



ATELIERS ET FORMATIONS  
QVCT

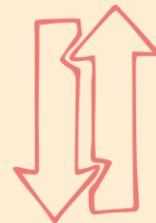
DORMIR ◆ MANGER  
BOUGER

POUR SE SENTIR MIEUX  
AUTRAVAIL

FOCUS  
HORAIRES ATYPIQUES

parce que

BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE DES ÉQUIPES AU TRAVAIL



PERFORMANCE COLLECTIVE DE L'ENTREPRISE

2 travailleurs sur 3  
en horaires atypiques en France

# TÉMOIGNAGE : NOTRE EXPÉRIENCE RÉCENTE DANS LE SECTEUR DE L'ÉNERGIE en 3x8

## Pour Qui, Où et Quand ?

Opérateurs de conduite, managers d'équipes QHSE  
et personnel du siège



**Approche :**  
Sensibilisations en présentiel  
ou en distanciel en fil rouge

Bienfaits visés :

Problématique ?

↑ Fatigue, épuisement, manque de rythme

↓ Concentration, gestion du poids,  
capacité de récupération

Formats : guides, ateliers petits groupes, parcours de stands ouverts à tous

Pédagogie : défis, quiz, jeux de rôles, échanges sur des cas réels

ALIMENTATION, SANTE ET TRAVAIL

Guide Brochure

Safety Days – Journée Prévention Santé

Ateliers pratiques micro-sieste & web-formations interactives

Audit salles de pause & offre alimentaire

### DORMIR

Bien récupérer  
Retrouver la vigilance



### MANGER

Menus vigilance  
Hydrater le cerveau



### BOUGER

Garder le rythme  
Préserver son tonus



Le jeu capte l'attention,  
et mine de rien  
oblige à la réflexion...



Efficaces vos sensibilisations  
à la sieste flash et aux  
étirements. Merci !

Quelques déclics...

Je viens de comprendre  
combien l'alimentation et le  
sommeil sont liés, waow !

## ET VOUS, COMMENT SOUHAITEZ-VOUS ÊTRE ACCOMPAGNÉS ?

# L'ENTREPRISE DOIT-ELLE VEILLER AU BIEN-ÊTRE DE SES SALARIÉS ?



## CONSTATS TROP FRÉQUENTS

- Fatigue physique et mentale
- Somnolence
- Difficulté à se concentrer
- Dette de sommeil
- Douleurs physiques
- Mauvaise gestion du poids
- Manque d'élan

**85 % estiment que c'est essentiel pour être plus performant**

**Horaires atypiques : il est possible de réduire les effets physiologiques**



## SOLUTIONS

- Accompagner les équipes avec des outils sur-mesure, collaboratifs et ludiques
- **Améliorer les façons de Dormir, Manger et Bouger pour se sentir mieux au travail**

C'est tout l'art de Kapitch Wellness !

# La santé des collaborateurs, c'est le capital de l'entreprise

Nutritionnistes du travail, formatrices et anciennes salariées,  
nous savons que mieux dormir, manger et bouger :



- ✓ améliore l'efficacité et l'attention, le tonus
- ✓ réduit l'absentéisme, l'épuisement, les erreurs et les accidents,
- ✓ favorise la cohésion et la performance collective de l'établissement

Avec notre approche sur-mesure et nos outils adaptés,  
du diagnostic à l'application pratique sur le terrain

**nous donnons le déclic qui manque**  
à des centaines de salariés et de managers  
**pour trouver Rythme & Équilibre dans leur travail en horaires atypiques.**

Dormir Manger Bouger  
Minimiser les effets des  
horaires atypiques

Mieux manger  
sur son  
lieu de travail

Optimiser son sommeil  
en travail posté  
et bien récupérer  
les jours de repos

