

# Catalogue prestations prévention nutrition santé

Pour vos salariés et salariées

## PRESTATIONS

- Atelier
- Webinaire
- Stand
- Consultations diététiques

LYON

Françoise DEBUY

06 23 30 45 99

[contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com)

<https://dieteticienneenligne.fr>



# Diététicienne Infirmière de prévention

( CPAM et santé au travail )



## MES ATOUTS

- Infirmière durant 5 ans
- Diététicienne depuis 2002
- 1000 accompagnements
- 150 ateliers

LYON

Françoise DEBUY

06 23 30 45 99

[contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com)

<https://dieteticienneenligne.fr>




## Prestations nutrition et santé



### MES OFFRES:

- Ateliers
- Webinaires
- Consultations diététiques
- Stand nutrition et santé
- Rédactions articles

### Demande d'informations

06 23 30 45 99 

<https://dieteticienneenligne.fr> 

**Françoise DEBUY**

 [contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com)



## PRESTATIONS NUTRITION

### Prestations individuelles

#### ***Senbilisation lors d'une journée ou d'événement spécifique***

Au choix : atelier, webinaire, conférence, animation stand, consultations diététiques

### Packs clé en main

#### ***Pack semaine QVCT***

1 conférence  
1 atelier en présentiel ou distanciel  
1 journée consultations diététiques

#### ***Pack coaching diététique***

Consultations diététiques sur site ou visioconférence  
3 mois ou 6 mois ou un an

#### ***Pack ateliers ou webinaires***

Cycle d'ateliers ou de webinaires :  
3, 6 ou 12 ateliers

“ Prenez soin de la santé de vos salarié(e)s en les proposant un accompagnement diététique pour les aider à modifier facilement et durablement leurs habitudes alimentaires ”

**Françoise Debuy,  
Diététicienne**



# RÉFÉRENCES



GEODIS

KEOLIS



santé  
famille  
retraite  
services

Direction régionale  
de l'économie, de l'emploi,  
du travail et des solidarités (DREETS)



# AVIS CLIENTS



## Salariés

### Secteur industriel

#### Réponses à un questionnaire de satisfaction

Intervenante dynamique, atelier interactif et engageant **Note : 9,6 / 10**

Intervenante pédagogue **Note : 9,8 / 10**

Recommanderiez vous cet atelier ? **Note : 9,5 / 10**



## Attachée de direction

### Secteur enseignement

“A nouveau merci pour vos interventions. Grâce à votre contribution, nous avons pu faire de cet événement un véritable succès”.



## Chargée de projet

### Secteur agroalimentaire

“Merci pour votre investissement et votre professionnalisme”.



## Responsable QVT

### Secteur tertiaire

“l'intervention était très intéressante ... vraiment merci beaucoup car votre discours a réconcilié plusieurs personnes avec l'alimentation”.



## Chargée vie étudiante

### Secteur enseignement

“Merci pour votre venue, et au plaisir de vous revoir”

# Consultations diététiques

**SUR SITE  
VISIOCONFÉRENCE**



**LYON**

**Françoise DEBUY  
Diététicienne**

06 23 30 45 99

contact@fdebuy.com

<https://dieteticienneenligne.fr>

SUR SITE OU VISIO

# CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES UNIQUES

## Objectifs pédagogiques

Comprendre l'équilibre alimentaire et le comportement alimentaire

Avoir pour des clés pour mieux manger au quotidien

Etre orienté vers un professionnel de santé si besoin

## Déroulement de la consultation

### Échange confidentiel

Réponses aux questions des participant(e)s.

### Exemples de thématiques abordées

Gestion du poids, comportement alimentaire, troubles digestifs, régimes en cas de pathologies spécifiques, alimentation équilibrée ...

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Une consultation de 20 minutes permet seulement de répondre à une ou deux questions précises.

#### Public

Adultes

#### Matériel

Bureau à mettre à disposition si présentiel

#### Durée

Variable : 20 minutes ou 30 minutes

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

SUR SITE OU VISIO

# CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES DE SUIVI

## Objectifs pédagogiques

Comprendre l'équilibre alimentaire et le comportement alimentaire

Avoir pour des clés pour mieux manger au quotidien

Etre orienté vers un professionnel de santé si besoin

## Déroulement de la consultation

### Échange confidentiel

Réponses aux questions des participant(e)s.

### Exemples de thématiques abordées

Gestion du poids, comportement alimentaire, troubles digestifs, régimes en cas de pathologies spécifiques, alimentation équilibrée ...

### Suivi avec l'application Madietenligne

Accès gratuit à une application : carnet alimentaire et messagerie

Forfait 3 mois : 6 séances

Forfait 6 mois : 6 séances

Forfait 12 mois : 12 séances

### Public

Adultes

### Matériel

Bureau à mettre à disposition si présentiel

### Durée

Variable : de 30 à 45 minutes

### Lieu

Sur site ou en distanciel.

