

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

Une intervention sur l'alimentation au travail, sans régime, sans pesée et sans discours sur le poids. 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 là 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.

QUATRE FORMATS

FORMAT	PRIX NET	CE QU'IL COMPREND
La conférence 45 min + 10 min de questions Jusqu'à 100 personnes · sur site	800 €	Pourquoi l'après-midi s'effondre, ce qui se joue dans l'assiette du midi, et quatre règles applicables dès le lendemain. Sonorisation nécessaire au-delà de 30 personnes.
La conférence en visio 45 min + 10 min de questions · effectif libre	600 €	Même contenu, sur votre outil de visioconférence. Pour les équipes multi-sites ou en télétravail. La fiche des quatre règles, envoyée en amont.
L'atelier 2 heures · 15 personnes maximum 10 à 12 recommandés	1 200 €	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.
La journée atelier 3 sessions de 2 heures Jusqu'à 45 personnes dans la journée	2 800 €	Trois groupes de quinze qui se succèdent. Le format des séminaires et des semaines QVCT. Salle dédiée à la journée.

Première saison. Toute date bloquée avant le 12 décembre 2026 bénéficie de 25 % de remise : conférence à 600 €, visio à 450 €, atelier à 900 €, journée atelier à 2 100 €.

Bénédicte Coutheillas n'est ni médecin, ni diététicienne, ni professionnelle de santé. Ces interventions relèvent de l'éducation à l'hygiène de vie. Elles ne constituent ni un diagnostic, ni une prescription, ni un traitement, et ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

LES THÈMES

Ce dont on parle

Le coup de barre de 14 h

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.

Ce que je ne fais pas

- Aucun discours sur le poids, la minceur ou la silhouette
- Aucune pesée, aucune mesure, aucun classement
- Aucun aliment interdit, aucun produit à acheter
- Aucun conseil individuel devant les collègues
- Aucune donnée de santé collectée, ni pendant ni après

Qui intervient

Bénédicte Coutheillas. Je viens de la restauration événementielle : je connais vos contraintes de salle, de créneau et de plateau-repas de l'intérieur. Autrice de 52 *Mythes*, qui démonte les croyances alimentaires les plus répandues.

Je ne suis ni médecin ni professionnelle de santé : j'explique, je ne diagnostique pas et je ne prescris pas. Toute question personnelle est renvoyée au médecin traitant.

Plusieurs sites ? Faisons la tournée

Plusieurs établissements, agences ou succursales : la même intervention se rejoue sur chacun — même contenu, même qualité, 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.

LES MODALITÉS

Ce qu'il faut prévoir

ZONE	Partout en France, en présentiel ou en visioconférence.
CALENDRIER	Ouvert jusqu'au 12 décembre 2026, puis à partir du 1 ^{er} avril 2027.
DÉLAI	Une semaine entre la commande et l'intervention ; deux hors Île-de-France.
DÉFRAIEMENT	Aucun à Paris et en proche couronne (92, 93, 94). Au-delà : transport et hébergement au réel sur justificatifs, portés au devis.
SALLE	Vidéoprojecteur pour la conférence, sonorisation au-delà de 30 personnes. Pour l'atelier : des tables et de quoi s'asseoir en petits groupes.
DÉGUSTATION	Préparations apportées, aucune cuisine sur place. Composition affichée ; les participants concernés se signalent à l'inscription. Une variante sans les principaux allergènes est prévue.
MATÉRIEL	La fiche des quatre règles, plastifiée, pour chaque participant.
RÉSERVATION	Devis signé, acompte de 50 % sous huit jours : la date est bloquée à sa réception. Solde à 30 jours, sur bon de commande.
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. Précisez votre structure, l'effectif concerné, le format envisagé et le contexte : journée QVCT, semaine thématique, plan de prévention.

benedicte@jaimejeuner.com