



Le coup de barre de quatorze heures n'est pas une fatalité

Une intervention sur l'alimentation au travail, sans régime, sans culpabilisation
et sans injonction. Partout en France, en présentiel ou en visioconférence.

Bénédicte Coutheillas · autrice de « 52 Mythes » · jaimejeuner.com

LE CADRE

Une condition de travail, pas une action bien-être

Depuis l'accord national interprofessionnel de décembre 2020 et la loi Santé au travail du 2 août 2021, la QVT est devenue la **QVCT** — qualité de vie *et des conditions* de travail. Le changement de nom traduit un recentrage assumé : sortir des mesures périphériques pour revenir au travail lui-même.

Le déjeuner est une condition de travail. La pause réelle et non théorique, la restauration collective, le plateau avalé devant un écran, les horaires décalés, le travail posté. C'est sur ce terrain que j'interviens — pas sur les habitudes privées de vos salariés.

Ce que ça change pour votre budget. Dans les entreprises dotées d'une section syndicale, la négociation sur l'égalité professionnelle et la QVCT est obligatoire au moins tous les quatre ans, le CSE y est associé et le DUERP en constitue le pilier. Ces interventions s'inscrivent dans cette démarche.

À dire clairement : elles y *contribuent*, elles ne s'y substituent pas. Une conférence ne remplace ni un diagnostic, ni un plan d'action, ni une négociation.

La conférence

1 HEURE · JUSQU'À 100 PERSONNES

Pourquoi l'après-midi s'effondre, ce qui se joue dans l'assiette du midi, et quatre règles applicables dès le lendemain. Trente minutes de questions, toujours les plus utiles.

800 €

hors défraiement

L'atelier

2 HEURES · 15 PERSONNES MAXIMUM

On explique, on joue, puis on compose. Le jeu des associations par équipes, le quiz des fruits et légumes du monde, une dégustation que personne ne devine. Chacun repart avec son déjeuner type. **C'est aussi un temps d'équipe.**

1 200 €

hors défraiement

Le cycle

3 SÉANCES DE 1 H 30 · SUR SIX SEMAINES

Installer, éprouver, tenir. La seule formule où l'on peut vérifier que les habitudes ont réellement changé — et corriger ce qui coince. Format retenu pour une démarche inscrite au plan de prévention.

2 100 €

hors défraiement

Ce dont on parle

Le creux de l'après-midi

Ce qui se passe réellement après le déjeuner, et pourquoi ce n'est ni la fatigue ni le manque de sommeil.

Les combinaisons alimentaires

Ce qui se digère bien ensemble, et ce qui se digère mal. Quatre règles, aucun aliment retiré.

Le sucre et les excitants

Le distributeur de onze heures, le quatrième café : comment le cycle s'installe, et comment il se casse.

Manger vite, manger bien

Cantine, plateau-repas, gamelle, restaurant : composer correctement avec ce qui est réellement disponible.

Horaires décalés et travail posté

Ce qui compte n'est pas l'heure de l'horloge mais l'ordre des choses. Adaptable à tous les rythmes.

Réunions, déplacements, séminaires

Les moments où tout se complique — et les quelques réflexes qui suffisent à les traverser.

Plusieurs sites ? Faisons la tournée

Si votre structure compte plusieurs établissements, agences ou succursales, la même intervention se rejoue sur chacun — même contenu, même qualité, et une cohérence de discours d'un site à l'autre.

La conception est faite une fois : seuls le déplacement et l'animation se répètent. **Le tarif par site baisse dès la deuxième date**, et le calendrier se cale sur le vôtre — une semaine groupée, ou un site par mois sur un trimestre.

Prévoyez une ligne de défraiement : transport, et hébergement si le site est éloigné. Chiffrée au réel dans le devis, pas au forfait.

Ce qu'il faut prévoir

Format	Présentiel ou visioconférence — partout en France
Salle	Un vidéoprojecteur pour la conférence. Pour l'atelier, des tables et de quoi s'asseoir en petits groupes
Dégustation	Préparations apportées, aucune cuisine sur place nécessaire
Allergènes	Composition complète affichée sur place ; les participants concernés se signalent à l'inscription
Matériel	La fiche des quatre règles, plastifiée, pour chaque participant
Défraiement	Hors Île-de-France : transport et hébergement si nécessaire, facturés au réel sur justificatifs
Facturation	À 30 jours, sur bon de commande ou devis signé
Livres	Exemplaires de « 52 Mythes » pour les participants, sur devis

Parlons de votre projet

Un besoin précis, une date, un effectif — écrivez-moi, je réponds sous 48 heures ouvrées.

bonjour@jaimejeuner.com

Précisez si possible : votre structure, l'effectif concerné, le format envisagé, la période souhaitée, le lieu, et le contexte — journée QVCT, semaine thématique, plan de prévention.