# Ateliers nutrition

**SUR SITE  
WEBINAIRE**



**LYON**

**Françoise DEBUY  
Diététicienne**

**06 23 30 45 99**

**contact@fdebuy.com**

**<https://dieteticienneenligne.fr>**

# Ateliers nutrition

**Présentiel ou webinaire**

*Durée 1 heure - 3 heures (conférence\*)*

**Les clés de l'équilibre alimentaire \***

**Bien manger en télétravail**

**Alimentation et sommeil**

**Retrouver le plaisir de manger sans frustration**

**Bien manger avec des horaires décalés**

**Bien manger avec un petit budget**

**Bien manger avec un emploi du temps chargé**

**Bien manger, bien bouger**

**Retrouver un confort digestif**

**Manger en pleine conscience**

**Le chocolat, ami ou ennemi pour la santé**

**A la redécouverte des légumes secs**

**Le décryptage des étiquettes alimentaires**

ATELIER

# LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Objectifs pédagogiques

Prendre connaissance des recommandations nutritionnelles officielles

Comprendre l'équilibre alimentaire et le comportement alimentaire

Avoir pour des clés pour mieux manger au quotidien

## Déroulement de l'atelier

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

### Public

Adultes  
5 à 25 participants en présentiel

### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir  
Support fourni

### Durée

1 heure

### Lieu

Sur site ou en distanciel.

CONFÉRENCE

# LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Objectifs pédagogiques

Prendre connaissance des recommandations nutritionnelles officielles  
Comprendre l'équilibre alimentaire et le comportement alimentaire  
Avoir pour des clés pour mieux manger au quotidien

## Déroulement de la conférence

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.  
Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes  
5 à 50 participants en présentiel

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir  
Support fourni

#### Durée

3 heures

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# BIEN MANGER EN TÉLÉTRAVAIL

### Objectifs pédagogiques

Connaître l'incidence du télétravail sur le comportement alimentaire

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

Trouver des astuces concrètes pour mieux manger en télétravail

## Déroulement de l'atelier

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation et le comportement alimentaire

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

ATELIER

## ALIMENTATION ET SOMMEIL

### Objectifs pédagogiques

Connaître l'incidence du sommeil sur le comportement alimentaire et vice versa

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibré

Trouver des astuces concrètes pour une alimentation optimale pour un bon sommeil

### Déroulé de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz participatif

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation et le sommeil

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel à fournir

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

ATELIER

# RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER SANS FRUSTRATION

## Objectifs pédagogiques

Disposer de connaissances sur l'alimentation et sur le comportement alimentaire

Être sensibilisé aux dangers et à l'inefficacité des régimes amaigrissants

Trouver des clés pour retrouver le plaisir de manger sans frustration

## Déroulé de l'atelier

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz participatif

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation, le comportement alimentaire et les régimes

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel à fournir

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# BIEN MANGER AVEC DES HORAIRES DÉCALÉS

### Objectifs pédagogiques

Connaître l'incidence des horaires décalés sur le comportement alimentaire

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

Trouver des astuces concrètes pour mieux manger en horaires décalés

### Déroulement de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation en horaires décalés

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET

### Objectifs pédagogiques

Prendre connaissance des recommandations nutritionnelles officielles

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

Avoir des clés pour manger équilibré avec un petit budget

### Déroulé de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle

#### Quiz participatif

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation avec un petit budget

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel à fournir

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# BIEN MANGER AVEC UN EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ

### Objectifs pédagogiques

Prendre connaissance des recommandations nutritionnelles officielles

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

Avoir des clés pour manger équilibré avec un emploi du temps chargé

### Déroulé de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle

#### Quiz participatif

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel à fournir

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# BIEN MANGER, BIEN BOUGER

### Objectifs pédagogiques

Prendre connaissance des recommandations officielles : nutrition et activité physique

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique

Avoir des clés pour bien manger et bouger davantage au quotidien

### Déroulé de l'atelier

#### Apport théorique

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz participatif

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel à fournir

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# RETROUVER UN BIEN ÊTRE DIGESTIF

### Objectifs pédagogiques

Connaître les causes des troubles digestifs

Être sensibilisé aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée

Avoir pour des clés pour une bonne digestion au quotidien

### Déroulement de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation et les troubles digestifs

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

### Objectifs pédagogiques

Découvrir l'alimentation en pleine conscience

Comprendre l'intérêt de l'alimentation en pleine conscience

Être sensibilisé à un exercice de dégustation en pleine conscience

## Déroulement de l'atelier

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur l'alimentation en pleine conscience

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

5 à 25 participants en présentiel

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir

Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

## ATELIER

# LE CHOCOLAT, AMI OU ENNEMI DE NOTRE SANTÉ

### Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur le chocolat

Faire les bons choix alimentaires

Être sensibilisé à un exercice de dégustation en pleine conscience de chocolat

### Déroulement de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur le chocolat

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Adultes

#### Matériel

Rétroprojecteur à prévoir  
Support fourni

#### Durée

1 heure

#### Lieu

Sur site ou en distanciel.

