

CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

La nutrition et la micronutrition au service de
la performance en entreprise :

Boostez durablement l'énergie, la
concentration et le bien-être de vos
collaborateurs



Angélique Caubrière

Conférencière en nutrition santé & prévention en entreprise

06 44 04 24 49

Sur RV - Visioconférence - Ateliers et Conférences



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

La nutrition et la micronutrition : des leviers scientifiques au service de la performance durable en entreprise.

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°1

Nutrition et micronutrition : de la science à l'assiette

Les clés pour optimiser son énergie, sa concentration et sa santé au quotidien.

PARTIE 1 : 1h30

1. Histoire de la nutrition
2. Pourquoi l'alimentation nous concerne tous
3. Les piliers d'une alimentation saine
 - o Les protéines
 - o Les glucides
 - o Les lipides
 - o Les fibres
 - o Le microbiote intestinal
 - o Les micronutriments
 - o L'équilibre de l'assiette
 - o Les bienfaits du régime méditerranéen

PARTIE 2 : 1h30

1. Nutrition et système nerveux
2. Le sucre
3. Alimentation, performance sportive et récupération
4. L'équilibre acido-basique
5. Le jeûne intermittent
6. Les 3 clés d'une alimentation saine
7. Conclusion

Objectifs de la conférence

Comprendre les fondamentaux d'une alimentation saine et découvrir les clés scientifiques et pratiques de la nutrition et de la micronutrition afin d'optimiser son énergie, sa concentration, sa santé et sa performance au quotidien.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.

Conditions d'intervention et tarifs

Conférence de 3h (en 2 parties de préférence : avant et après le déjeuner par exemple) + **Résumé de la conférence** + Mobilisation jusqu'à 2 heures de trajet : 1800 euros

Pour les interventions nécessitant un déplacement important, un forfait de mobilisation est appliqué, en complément des frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

La nutrition et la micronutrition : des leviers scientifiques au service de la performance durable en entreprise.

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°2

Prévention et réponses aux risques de burn out, dépressions, stress chronique et anxiété : comprendre leurs mécanismes et découvrir des méthodes et outils, au service de la santé et de la performance durable.

Partie 1 :

- Définitions
- Burn-out, dépressions, stress chronique et anxiété
- Causes - Études

Partie 2 : Moyens de prévention et d'amélioration :

- **A** : Les bases d'une alimentation équilibrée
 - Lien avec les troubles évoqués
 - Choix alimentaires
- **B** : L'équilibre des neurotransmetteurs :
 - Définition et études
 - Causes des déséquilibres
 - Méthodes et outils en Nutrition - Micronutrition - Phytothérapie - Hygiène de vie

- **C** : La gestion de la fatigue et du sommeil :
 - Causes et études
 - Méthodes et outils en Nutrition - Micronutrition - Phytothérapie - Hygiène de vie
- **D** : Gestion du système nerveux :
 - Méthodes et outils en Nutrition - Micronutrition - Phytothérapie - Hygiène de vie
- **E** : Activités physiques :
 - Besoins - Bénéfices - Études
 - Mise en œuvre au quotidien

Objectifs des conférences

Une conférence dédiée à la prévention du stress chronique, de l'anxiété, du burn-out et des états dépressifs, pour comprendre leurs mécanismes et découvrir des méthodes et outils concrets autour de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique et de l'équilibre du système nerveux, au service de la santé et de la performance durable.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.

Conditions d'intervention et tarifs

Conférence de 2h + Résumé de la conférence + Mobilisation jusqu'à 2 heures de trajet : 1200 euros

Pour les interventions nécessitant un déplacement important, un forfait de mobilisation est appliqué, en complément des frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

La nutrition et la micronutrition : des leviers scientifiques au service de la performance durable en entreprise.

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°3

Bien être au travail : outils et techniques pour mieux gérer le stress, favoriser la détente, préserver sa santé et soutenir sa performance au quotidien.

