



Des ateliers pédagogiques pour les entreprises

CONVIVIALITÉ



ACCOMPAGNEMENT



PÉRENNITÉ



ENSEMBLE



COHÉSION

TRANSMISSION



PARTAGE

INTERACTION



BIEN-ÊTRE

Pourquoi promouvoir la santé sur le lieu de travail ?

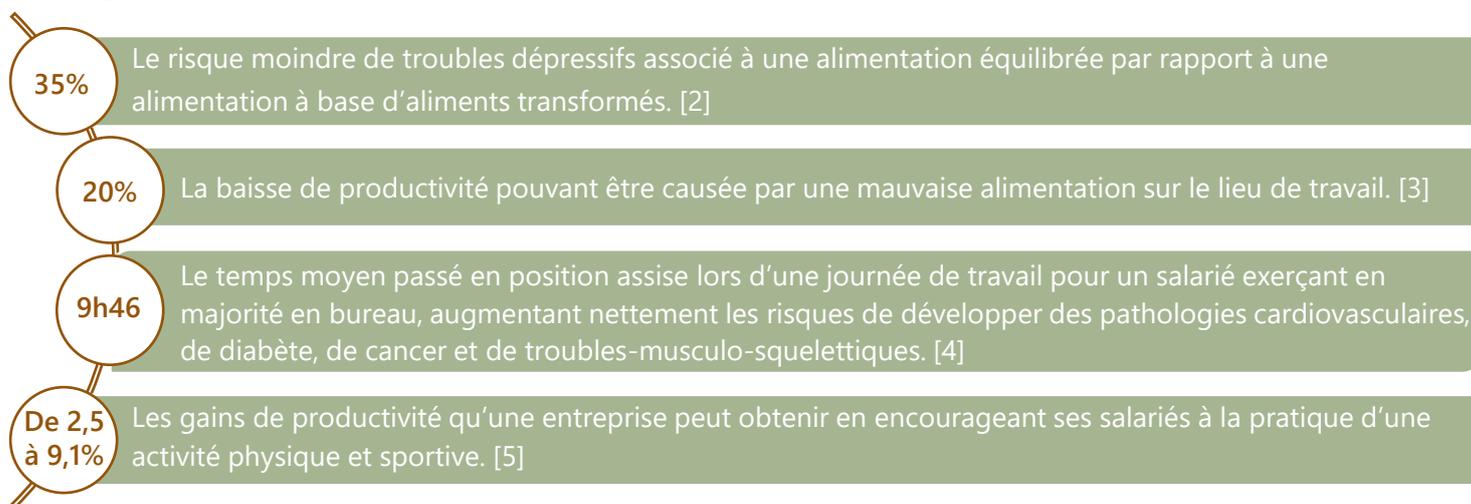
Favoriser le bien-être et la santé au travail est bénéfique pour les employés comme pour l'entreprise. En effet, les entreprises mettant en place des projets de promotion de la santé ont pu remarquer [1;5] :

- » Une augmentation de la **satisfaction professionnelle** et de **l'engagement des travailleurs** vis-à-vis de l'organisation.
- » Un bien-être accru des salariés, pouvant améliorer le **travail d'équipe** et le service à la clientèle.
- » Des effets significatifs sur la **hausse des niveaux de productivité et de la production**.
- » Une **baisse de l'absentéisme** et des coûts de maladie-invalidité.
- » Une meilleure image de l'entreprise et une visibilité accrue pour les futurs salariés potentiels.

Pourquoi proposer des actions en lien avec la nutrition ?

La nutrition, composée de l'alimentation et de l'activité physique, est un déterminant essentiel de la santé. C'est une des conditions du bien-être physique, mental et social.

Quelques chiffres...



Pourquoi faire appel à Sens et Savoirs ?

- » Nous sommes à l'écoute des besoins et des caractéristiques de votre entreprise afin de vous proposer des **réponses adaptées**.
 - » Notre équipe est constituée de diététiciennes-nutritionnistes, d'une enseignante en activité physique adaptée et d'une hypnothérapeute, toutes formées aux techniques d'animation de groupe. Cette **complémentarité** permet d'assurer une **continuité** dans un programme d'amélioration du bien-être global.
 - » Nous vous accompagnons pour assurer une pérennité des résultats, au-delà de nos interventions.
 - » Nous concevons des ateliers **sur-mesure**, qui favorisent les échanges, créent du lien et développent la cohésion entre les participants. Nous **interventions à distance (visios) ou au sein de votre entreprise** (en intérieur comme en extérieur), auprès d'un petit groupe comme d'une centaine de personnes. Nos actions peuvent prendre différentes formes :
- *Bilan diététique ou consultation individuelle.*
 - *Conférence.*
 - *Stand (bar à smoothies, expositions, jeux...).*
 - *Atelier de cuisine, défis cuisine.*
 - *Atelier de relaxation.*
 - *Activités sportives ludiques, défis sportifs.*
 - *Échauffements, éveil musculaire dynamique.*
 - *Atelier d'automassage et d'étirements...*

À l'issue de nos ateliers, nous remettons des supports aux participants afin de prolonger leurs bienfaits (conseils pratiques, recettes, étirements, exercices de relaxation...)

