



QUALITÉ DE VIE ET **CONDITIONS DE TRAVAIL**





La Réussite par la nutrition

Bien Manger, mieux travailler

Comment la nutrition booste la QVCT en entreprise

Table des matières

Introduction	3
Pourquoi parler de nutrition au travail ?	4
Le cerveau au menu : bien se nourrir pour mieux fonctionner	4
Les conséquences concrètes ?	4
Ce qu'en dit la science	5
Les bons alliés du cerveau	5
Les bénéfices concrets	5
Repas, rythmes et productivité	5
Mieux manger pour mieux performer	5
Le timing des repas : un facteur clé	6
Le déjeuner : un moment stratégique	6
Hydratation = concentration	6
Ce qu'une entreprise peut mettre en place :	6
Stress & sommeil : quand bien manger apaise le mental et améliore la récupération	7
Stress au travail : le rôle de l'alimentation	7
4 astuces anti-stress à l'heure du déjeuner	8
N°1 - Prendre un vrai temps de pause... sans écran	8
N°2 - Manger en pleine conscience	8
N°3 - Sortir marcher au moins 10 minutes	8
N°4 - Partager un repas convivial	8

Sommeil réparateur : une question d'équilibre alimentaire	8
Conseils pour mieux dormir :	8
Nutrition collective : que peut faire concrètement l'entreprise ?	9
1/ Offrir des options saines dans les espaces de restauration	9
2/Favoriser les moments conviviaux autour de l'alimentation.....	9
Quelques idées faciles à mettre en place :	9
3/Sensibiliser et former les collaborateurs	9
4 idées pour démarrer :.....	10
Pourquoi investir dans la nutrition collective ?	10
7 idées concrètes et faciles à mettre en place dans votre entreprise	10
1. Instaurer un petit-déjeuner d'équipe régulier	10
2. Mettre en place des pauses "fruits & hydratation"	10
3. Organiser des ateliers nutrition et cuisine santé	10
4. Lancer un challenge bien-être	11
5. Distribuer des fiches conseils simples	11
6. Créer un groupe WhatsApp de "référents bien-être"	11
7. Sensibiliser via la communication interne	11
Conclusion pratique	11
Pourquoi une formation en nutrition peut transformer votre QVCT ?	12
Comment se déroule une formation Perfodiet ?	12
 Témoignages d'entreprises clientes	13
 Pour aller plus loin	13
Présentation de l'auteure	14

Introduction

Aujourd'hui, la performance en entreprise ne se mesure plus uniquement à travers les indicateurs financiers ou la productivité brute. La Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) s'impose comme un pilier stratégique, influençant à la fois l'engagement des collaborateurs, leur bien-être et la pérennité des organisations.

Parmi les leviers souvent négligés, pourtant essentiels : l'alimentation. Trop longtemps reléguée à la sphère privée, la nutrition a toute sa place dans les politiques de santé et de performance au travail. Ce que nous mangeons a un impact direct sur notre concentration, notre niveau d'énergie, notre humeur, notre gestion du stress... et, par ricochet, sur la dynamique collective au sein des équipes.

Ce guide a été conçu pour éclairer les décideurs, managers, RH et acteurs de la QVCT sur les bénéfices concrets d'une approche nutritionnelle intégrée. Il propose des repères scientifiques, des conseils pratiques, et surtout des actions simples et accessibles à mettre en place en entreprise. Loin des dogmes alimentaires, il s'agit ici de bon sens, de cohérence... et d'impact.

Audrey Delater

Pourquoi parler de nutrition au travail ?

Depuis quelques années, la **Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)** est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. On parle beaucoup de télétravail, d'équilibre vie pro/perso, de charge mentale... mais **un levier clé est souvent oublié : l'alimentation.**

Or, ce que vous mangez a un impact direct sur :

- La concentration.
- L'énergie physique.
- La gestion du stress.
- Et même la cohésion d'équipe.

En tant qu'entreprise, ignorer la nutrition, c'est passer à côté d'un pilier essentiel du bien-être durable au travail. Dans ce guide, je vous propose de découvrir les liens concrets entre alimentation et QVCT, et comment des actions simples peuvent transformer la vie au travail.

