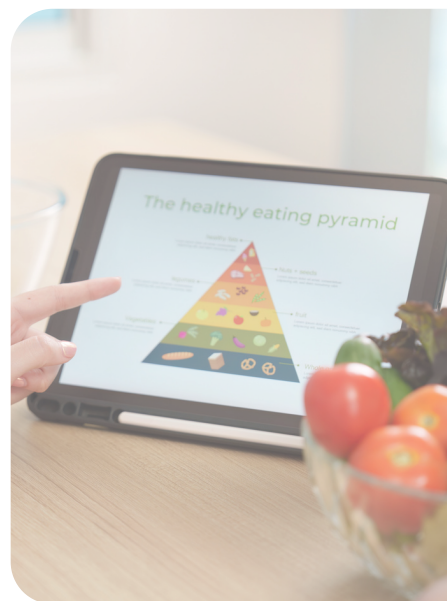




NUTRITION & PRÉVENTION

VOS ANIMATIONS NUTRITION SUR MESURE VERS UNE SANTÉ DURABLE

Par Lucile SCHIVRE, diététicienne nutritionniste à Metz (57000)



Présentation

QUI SUIS-JE ?



LUCILE SCHIVRE, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE DIPLÔMÉE

Actuellement **installée à Metz**, mon activité libérale couplée à mon activité hospitalière me permet aujourd'hui de proposer des interventions fondées sur une solide base scientifique, tout en restant parfaitement adaptées dans la réalité du quotidien.

Passionnée par la cuisine et la nutrition, je souhaite transmettre une vision positive de l'alimentation **où le plaisir et la découverte occupent une place centrale**. Mon approche vise à **réconcilier chacun avec son assiette**, en éliminant les contraintes et la culpabilité pour laisser place à un **équilibre durable et serein**.

Aujourd'hui, **je mets mon savoir-faire au service des entreprises, des établissements scolaires et de différentes structures pour placer la prévention au premier plan**. Mon objectif est de sensibiliser vos publics aux enjeux de la nutrition et de leur donner des clés concrètes pour préserver leur capital santé.



POURQUOI PARLER NUTRITION ?

L'alimentation est bien plus qu'une question de nutrition : c'est un levier majeur de santé, de bien-être et de lien social. En proposant des actions autour du bien-manger, vous agissez concrètement sur plusieurs piliers essentiels :

PRÉSERVER LE CAPITAL SANTÉ

Sensibiliser sur l'équilibre alimentaire, c'est prévenir durablement les pathologies chroniques et favoriser la vitalité de chacun.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

Une meilleure alimentation réduit la fatigue, booste la concentration et aide à mieux gérer le stress au quotidien.

VALORISER VOTRE ENGAGEMENT

Porter un projet nutritionnel fort témoigne de votre investissement pour le bien-être humain et consolide votre démarche de prévention.

FÉDÉRER ET PARTAGER

La cuisine et les échanges autour de l'assiette sont des vecteurs de convivialité uniques pour renforcer la cohésion au sein de vos équipes.



MON APPROCHE

Réconcilier la santé et le plaisir, tout simplement.



Le plaisir au coeur de l'assiette

Ma vision repose sur une approche déculpabilisante où l'équilibre se construit durablement, sans aucun interdit. En misant sur l'alimentation intuitive, je vous aide à vous reconnecter à vos sensations pour retrouver une sérénité alimentaire.



L'écoute & la bienveillance

Mon approche est basée sur une écoute bienveillante et sans jugement, créant un espace sécurisant pour votre public. En levant les freins de la culpabilité par l'empathie, je favorise une adhésion sereine et durable aux messages de santé.



Le concret avant tout

Je transmets des outils simples et accessibles, directement applicables aux contraintes réelles des participants. Qu'il s'agisse de budget ou de manque de temps, je transforme les recommandations de santé en solutions concrètes pour un impact immédiat sur leur quotidien.



L'autonomie

Je donne à chaque participant les clés pour devenir acteur de sa santé en toute autonomie. En simplifiant les messages nutritionnels, je transmets la capacité de faire des choix éclairés pour pérenniser les bénéfices de l'intervention bien après mon passage.



MES PRESTATIONS



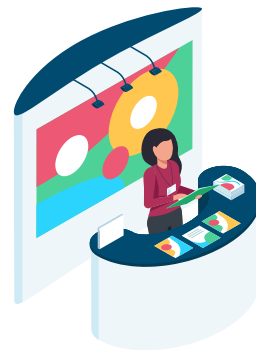
PETIT DÉJEUNER VITALITÉ



ESCAPE NUTRI-GAME



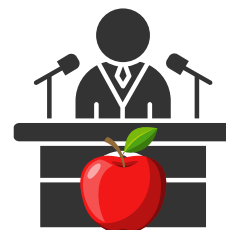
ATELIERS DE GROUPE



STAND NUTRITION



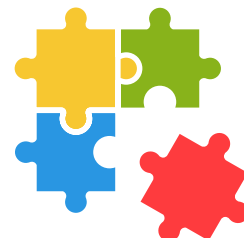
ATELIER CUISINE



CONFÉRENCE



CONSULTATION INDIVIDUELLE



FORMAT SUR MESURE



MES PRESTATIONS



PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

Offrez à vos équipes une **parenthèse gourmande autour d'un buffet équilibré**, préparé par mes soins. Ce moment convivial permet d'**apprendre concrètement à composer un repas matinal sain** et savoureux. Un format idéal pour conjuguer cohésion de groupe et conseils personnalisés.