[1] Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. Motivation des employeurs à promouvoir la santé sur le lieu de travail: synthèse de l'analyse des publications.
[2] WANJEK, C. (2005). Food at work : Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic disease. International Labour Organisation.
[3] SUI, X. et al. 2009. Prospective study of cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in women and men». *Journal of Psychiatric Research*,
[4] Saidj et al. (2015). Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings. *BMC Public Health*, 15(1).
[5] Conseil en performance économique responsable. (2015). Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive sur l'entreprise, le salarié et la société civile.



SOMMAIRE

	Pages
Une alimentation saine et savoureuse pour un mieux-être durable.....	4
Comme des chefs / Graines de chef.....	5
Alimentation saine et durable.....	6
Tri sélectif et compostage.....	7
Relaxation et sommeil.....	8
<hr/>	
Des salariés en mouvement.....	9
Une dynamique d'entreprise pour un mieux-être durable.....	10

Nous concevons nos séances en les adaptant aux consignes d'hygiène et de santé mises en place au sein de votre entreprise.

Toute demande fera l'objet d'un devis personnalisé, en fonction de la modalité pédagogique, du contenu, de la durée et de la complexité de l'atelier, du lieu d'intervention.

Contactez-nous : à l'issue de notre échange, nous vous adresserons notre proposition.



Une alimentation saine et savoureuse pour un mieux-être durable



Un 1^{er} atelier conçu pour...

- Renforcer ou acquérir de nouvelles connaissances sur l'alimentation.
- Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires et à adopter une démarche critique et distanciée à l'encontre des idées reçues et des publicités alimentaires.
- Apporter des réponses concrètes et pratiques pour que chacun adopte des comportements durables.

Un 2^e atelier conçu pour...

- Échanger autour des stratégies de résolution de situations problèmes (manque de temps pour se préparer à manger, offre des magasins, influence et regard des autres...).
- Transmettre des recettes faciles à réaliser, savoureuses et de saison.
- Favoriser une alimentation équilibrée tout en tenant compte des contraintes du quotidien.

1^{er} atelier

- › Débat mouvant sur les idées reçues liées à l'alimentation.
- › Atelier pratique de décryptage d'étiquettes alimentaires.
- › Analyse sensorielle (à l'aveugle) d'un même produit de marque, de marque générique et fait-maison.
- › Retour sur les éléments marquants de l'atelier, les ressentis et les besoins pour l'atelier suivant.

2^e atelier

- › Jeu de rôle autour des leviers et des freins à adopter des comportements alimentaires sains : comment équilibrer son repas du midi ? comment faire lorsqu'on dispose de peu de temps ? comment allier plaisir et santé ?
- › Atelier-cuisine pour un déjeuner rapide, sain et savoureux.
- › Présentation des recettes de chaque groupe.
- › Dégustation conviviale et temps d'échanges.

En entreprise

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques

Le saviez-vous ?

Dans une étude réalisée auprès de 916 répondants, 82 % s'accordaient à dire que "de nos jours on ne sait plus ce que l'on mange" et 67 % considéraient qu'"aujourd'hui on ne sait plus quoi acheter pour ne pas s'empoisonner".
(Fischler, C., Masson, E. (2008). Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation).

Se repérer dans l'offre alimentaire permet de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Un atelier conçu pour...

- Découvrir des saveurs d'ici et d'ailleurs.
- Créer une dynamique entre les participants.
- Valoriser les savoirs et savoir-faire de chacun.
- Développer des compétences en matière d'équilibre nutritionnel.
- Transmettre des recettes faciles à réaliser, savoureuses et de saison.

Un atelier conçu pour...

- Ouvrir les papilles et les pupilles à de nouveaux horizons.
- S'initier au plaisir de faire soi-même, à l'art culinaire et de la table.
- Développer la créativité.
- Découvrir des recettes pour composer chaque jour un goûter délicieux et équilibré.
- De retour à la maison, partager les savoir-faire acquis.

1^{er} atelier

À quelle occasion ?

**Fête d'entreprise ; Concours de cuisine ; Séminaire ;
Semaine du goût ; Arbre de Noël...**

- » Atelier-cuisine : menu de saison avec des recettes créatives et gourmandes.
- » Dégustation conviviale autour d'une table joliment décorée.