Le cerveau au menu : bien se nourrir pour mieux fonctionner

On l'ignore souvent, mais notre cerveau, bien qu'il ne représente que 2 % de notre poids corporel, consomme à lui seul 20 à 25 % de l'énergie quotidienne. C'est un organe exigeant, en particulier lorsqu'il s'agit de concentration, de mémoire ou de gestion du stress.

Pourtant, nos repas au travail ne suivent pas toujours cette logique biologique. Ils sont souvent :

- Pris à la va-vite.
- Déséquilibrés.
- Trop lourds à digérer.
- voire sautés faute de temps.

Les conséquences concrètes ?

- Difficultés de concentration après le déjeuner.
- Coup de fatigue dès le milieu d'après-midi.
- Irritabilité, baisse de motivation, trous de mémoire.

Ces symptômes ne sont pas anodins : ils traduisent souvent un déséquilibre glycémique et un manque de nutriments clés pour le bon fonctionnement cérébral.

Ce qu'en dit la science

Le cerveau fonctionne en grande partie grâce au glucose (famille des glucides), son principal carburant. Mais tous les glucides ne se valent pas.

En effet, une consommation excessive et tout au long de la journée d'aliments glucidiques à Index glycémique élevé (viennoiseries, biscuits, barres chocolatées, sodas) provoque une élévation anormale de la glycémie, suivi d'une hypoglycémie dite « réactionnelle » occasionnant fatigue, envie de sucre, somnolence, baisse de la vigilance.

À l'inverse, une alimentation digeste, à faible charge glycémique et riche en nutriments neuroprotecteurs soutient durablement la performance intellectuelle et émotionnelle.

Les bons alliés du cerveau

- Des glucides complexes (quinoa, pomme de terre, patate douce) : énergie stable et durable.
- Des Oméga-3 (poissons gras : sardines, maquereaux, œufs « Bleu-blanc-cœur ») : fluidité des membranes neuronales.
- Des vitamines du groupe B (germe de blé, levure de bière, œufs, légumes verts) : équilibre du système nerveux.
- Du magnésium (graines oléagineuses, cacao, banane) : régulation du stress et de l'influx nerveux.

Les bénéfices concrets

Une alimentation adaptée peut améliorer :

- La clarté mentale et la prise de décision.
- La gestion des émotions en situation de stress.
- La créativité et la motivation.

Repas, rythmes et productivité

Mieux manger pour mieux performer

En entreprise, les rythmes de travail sont souvent intenses, avec des réunions enchaînées, des deadlines serrées et peu de vraies pauses.

Résultat :

-Beaucoup de collaborateurs sautent des repas, grignotent sur le pouce ou mangent trop vite et trop riche, ce qui altère leur efficacité.

Le timing des repas : un facteur clé

Notre corps suit un rythme biologique (chronobiologie) qui influence notre niveau d'énergie. Lorsqu'on respecte les bons moments pour s'alimenter :

- On stabilise sa glycémie (taux de glucose dans le sang).
- On évite les coups de barre de 11h et 15h.
- On soutient durablement sa productivité.

Astuce simple : ne pas dépasser 4 à 5 heures entre deux prises alimentaires (exemple : entre le déjeuner et le dîner) et prendre systématiquement une collation saine et équilibrée (yaourt + fruits rouges + pépites de chocolat noir ou smoothie maison).

Le déjeuner : un moment stratégique

Un repas équilibré le midi permet de :

- Recharger les batteries sans provoquer de somnolence.
- Maintenir la vigilance jusqu'en fin de journée.
- Réduire les envies de sucre en fin d'après-midi et le grignotage avant le dîner.

Un déjeuner optimal devrait contenir :

- Une source de protéines (œufs, poisson, volaille, tofu...).
- Des glucides complexes (quinoa, patate douce, riz complet ou pain complet...).
- Des légumes en quantité (frais, cuits, crus ou sous forme de jus).
- De bons lipides (huile d'olive ou avocat ou oléagineux...).

Hydratation = concentration

La déshydratation même légère (1 à 2%) entraîne :

- Des troubles de la mémoire, de la vision.
- Une baisse de l'attention.
- Des maux de tête.
- Et de la fatigue physique et mentale.

Encouragez les salariés à garder une bouteille d'eau à portée de main et à éviter les boissons sucrées ou trop caféinées (ex : red bull) qui déshydratent à long terme ou bien investir dans un distributeur à eau.