Préserver son poids  
en travail de nuit  
ou stressant

Pratiquer  
la micro-sieste  
ou sieste-flash

Repas et lunchbox  
vite fait  
bien fait

Vigilance au travail :  
nourrir et stimuler  
le cerveau

Adopter  
une routine  
d'exercice physique

Retrouver  
son efficacité  
grâce à la lumière

## NOS ATELIERS & FORMATIONS

**APPROCHE PRAGMATIQUE = SOLUTIONS IMMÉDIATEMENT APPLICABLES**

# DORMIR ♦ MANGER ♦ BOUGER LES RH ADORENT !



## Dormir, Manger, Bouger Minimiser les effets des horaires atypiques

- ✧ Alimentation et modes de vie pour optimiser les rythmes et le sommeil
- ✧ Astuces pour synchroniser l'horloge biologique en horaires atypiques
- ✧ Modes de récupération et routines d'endormissement
- ✧ Exercices anti-sédentarité pour rester actif



## Mieux manger sur son lieu de travail

- ✧ Choix des aliments pour préserver énergie et concentration
- ✧ Importance de la chrono-nutrition
- ✧ À chaque activité des apports alimentaires optimisés : réflexion, vigilance, gestes de précision, travail physique, lecture, mémorisation...



## Adopter une routine d'exercice physique

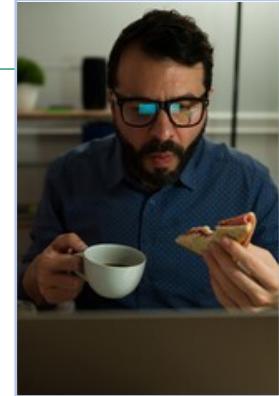
- ✧ Intégration de l'activité physique dans son quotidien : comment, avec qui, pourquoi ?
- ✧ Éveil musculaire & posture : les mouvements qui stimulent le corps
- ✧ Choix du type d'activité selon son niveau d'envie/profil

# TRÈS PRISES POUR LA QVT



## Optimiser son sommeil en travail posté et bien récupérer les jours de repos

- ✧ Prise de conscience de l'impact de l'hygiène de vie sur le sommeil
- ✧ Pratiques et conseils pour mieux appréhender les situations nuisibles à un sommeil réparateur
- ✧ Mise en place d'un rituel d'endormissement



## Préserver son poids en travail de nuit ou stressant

- ✧ Diagnostic de ce qui favorise la prise de poids (y compris le sevrage tabagique)
- ✧ Rééquilibrage alimentaire pour remplacer les mauvais réflexes
- ✧ Impact du manque de sommeil et du style de vie
- ✧ Chasse aux kilos de fatigue



## Vigilance au travail : nourrir et stimuler le cerveau

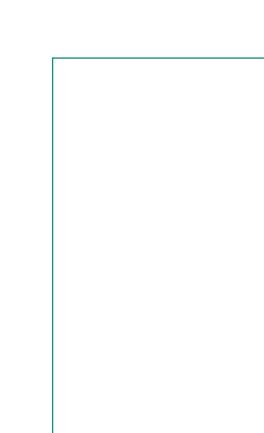
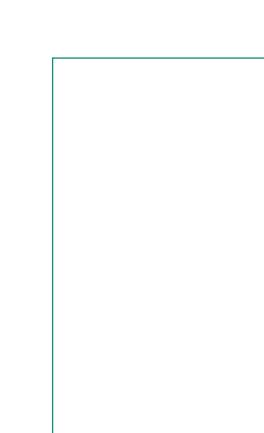
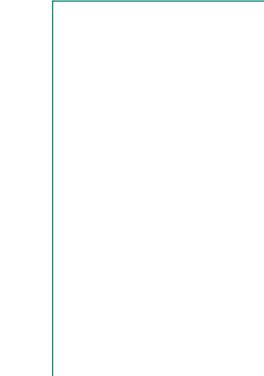
- ✧ Les mécanismes cognitifs Manger-Bouger inspirés par les neurosciences
- ✧ Les mouvements croisés de Brain-Gym® qui augmentent l'efficacité du cerveau
- ✧ Nourrir, stimuler et reposer le cerveau pour une vigilance accrue