En entreprise

12 adultes

2^e atelier

À quelle occasion ?

**Fête d'entreprise ; Concours de cuisine ; Séminaire ;
Semaine du goût ; Arbre de Noël...**

- » Atelier-cuisine : goûter varié et équilibré (smoothies, cupcakes aux fruits, pain perdu...).
- » Dégustation conviviale autour d'une table joliment décorée.

En entreprise

12 enfants de 5 à 12 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Le saviez-vous ?

Selon l'étude Esteban, en 2015 en France, 54% des hommes et 44% des femmes et 17% des enfants de 6 à 17 ans étaient en surpoids ou obèses (IMC ≥ 25).

Les ateliers-cuisine favorisent les interactions sociales, le partage d'expérience, l'entraide, l'autonomie et l'estime de soi, tout en accompagnant les participants vers une alimentation variée et équilibrée.

En somme, un moyen d'allier plaisir, bien-être et santé !



Un atelier conçu pour...

- Permettre de mieux comprendre l'impact de notre alimentation sur l'environnement.
- Donner des pistes d'actions pour favoriser une alimentation durable.
- Échanger autour des lieux d'approvisionnement et des choix d'aliments.
- Diminuer le gaspillage alimentaire par le biais d'idées recettes.

Un atelier sur-mesure...

- » Brainstorming "Comment l'alimentation impacte l'environnement ?". Retour sur les réponses en les classant par étapes, de la production à la gestion des déchets. Échanges sur notre place à travers chacune de ces étapes.
- » Débat mouvant sur l'alimentation durable en pratique. Retour sur ce débat mouvant avec des pistes d'actions pour chaque question.
- » Jeux en groupes sur des idées de recettes pour limiter le gaspillage alimentaire.
- » Bilan sur les éléments marquants de l'atelier, les perspectives de changements de chacun. Remise d'un livret pratique "L'alimentation durable en pratique" avec des recettes anti-gaspi.

En entreprise ou en visio

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement • Temps d'échanges
Astuces et conseils pratiques • Mise en situation



Le saviez-vous ?

En France, notre alimentation émet désormais autant de gaz à effet de serre (GES) que notre transport ou notre logement (ADEME, 2016).

De nombreuses initiatives voient le jour, de plus en plus de consommateurs changent leurs habitudes alimentaires et l'agriculture et l'industrie agro-alimentaire s'adaptent progressivement.

Nous avons donc la possibilité de réduire individuellement notre impact environnemental mais aussi, en mutualisant nos efforts, de faire évoluer l'offre vers plus de produits écoresponsables.

Nous pouvons donc agir, chacun à notre échelle, vers une alimentation plus durable.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Un atelier conçu pour...

- Permettre de mieux comprendre l'impact de nos déchets sur l'environnement.
- Renforcer les connaissances sur le tri sélectif.
- Répondre aux questions des participants sur le compostage en pratique.

Un atelier sur-mesure...

- » Débat mouvant "Savez-vous trier vos déchets" - Idées reçues sur le tri sélectif.
- » Quizz sur le compostage "Quels aliments mettre au compost et en quelles proportions ?"
- » Bilan sur les éléments marquants de l'atelier, les perspectives de changements de chacun.

En entreprise ou en visio

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement • Temps d'échanges
Astuces et conseils pratiques • Mise en situation



Le saviez-vous ?

Plus de la moitié des Français (51%) trient désormais systématiquement leurs emballages.

Mais les $\frac{3}{4}$ des Français (75%) ont des doutes sur certains emballages au moment de les jeter.

Source : L'Observatoire du Geste de Tri des Français. (2019). Étude Ipsos.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Un atelier conçu pour...

- Comprendre les cycles du sommeil et les besoins du corps.
- Évaluer la qualité de son sommeil.
- Sensibiliser aux impacts du manque de sommeil sur notre santé et notre alimentation (grignotage, consommation de produits sucrés...).
- Découvrir les éléments favorables au sommeil (alimentation, activité physique, écrans, détente...).
- Se détendre et découvrir des exercices de relaxation.

Un atelier sur-mesure...

- › Quizz interactif sur le sommeil.
- › Proposition de test afin d'évaluer la qualité du sommeil de chacun.
- › Temps d'échanges sur les facteurs favorisant un sommeil réparateur.
- › Séance de relaxation.
- › Retour d'expérience sur la relaxation, réponse aux questions.

En entreprise ou en visio

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement • Auto-évaluation • Temps d'échanges
Astuces et conseils pratiques • Mise en situation



Le saviez-vous ?

Plus d'un tiers des Français (35,9%) dorment moins de 6h.

Or, de nombreuses études montrent que dormir moins de 6 heures est associé à un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents.