Ce qu'une entreprise peut mettre en place :

- Laisser un temps de pause suffisant pour manger dans de bonnes conditions.
- Aménager un espace où sera mis à disposition des tables, des fauteuils, des frigos ou micro-ondes.
- Encourager une pause collective pour favoriser la cohésion.
- Proposer des ateliers nutrition pratiques pour sensibiliser les équipes.

Stress & sommeil : quand bien manger apaise le mental et améliore la récupération

Le stress chronique et le manque de sommeil sont deux des principaux freins à la qualité de vie au travail. Ils nuisent à la santé, à la concentration, augmentent les erreurs, favorisent l'absentéisme... et affectent profondément la motivation.

Mais ce que beaucoup ignorent, c'est que l'alimentation peut être un levier puissant pour réguler le stress et favoriser un sommeil réparateur.

Stress au travail : le rôle de l'alimentation

En période de stress, le corps sécrète de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones qui nous mettent en état d'alerte et d'hypervigilance.

Certains nutriments sont essentiels pour moduler naturellement le stress :

Nutriment	Effet	Aliments riches
Magnésium	Apaisant, anti-fatigue	Amandes, chocolat noir, légumes verts, sardines.
Oméga-3	Anti-inflammatoire, régulateur de l'humeur	Poissons gras (saumon, sardines), tartare d'algues marines.
Vit. B6, B9, B12	Soutien du système nerveux	Œufs, légumineuses, céréales complètes
Tryptophane	Précurseur de la sérotonine ("hormone du bien-être" et de l'endormissement)	Banane, viandes blanches, noix de cajou.

4 astuces anti-stress à l'heure du déjeuner

N°1 - Prendre un vrai temps de pause... sans écran

Le stress chronique est souvent accentué par un mode « multitâche ».
S'accorder **20 à 30 minutes de pause réelle**, sans mails ni téléphone, permet au système nerveux parasympathique (celui de la détente) de se réactiver.

N°2 - Manger en pleine conscience

Ce n'est pas une mode, c'est un outil neuroscientifique.
Manger lentement, en prêtant attention aux saveurs, textures et sensations, améliore la digestion et diminue les tensions internes.

N°3 - Sortir marcher au moins 10 minutes

Bouger, même un peu, réduit le stress par libération d'endorphines.
Une courte marche post-repas facilite aussi la digestion, oxygène le cerveau et aide à relâcher les tensions accumulées dans la matinée.

N°4 - Partager un repas convivial

Le lien social est un puissant régulateur de stress.
Manger avec un collègue dans un climat agréable réduit l'isolement et favorise les échanges informels positifs.

Sommeil réparateur : une question d'équilibre alimentaire

Le sommeil est souvent perturbé par :

- Une digestion difficile (repas trop lourds).
- Un excès de caféine.
- L'utilisation des écrans en soirée.
- Une activité physique ou sportive trop intense en soirée.
- Des apports caloriques très insuffisants (régimes hypocaloriques stricts).
- Des carences en certains nutriments (comme le magnésium).

Conseils pour mieux dormir :

Dîner léger mais nourrissant : légumes + protéines digestes + glucides à IG faible à modéré

Éviter les excitants après 16h : café, thé noir, boissons énergisantes

Privilégier une tisane relaxante en soirée

Un carré de chocolat noir (> 70 %) peut favoriser le calme (magnésium + plaisir !)

🗨️ **À noter pour les managers :**

Un salarié bien reposé est deux fois plus productif et trois fois plus résilient face au stress.

Favoriser de bonnes habitudes de vie (dont l'alimentation) est un investissement stratégique en QVCT.

Nutrition collective : que peut faire concrètement l'entreprise ?

La qualité de vie au travail ne se joue pas seulement au niveau individuel : les entreprises ont un rôle clé pour créer un environnement favorable à une bonne alimentation.

1/ Offrir des options saines dans les espaces de restauration

Un des leviers majeurs est de proposer une offre alimentaire variée, équilibrée et accessible dans les cafétérias, distributeurs automatiques ou cantines.

Exemples d'actions concrètes :

- Mettre à disposition des fruits frais en libre-service (produits locaux).
- Faire des partenariats avec des restaurateurs à proximité de l'entreprise et s'organiser pour proposer des menus équilibrés et gourmands.
- Limiter les produits ultra-transformés, gras ou trop sucrés durant les pauses.
- Installer des distributeurs avec des snacks sains (oléagineux, barres protéinées, compotes à boire, céréales sans sucre ajouté).