ATELIER

## A LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SECS

### Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur les légumes secs

Bénéficier de conseils pratiques pour augmenter leur consommation

Être sensibilisé à l'intérêt d'une alimentation durable

### Déroulement de l'atelier

#### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

#### Quiz

Quiz sur les idées reçues sur les légumes secs

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

Public

Adultes

Matériel

Rétroprojecteur à prévoir  
Support fourni

Durée

1 heure

Lieu

Sur site ou en distanciel.

Françoise DEBUY - Diététicienne  
06 23 30 45 99 | [contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com) | <https://dieteticienneenligne.fr>

ATELIER

# LE DÉCRYPTAGE DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

## Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur les étiquettes alimentaires

Déjouer les pièges du marketing de l'agroalimentaire

Faire les bons choix alimentaires pour sa santé

## Déroulement de l'atelier

### Apports

La thématique est orientée selon les besoins ou/et selon le public.

Apports théoriques et exemples concrets issues de ma pratique professionnelle.

### Quiz

Quiz sur les idées reçues des produits alimentaires

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

Public

Adultes

Matériel

Rétroprojecteur à prévoir  
Support fourni

Durée

1 heure

Lieu

Sur site ou en distanciel.

Françoise DEBUY - Diététicienne  
06 23 30 45 99 | [contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com) | <https://dieteticienneenligne.fr>

# Ateliers santé

**SUR SITE  
WEBINAIRE**



**LYON**

**Françoise DEBUY**  
Infirmière de prévention

**06 23 30 45 99**  
**contact@fdebuy.com**  
**<https://dieteticienneenligne.fr>**

# Ateliers santé

**Présentiel ou webinaire**

*Durée 1 heure*

**Prévention des maladies cardiovasculaires**

**Prendre soin de soi au quotidien**

**Perturbateurs endocriniens**

**Endométriose**

**Stop à la grossophobie**

**1001 astuces pour bouger au quotidien**

**Tout sur le poids**

# Animations nutrition - santé

**SUR SITE  
STAND**



**LYON**

Françoise DEBUY  
Diététicienne et infirmière

**06 23 30 45 99**

**contact@fdebuy.com**

**<https://dieteticienneenligne.fr>**

# Animations nutrition santé

**Stand de prévention**

*Durée variable  
Autres thèmes possibles sur demande*

**Equilibre alimentaire**

**Décryptage des étiquettes alimentaires**

**Dégustation de smoothies**

## ANIMATION STAND

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur l'équilibre alimentaire

Apprendre à composer un repas équilibré

Faire les bons choix alimentaires pour sa santé

### Déroulement de l'atelier

#### Jeu sur la composition d'un repas équilibré à l'aide de carte d'aliments (au choix)

Les participants choisissent librement les cartes pour composer un menu

#### Jeu sur les groupe d'aliments à l'aide de carte (au choix)

Classement des différentes familles d'aliments

### Documentations

Rappel sur les recommandations nutritionnelles actuelles (affiche)

Brochures sur l'alimentation et recettes à disposition

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Tout public

#### Matériel

Brochures et recettes fournis

Jeux de cartes

#### Durée

Variable

#### Lieu

Sur site

ANIMATION STAND

# DÉCRYPTAGE DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

## Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur les étiquettes alimentaires

Déjouer les pièges du marketing de l'agroalimentaire

Faire les bons choix alimentaires pour sa santé

## Déroulement de l'atelier

### Jeu de différences de différents produits alimentaires

Classement des aliments non transformés ou peu transformés, aliments transformés, aliments ultra transformés

Lecture d'étiquettes de produits alimentaires du commerce

### Analyse pour le décryptage des étiquettes alimentaires

Liste d'ingrédients, labels, dates de consommation (DLC, DDM)

Étiquetage nutritionnel, nutriscore, allégations nutritionnelles

### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Tout public  
A partir de 10 ans

#### Matériel

Cartes d'aliments  
Étiquettes alimentaires

#### Durée

Variable

#### Lieu

Sur site

Françoise DEBUY - Diététicienne  
06 23 30 45 99 | [contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com) | <https://dieteticienneenligne.fr>

## ANIMATION STAND

# DÉGUSTATION DE SMOOTHIES

### Objectifs pédagogiques

Améliorer ses connaissances sur l'alimentation

Déguster des fruits sous forme de smoothies

Bénéficier des conseils nutritionnels

### Déroulement de l'atelier

#### Dégustation de smoothies de fruits (recette au choix)

Proposition de smoothies avec des fruits de saison

Recette de dégustation à disposition

#### Documentations

Rappel sur les recommandations nutritionnelles actuelles (affiche)

Brochures sur l'alimentation et recettes à disposition

#### Échange interactif

Réponses aux questions des participant(e)s.

#### Public

Tout public

#### Matériel

Brochures et recettes fournis

Fruits et légumes fournis

#### Durée

Variable

#### Lieu

Sur site

# Me contacter

Devis gratuit  
sans engagement



## PRESTATIONS

- Atelier
- Webinaire
- Stand
- Consultations diététiques

LYON

**Françoise DEBUY**

06 23 30 45 99

[contact@fdebuy.com](mailto:contact@fdebuy.com)

<https://dieteticienneenligne.fr>

SIRET : 452 481 757 00048