# POUR ADOPTE R DE NOUVEAUX GESTES



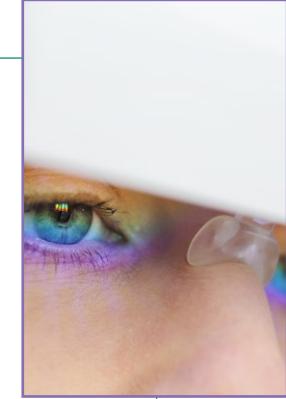
## Repas et lunchbox vite fait bien fait

- ✧ Comment simplifier l'anticipation des repas ?
- ✧ Idées gain de temps et de nutriments essentiels au travail posté
- ✧ Rédaction ludique de menus pour des gamelles sans prise de tête
- ✧ Utilisation des ressources à disposition : fait-maison, supermarché, distributeur automatique, food truck, livraisons, etc.



## Pratiquer la micro-sieste ou la sieste flash

- ✧ Détection des signaux de fatigue liés à la dette de sommeil
- ✧ Principes de la micro-sieste et de ses bienfaits immédiats et à moyen-terme (dynamisme, attention, santé, absentéisme)
- ✧ Mise en pratique adaptée au contexte de travail : production, télétravail, locaux spécifiques



## Retrouver son efficacité grâce à la lumière

- ✧ Rôle de la lumière dans la synchronisation de l'horloge interne
- ✧ Principes et bienfaits de la luminothérapie
- ✧ Séances tests de chronothérapie