2/Favoriser les moments conviviaux autour de l'alimentation

Partager un repas sain ou une pause goûter peut renforcer la cohésion d'équipe et le bien-être au travail.

Quelques idées faciles à mettre en place :

- Organisation de petits-déjeuners « healthy » collectifs hebdomadaires.
- Défis "manger sain" avec des récompenses simples.
- Ateliers/conférences/formations en nutrition pour éduquer.

3/Sensibiliser et former les collaborateurs

La clé est d'informer - sensibiliser pour faire évoluer les habitudes.

Des actions de formation régulières permettent :

- De comprendre les bases d'une bonne nutrition.
- D'adopter des comportements alimentaires durables.
- De réduire l'absentéisme lié à la fatigue ou aux troubles digestifs.

4 idées pour démarrer :

1. Installez un frigo à disposition avec des snacks frais (yaourts, fruits...).
2. Encouragez les pauses repas en dehors du bureau, pour « couper » avec le travail.
3. Proposez une mini-formation ou un webinaire sur la nutrition chaque trimestre..
4. Affichez des fiches conseils nutritionnelles dans les espaces communs.

Pourquoi investir dans la nutrition collective ?

Parce qu'une meilleure alimentation au travail, c'est :

- Moins de fatigue et d'absentéisme.
- Plus de motivation et d'engagement.
- Une image d'entreprise responsable et moderne.

7 idées concrètes et faciles à mettre en place dans votre entreprise

Pour améliorer la nutrition en entreprise sans bouleverser les habitudes, voici des actions simples, rapides et efficaces à mettre en œuvre.

1. Instaurer un petit-déjeuner d'équipe régulier

Un moment convivial pour bien démarrer la journée avec des aliments sains (fruits frais, céréales complètes, yaourts, boissons chaudes).

Bénéfices :

- Renforce la cohésion
- Favorise un apport énergétique adapté dès le matin
- Lutte contre le grignotage impulsif

2. Mettre en place des pauses “fruits & hydratation”

Proposez régulièrement des fruits frais et encouragez l'eau plutôt que les boissons sucrées ou caféinées.

Astuce : Installez une fontaine à eau filtrée et affichez des rappels visuels pour boire régulièrement.

3. Organiser des ateliers nutrition et cuisine santé

Invitez un expert pour des sessions où les collaborateurs apprennent à préparer des repas équilibrés et rapides.

4. Lancer un challenge bien-être

Exemple : “30 jours sans grignotage”, “2 fruits frais par jour”, “boire 1,5L d’eau”... avec suivi collectif et petites récompenses.

5. Distribuer des fiches conseils simples

Imprimez des fiches pratiques sur des thèmes clés : “Les bons aliments pour le cerveau”, “Comment gérer le stress par l’alimentation”, “Repas équilibré au bureau”, etc.

6. Créer un groupe WhatsApp de “référénts bien-être”

Des volontaires qui encouragent et partagent des bonnes pratiques nutrition dans leurs équipes.

7. Sensibiliser via la communication interne

Utilisez newsletters, affichages, intranet pour partager régulièrement des conseils et astuces.

Conclusion pratique

La nutrition n’est pas un luxe ni une lubie « bien-être » réservée à quelques convaincus. C’est un levier stratégique, simple et puissant, pour améliorer la QVCT, réduire l’absentéisme, stimuler la motivation et renforcer la cohésion au sein des équipes.

En intégrant quelques bonnes pratiques alimentaires dans le quotidien professionnel, les entreprises peuvent initier une dynamique positive et durable. Il ne s’agit pas de révolutionner du jour au lendemain les habitudes, mais d’avancer pas à pas, avec des actions concrètes, accessibles, et adaptées à leur culture.

Former, sensibiliser, proposer des choix sains, encourager des pauses de qualité... chaque geste compte. Et quand la santé des collaborateurs devient une priorité, c’est toute l’organisation qui y gagne en énergie, en clarté et en performance.

Bien manger, c’est déjà mieux travailler. Et mieux travailler, c’est construire ensemble une entreprise plus humaine, plus résiliente et plus performante.



