFORMANCE AU TRAVAIL

Objectifs du module :

- Comprendre les principes de la chrononutrition et faire les bons choix alimentaires pour rester performant tout au long de la journée.
- Que manger lorsque vous êtes sur la route, que vous avez un dîner d'affaires ou une réunion sur le temps de midi ?

MODULE 3 : HORAIRES DÉCALÉS ET TRAVAIL DE NUIT

Objectifs du module :

- Connaître l'importance d'une alimentation structurée et de qualité.
- Savoir comment mieux respecter le cycle jour/nuit et adapter au mieux les horaires des repas en fonction des horaires de travail.
- Choisir une alimentation adéquate pour éviter les troubles du sommeil liés aux horaires décalés.
- Connaître les conseils pratiques pour éviter et réduire la déstructuration des repas, les problèmes de poids, les problèmes CV et les accidents du travail.
- Améliorer la vigilance.
- Reconnaître les aliments amis et ennemis du travail de nuit pour assurer une récupération optimale.

MODULE 3 : STRESS, BURNOUT ET SOMMEIL

Objectifs du module :

- Faire le lien entre la nutrition et le sommeil, le stress et la dépression.
- Connaître les nutriments impliqués et savoir quels aliments manger pour réduire les manifestations de stress et de dépression et mieux dormir.
- Savoir à quel moment il faut manger les aliments pour rendre leur utilisation optimale.
- Les erreurs alimentaires à ne pas commettre pour mieux gérer le stress, rester détendu et bien dormir.
- Exemple de journée anti-stress et anti-dépression, qui favorise un bon sommeil.

Informations pratiques

Public cible

Toute personne salariée de l'entreprise (cadres, employés, ouvriers, temporaires,...).

Les formats des conférences

Conférence

Durée : 3h comprenant les questions-réponses.

Le nombre de participants est illimité.

Prix : 500 euros (HTVA).

Conférence suivie d'un lunch

Durée : 5h atelier et repas compris

Nombre maximum : +/-12 personnes

Prix : 750 euros (HTVA) + Coûts des aliments (+/-15 euros HTVA par personne).

Autre formule sur-mesure

À discuter avec vous selon vos besoins spécifiques. Sur devis.

Contacts :

Tina Capitano, Project Manager

T. +32(0)4/232 73 30 | c.capitano@ulg.ac.be

HEC Liège Executive School

Liege Sciences Park | WSL

Rue des Chasseurs Ardennais, 3

4031 ANGLEUR

www.hecexecutiveschool.be



Chrono-Nutrition