



**Nathalie
Anciaux-Matthews**
Diététicienne-Nutritionniste
Spécialisée en Neuro-Nutrition®
Formatrice accréditée
Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Prévenir autrement

**POUR RENFORCER
DURABLEMENT LA SANTÉ
ET LA QUALITÉ DE VIE AU
TRAVAIL**



ALIMENTATION



SANTÉ MENTALE



PRÉVENTION

Après une première carrière en entreprise, j'ai choisi de me reconvertir avec une conviction : **comprendre les liens entre alimentation et santé mentale est un formidable levier de prévention, de bien-être et de qualité de vie.**

J'accompagne aujourd'hui les entreprises, les collectivités et les structures médico-sociales dans le développement d'une culture de prévention fondée sur ces deux leviers complémentaires.

DES BÉNÉFICES CONCRETS POUR VOS COLLABORATEURS



**Développer une
culture de
prévention**



**Renforcer
le pouvoir
d'agir
des collaborateurs**



**Favoriser le bien-
être, l'engagement
et la qualité de vie
au travail**



**Ancrer
durablement les
bonnes pratiques**



“

Je suis convaincue que la prévention est plus efficace lorsqu'elle ne se limite pas à transmettre des connaissances, mais qu'elle donne à chacun les moyens de comprendre, de choisir et d'agir durablement.

C'est pourquoi je m'appuie sur des modalités d'intervention variées, associant une formation de référence, un outil d'intelligence collective, des formats participatifs et des mises en pratique.

”

DÉVELOPPER UNE CULTURE DE PRÉVENTION grâce à deux leviers complémentaires



ALIMENTATION

L'alimentation est un levier essentiel de prévention qui influence durablement notre santé, notre bien-être, nos capacités cognitives et notre qualité de vie.

- Performance cognitive & alimentation
- Alimentation durable & cuisine santé
- Prévention des maladies chroniques
- Nutrition du bien-vieillir
- Stress, sommeil et alimentation



PRÉVENTION

Renforcer les connaissances, les compétences et le pouvoir d'agir pour des changements durables.



SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un enjeu majeur de santé publique et de qualité de vie. Mieux la comprendre permet de développer une culture de prévention et de lutter contre les idées reçues.

- L'alimentation au service de la santé mentale
- Développer une sensibilisation aux problématiques de santé mentale (Fresque de la Santé Mentale®)
- Repérer, soutenir et orienter face aux troubles psychiques (formation PSSM)

DES FORMATS ADAPTÉS À VOS BESOINS



CONFÉRENCE INTERACTIVE

Sensibiliser • Comprendre



Des temps d'informations interactifs pour ouvrir de nouvelles perspectives



ATELIER PARTICIPATIF

Echanger
Mettre en pratique



Des ateliers concrets pour expérimenter, partager et ancrer durablement de nouvelles pratiques



FORMATION

Repérer • Soutenir
Orienter



PSSM : Premiers Secours en Santé Mentale module adulte
Apprendre une méthode d'aide éprouvée



OUTIL PÉDAGOGIQUE

Comprendre ensemble
Interagir autrement



Fresque de la Santé Mentale®
Outil d'intelligence collective



Serious Game 'Carte sur table'
(Cnam-ISTNA)
Jeu de sensibilisation immersif



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Evaluer • Conseiller
Accompagner



Conseils nutritionnels
En complément des actions collectives



Evaluation avec bilan de composition corporelle
Biody Xpert ZM3



Nathalie Anciaux-Matthews

Diététicienne-Nutritionniste
Spécialisée en Neuro-Nutrition®



Formatrice
accréditée
Premiers Secours
en Santé Mentale



06 66 54 60 07



alimentationplaisir@gmail.com



www.alimentationplaisir.com



nathalie-anciaux-matthews

POURQUOI TRAVAILLER AVEC MOI ?

Une approche transversale

A l'interface de l'alimentation, de la santé mentale et de la prévention.

Approche scientifique

Fondée sur les connaissances actuelles.

Pédagogie active

Pour favoriser la compréhension, l'échange et le passage à l'action.

Interventions sur mesure

Adaptées aux besoins de chaque organisation.