NUTRITION EN **ENTREPRISE**

Pourquoi une formation en nutrition peut transformer votre QVCT ?

La formation nutritionnelle n'est pas seulement un "bonus bien-être" : c'est un véritable levier stratégique pour améliorer la qualité de vie au travail et les performances.

Les bénéfices concrets d'une formation nutrition en entreprise

- **Sensibilisation durable** : les collaborateurs comprennent pourquoi et comment bien s'alimenter, ce qui facilite le changement d'habitudes.
- **Prévention santé** : réduction des troubles digestifs, du surpoids, du stress lié à la fatigue nutritionnelle.
- **Amélioration de la concentration et de la productivité** : une meilleure nutrition permet de réduire les baisses d'attention et la fatigue mentale.
- **Réduction de l'absentéisme et du présentéisme** : les salariés en meilleure santé sont plus engagés et moins souvent malades.
- **Renforcement de la cohésion d'équipe** : les formations collectives créent un esprit de groupe autour du bien-être.
- **Image positive de l'entreprise** : engagement visible en faveur de la QVCT, attractivité accrue auprès des talents.

Comment se déroule une formation Perfodiet ?

- **Audit personnalisé** : analyse des besoins spécifiques de votre équipe et des contraintes du terrain.
- **Contenu adapté** : formation interactive mêlant théorie, conseils pratiques, échanges et ateliers.
- **Supports pédagogiques** : fiches, quiz, recettes, plans d'action pour faciliter l'application.
- **Suivi post-formation** : accompagnement pour pérenniser les bonnes pratiques.

Témoignages d'entreprises clientes

« Un grand merci et bravo à Audrey pour son intervention lors de nos Safety Days! Elle a su s'adapter à nos spécificités métier et captiver son auditoire sur un sujet qui à priori pouvait paraître un peu loin des préoccupations de nos compagnons » .— Cyril Vincent – Chef d'agence Vitrolles/Avignon – Entreprise Vinci construction-Sogéa environnement.

« Nous avons eu le plaisir de faire appel à Audrey DELATER de PERFO'DIET en 2023 au sein des Laboratoires ARKOPHARMA, dans le cadre de notre Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).

Elle a animé des webinaires autour de la nutrition et de la diététique pour nos collaborateurs, et est intervenue dans nos unités de production avec des ateliers sur la gestion des collations, particulièrement appréciés par nos équipes travaillant en horaires alternants.

Audrey a su allier expertise, pédagogie et bienveillance, avec des contenus à la fois concrets, dynamiques et directement applicables au quotidien. Sa capacité à s'adapter à des publics variés du personnel de production aux fonctions support a été un véritable atout.

Un grand merci à Perfodiet pour cette collaboration réussie, qui a contribué à renforcer la sensibilisation à l'importance de la nutrition dans le bien-être au travail.

Je recommande vivement Audrey à toute entreprise souhaitant mettre en place des actions QVCT engageantes, personnalisées et impactantes » - Valérie Bonnard - Spécialiste RH - Formation / Handicap / Business Partner du laboratoire Arkopharma

Pour aller plus loin

Vous souhaitez bâtir une culture bien-être durable dans votre entreprise ?
N'hésitez pas à me contacter pour un diagnostic personnalisé et une proposition de formation adaptée.



Présentation de l'auteure

Audrey Delater

Diététicienne du sport diplômée, passionnée par la nutrition fonctionnelle et le bien-être au travail, Audrey est la fondatrice du centre de formation Perfodiet.

Depuis plusieurs années, elle accompagne les entreprises dans la mise en place de stratégies nutritionnelles pour améliorer la qualité de vie au travail, prévenir les risques liés au stress et booster la performance globale des équipes.

Certifiée **Qualiopi**, Audrey conçoit des formations sur-mesure, alliant expertise scientifique, conseils pratiques et pédagogie interactive. Sa démarche repose sur une approche bienveillante et pragmatique, adaptée aux contraintes et réalités du monde professionnel.

-  **Auteur** : Audrey Delater
-  **Diététicienne du sport**
-  **Fondatrice du centre de formation Perfodiet**
-  **Email** : contact@perfodiet.com
-  **Téléphone** : 07 61 07 96 60
-  **Site web** : www.perfodiet.com
-  **Certifiée Qualiopi**

PERFO*Diet*
La Réussite par la nutrition