Partie 1 : Le bien-être au travail regroupe plusieurs dimensions :

- Les études à ce sujet
- Les modèles qui fonctionnent
- Prévention, actions individuelles et collectives

Partie 2 : Les 3 piliers du bien-être

- L'alimentation
- Le sommeil
- L'activité physique

Partie 3 : Le système nerveux autonome

- Le système nerveux sympathique et parasympathique
- Le nerf vague
- Les bénéfices de l'équilibre du système nerveux autonome dans le bien-être au travail

Partie 4 : Des outils indispensables + des outils utiles :

- Nutrition et micronutrition
- L'hormèse
- Techniques de relaxation
- Énergie / Boost : Plantes et huiles essentielles adaptées
- Relax / Stress : Plantes et huiles essentielles adaptées
- Immunité / Santé : Plantes et huiles essentielles adaptées
- Favoriser la détente grâce aux auto-massages

Objectifs des conférences

Comprendre les clés du bien-être au travail : alimentation, sommeil, activité physique, équilibre du système nerveux autonome et découverte d'outils simples de prévention pour mieux gérer le stress, favoriser la détente, préserver sa santé et soutenir sa performance au quotidien.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.

Conditions d'intervention et tarifs

Conférence de 2h + Résumé de la conférence + Mobilisation jusqu'à 2 heures de trajet : 1200 euros

Pour les interventions nécessitant un déplacement important, un forfait de mobilisation est appliqué, en complément des frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



ANGÉLIQUE CAUBRIERE

Conférencière en nutrition santé & prévention en entreprise | Naturopathe certifiée FENA | Spécialisée dans les troubles digestifs | Nutrition – Micronutrition –

Phytothérapie | Stages de jeûne & randonnée
2 rue du Père Alphonse Pillon 56000 Vannes

06 44 04 24 49

ac.naturopathe.vannes@gmail.com

Site web : ac-naturopathe-vannes.fr

FORMATIONS / CERTIFICATIONS

NATUROPATHIE / NUTRITION / MICRONUTRITION

- Certificat Macro et micronutrition (certification RNCP 35523 Bloc n°5 (U12) du Diplôme BTS Diététique – Bases scientifiques de la diététique) – [IFSNM Bretagne](#)
- Formation « Biologie & Biochimie Pratik » – Chimie, biochimie, biologie, physiologie, appliquée à la consultation de micronutrition – DFM formations en Micronutrition & Santé Fonctionnelle
- Certificat de naturopathe certifiée FENA – Institut Hildegardien de Vannes
- Certificat fédéral FENA et obtention du titre Naturopathe certifié FENA
- Certificat de Phytologue - Aromatologue – Institut Hildegardien de Vannes
- Certificat « Expert SIBO » – Spécialisation dans l'accompagnement des problèmes digestifs chroniques - Rosaria Nithart.
- Formation « Cancer et solutions naturelles : intérêt et limite de la phytothérapie et de la micronutrition en oncologie » – Dr Franck Gigon
- Certificat de Réflexologue plantaire – Méthode David Tran – Institut Hildegardien de Vannes
- Formation Prévention et secours civique PSC1
- Formation « Massage et Modelage aux pierres » – Institut Hildegardien de Vannes
- Formation « Ventouses » – Institut Hildegardien de Vannes
- Pratique de yoga « Iyengar Yoga » : postures et réalignement du corps. Avec une professeure certifiée en Iyengar Yoga

EXPERIENCES

NATUROPATHE CERTIFIEE FENA NUTRITION - MICRONUTRITION - PYTHO- AROMATOLOGUE

- En cabinet libéral et en visioconférence : 2 rue du Père Alphonse Pillon 56000 VANNES : 2021 à aujourd'hui
- Accompagnatrice stage "jeûne et randonnée" - Chemin de la santé - 2025
- Conférencière : 2023 à aujourd'hui
- **80 avis 5 étoiles sur Google**

CONFERENCES

- **Conférences interactives :**
 - L'alimentation saine
 - Prévention et réponses aux risques de burn out, dépressions, stress chronique et anxiété
 - Bien-être au travail
 - Méthodes naturelles pour soutenir l'activité hépatique
 - L'importance de la vitamine D.
 - Avec les partenaires suivants :
 - Chemin de la santé - Travaillan (Vaucluse)
 - Club Med - Group General Counsel - Paris
 - GSF MERCURE - Séminaire d'entreprise - Perpignan
- **Conférences interactives et ateliers :**
 - Conférence "Gestion du stress et technique de prévention du burn out"
 - Conférence "Manger sain et sur le pouce"
 - Ateliers "Utilisation des huiles essentielles"
 - Atelier "Relaxation et auto-massage".
 - Avec les partenaires suivants :
 - Monoprix Vannes
 - Monoprix Auray
 - Conférence interactive "Les bénéfices d'une alimentation à index glycémique bas" : Avec les partenaires suivants : Arradon tout public + Centre de Yoga Vanayoga - Association Arpège Vannes.