# NOS FORMATS

Conférences

Ateliers pratiques

Parcours & Stands Prévention Santé

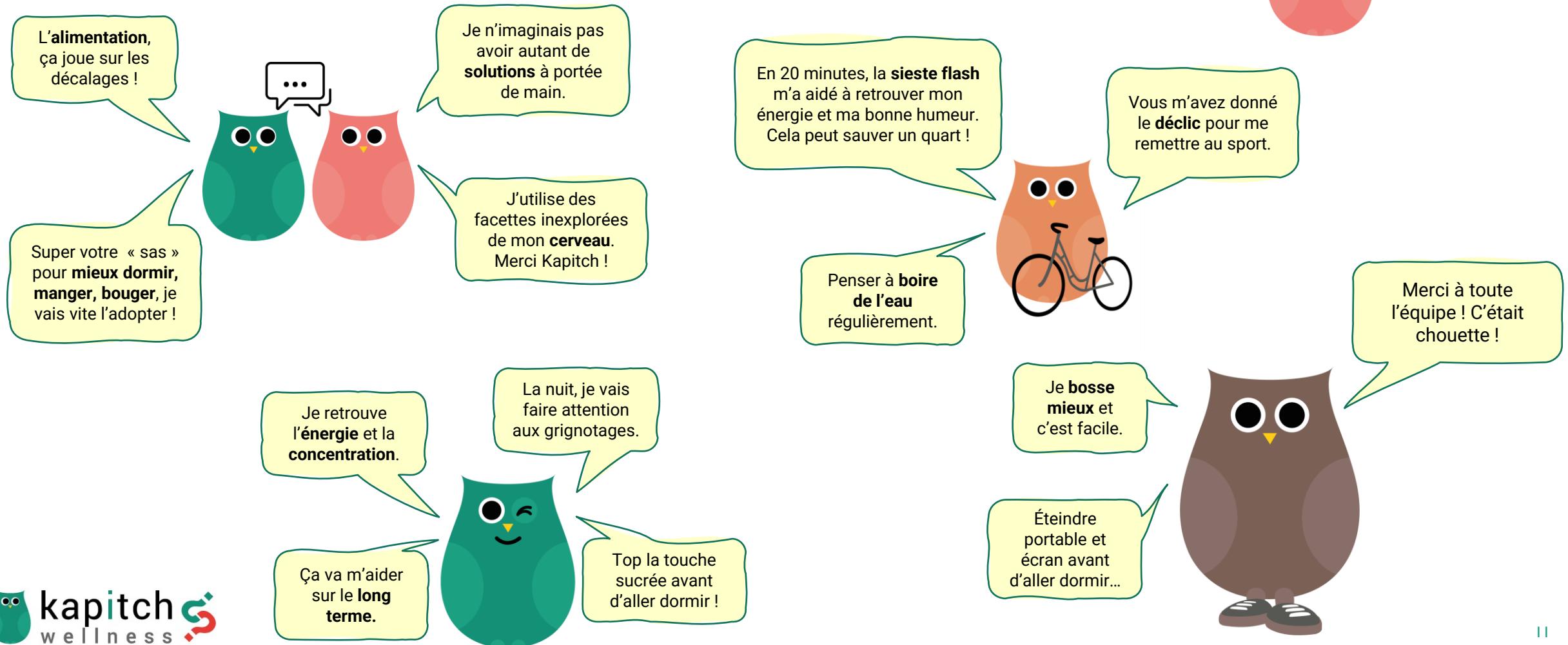
Consultations Reboost

Web-formations et Microlearning



#ice-breaker #pep-talk #e-suivi #mémo #vidéo #affiches #brochures #sur-mesure #présentiel #distanciel

# « RÉSOLUTIONS » EXPRIMÉES PAR LES SALARIÉS



# Deux nutritionnistes expertes avec une fine maîtrise des rouages de la formation en entreprise

## Patricia Boulos

**Diététicienne-nutritionniste, master en nutrition,  
conceptrice et animatrice de modules  
d'apprentissage explicite et multiforme.**

- ✓ Comprend les enjeux santé liés à l'alimentation, en lien avec les rythmes et le sommeil
- ✓ Longue expérience de la formation
  - d'adultes, à des fins professionnelles,
  - de parents, d'étudiants diététique
- ✓ Large connaissance des aliments, de leur fabrication, leur composition, avec une facilité à créer ou commenter recettes et menus
- ✓ Privilégie une approche de l'alimentation et du bien-être par la pratique, démonstrative, ludique, engageant à la réflexion critique de sa pensée
- ✓ Praticien en Hypnose Ericksonienne, membre du Syndicat Unitaire des Professionnels de l'Hypnose
- ✓ Certifiée Formatrice de formateurs PNNS - Programme National Nutrition-Santé



## Patricia Boulos – Josée Cloutier

*Un parcours professionnel  
riche et multiculturel*

**Co-fondatrices de  
KAPITCH WELLNESS**  
Conseil et Formation



[www.KapitchWellness.com](http://www.KapitchWellness.com)

## Josée Cloutier

**Nutritionniste franco-canadienne,  
diplômée de l'université McGill de Montréal,  
avec une expertise dans l'enseignement.**

- ✓ Animation de formations auprès de publics professionnels sur l'Alimentation et le Sommeil
- ✓ Solide expérience en tant que Professeur de biotechnologies en lycée professionnel
- ✓ Formation des salariés & managers en entreprise et des futurs assistants maternels auprès du réseau IFAC, en Ile-de-France et en région
- ✓ Élaboration de brochures d'information, ouvrages et nombreux outils pour le grand public et les professionnels de santé fondés sur la science
- ✓ Accompagnement nutritionnel de sportifs de haut niveau dont un médaillé d'or aux JO de Paris
- ✓ Membre de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) et Formatrice de formateurs du Programme National Nutrition-Santé



## Trouvons ensemble la formule la mieux adaptée à vos enjeux RSE !

Pour nous contacter :

Josée Cloutier : 06 72 32 55 61

Patricia Boulos : 06 09 16 55 89

Courriel : [josee@kapitchwellness.com](mailto:josee@kapitchwellness.com)

Siège en région parisienne pour intervenir partout en France et au-delà !