Cela réduit aussi la vigilance dans la journée et perturbe la qualité de vie et de travail.

(Léger, D., Zeghnoun, A., Faraut, B., Richard, JB. (2019). Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. BEH)



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Hypnothérapeute | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Des salariés en mouvement pour un mieux-être durable

Un 1^{er} atelier conçu pour...

- Sensibiliser aux effets délétères du manque d'activité physique, de la sédentarité et des mauvaises postures.
- Permettre à chacun d'évaluer son niveau d'activité physique.
- Apporter des réponses concrètes et pratiques pour augmenter la pratique d'activité physique au quotidien.

1^{er} atelier

- » Quizz interactif et ludique par équipe sur les thèmes du sport, de l'activité physique, des impacts de la sédentarité...
- » Proposition de tests afin d'évaluer son niveau d'activité physique.
- » Jeu de rôle autour des leviers et des freins à la pratique d'une activité physique.
- » Retour sur les éléments marquants de l'atelier, les ressentis et les besoins pour l'atelier suivant.

Un 2^e atelier conçu pour...

- Favoriser l'adoption de gestes et de postures qui limiteront la survenue de Troubles Musculo-Squelettiques.
- Transmettre des exercices simples afin de soulager les tensions et d'effectuer une pause bénéfique pour se changer les idées, reposer ses yeux, mobiliser ses muscles et aider à se (re)concentrer.
- Présenter des exercices à effectuer à la pause du midi ou à domicile.

2^e atelier

- » Jeux par groupe : gestes et postures afin de préserver le dos.
- » Atelier d'activités physiques adapté aux besoins de l'entreprise et des salariés : échauffements avant la prise de poste ; exercices simples et rapides à réaliser à son poste de travail ; exercices de mobilisation musculaire (à la pause du midi ou à domicile) ; étirements pour soulager les tensions et les douleurs...

En entreprise

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Valorisation des savoirs de chacun • Temps d'échanges • Auto-évaluation
Conseils et exercices pratiques • Accompagnement



Le saviez-vous ?

Des études soulignent que les effets délétères des comportements sédentaires (diabète, maladies cardio-vasculaires...) pourraient être limités par le fait d'entrecouper les longues périodes assises par de courtes pauses actives (se mettre debout, marcher, faire quelques exercices...)*.

Ces pauses (de 5 à 10 minutes) permettent aussi de reposer les yeux et l'esprit afin de mieux se reconcentrer par la suite et ainsi être plus productif.

Dunstan, D. et al (2017). Physiological effects of reducing and breaking up sitting time. In *Sedentary behavior and health: concepts, assessments, and interventions*.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention | Professeur d'activité physique adaptée

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Une dynamique d'entreprise pour un bien-être durable

Un atelier conçu pour...

- Permettre à des salariés de devenir des relais garants de la pratique, qui pourront proposer des ateliers au sein de l'entreprise.
- Pérenniser l'activité physique en entreprise.
- Renforcer le sentiment d'appartenance à l'entreprise.
- Créer du lien et renforcer la cohésion entre les salariés.

Des ateliers sur-mesure...

Ces ateliers sont proposés à des salariés motivés et désireux de participer à une dynamique active au sein de l'entreprise.

L'objectif n'est pas de former des coaches sportifs mais de les accompagner afin qu'ils puissent être des relais et animer des ateliers entre collègues. Ces "ambassadeurs sportifs" peuvent à la suite de ces ateliers se relayer pour proposer un échauffement, une pause active le midi, des étirements en fin de journée... selon les besoins des salariés et les possibilités de l'entreprise.

- » Bases théoriques sur les différents groupes musculaires, les façons de les mobiliser en sécurité ; les bases afin de construire une séance.
- » Atelier de mise en pratique.
- » Temps d'échanges.

L'intervenante pourra assurer un suivi à la fois à distance et sur le terrain afin de trouver de nouveaux mouvements, de pérenniser la pratique...

En entreprise

12 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement • Valorisation des compétences de chacun
Autonomie • Temps d'échanges

Le saviez-vous ?

Entre 1% et 14% d'amélioration de la rentabilité nette pour les entreprises augmentant les activités physiques et sportives des salariés

intervalle calculé en faisant varier le type d'entreprise, sa rentabilité, la nature de ce qui est proposé aux salariés, l'intensité du sport pratiqué et le nombre de salariés engagés.

(Conseil en performance économique responsable, 2015. Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive sur l'entreprise, le salarié et la société civile).



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention | Professeur d'activité physique adaptée

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



LIVRET DES ATELIERS

- ENTREPRISES -



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

contact@sensetsavoirs.com

06.80.91.04.40

www.sensetsavoirs.com

Suivez-nous