🎯 **Objectif** : Fédérer vos équipes autour d'un moment convivial tout en transmettant les clés d'un réveil nutritionnel complet.

🕒 **Format** : Convivial & Interactif (début de journée)

🍏 **Au menu** : Buffet équilibré et dégustation.

💡 **Bénéfice** : Des clés concrètes pour un quotidien plein d'énergie.

ESCAPE NUTRI GAME®

Véritable expérience immersive, l'Escape Nutri-Game® sensibilise vos publics à l'alimentation de manière originale et captivante. **Formée à cet outil par le CNAM-ISTNA**, créateur du concept, j'anime ce jeu d'équipe où les participants doivent résoudre des énigmes pour découvrir **les recommandations nutritionnelles**.

🎯 **Objectif** : Booster la communication et la cohésion d'équipe.

🕒 **Format** : 1h d'immersion ludique (physique et/ou digitale)

🧩 **Le jeu** : Parcourir le corps d'Etercell dans le vaisseau SANG-1 afin de découvrir les secrets de longévité.

💡 **Bénéfice** : Acquérir des réflexes de santé durables.

👥 **Capacité** : 5 à 6 joueurs par session.



MES PRESTATIONS



ATELIERS DE GROUPE

Les ateliers de groupe constituent un espace privilégié pour aborder la nutrition sous un **angle collectif et bienveillant**. Ce format interactif encourage le partage d'expériences, créant ainsi une **dynamique d'apprentissage stimulante et rassurante**.

🎯 *Objectif* : Créer une dynamique collective autour de la nutrition.

🕒 *Format* : 1h à 1h30 d'échanges interactifs

🧩 *Thématiques* : Alimentation équilibrée, dégustation pleine conscience, horaires décalés, gérer ses repas au quotidien...

💡 *Bénéfice* : Repartir avec des solutions concrètes et adaptées à la réalité du terrain.

STAND NUTRITION

Le stand nutrition offre un espace de rencontre rassurant, où **les échanges se font de manière informelle et spontanée, autour de différents thèmes**. Sans contrainte ni prise de rendez-vous, les participants viennent en toute simplicité pour poser leurs questions ou partager leurs expériences.

🎯 *Objectif* : Créer un point de rencontre informel et lever les freins sur l'alimentation.

🕒 *Format* : Demi-journée ou journée complète (Passage libre des collaborateurs).

💡 *Bénéfice* : Des réponses immédiates aux questions individuelles dans une ambiance bienveillante.



MES PRESTATIONS



ATELIER CUISINE

Conçues pour tous les âges et tous les niveaux, ces sessions intergénérationnelles s'adaptent à chaque participant. C'est un moment de partage dont on repart avec des **astuces d'organisation, de nouvelles idées recettes et, surtout, le plaisir de bien manger au quotidien !**

🎯 **Objectif** : Développer l'autonomie en cuisine et renforcer la cohésion d'équipe par la création commune.

🕒 **Format** : 1h30 à 2h de pratique conviviale.

🧩 **Le concept** : Réalisation de recettes simples, saines et rapides, adaptées au rythme professionnel.

💡 **Bénéfice** : Repartir avec des techniques concrètes pour les reproduire chez soi.

CONFÉRENCE

Pour sensibiliser à l'importance du bien-manger, je propose des interventions dynamiques **en format conférence** qui transforment les enjeux de santé en messages clairs et percutants. **Plusieurs thématiques** peuvent être proposées : l'équilibre alimentaire, les horaires postées, l'organisation des repas, quiz...

🎯 **Objectif** : Sensibiliser vos collaborateurs aux enjeux de santé et de nutrition de manière dynamique.

🕒 **Format** : 1h de présentation (Présentiel ou Visioconférence).

🧩 **Le concept** : Une intervention pédagogique illustrée d'exemples concrets, suivie d'un temps d'échanges libres.

💡 **Bénéfice** : Un format idéal pour toucher un large public en une seule session.



MES PRESTATIONS



CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Pour une approche plus confidentielle et ciblée, je propose des **entretiens individuels de 30 minutes**, accessibles sur inscription préalable. Ce format court permet à chaque participant d'aborder ses problématiques personnelles, de poser ses questions en toute liberté et de repartir avec des **conseils sur mesure**.

🎯 *Objectif* : Offrir un espace de parole privilégié pour répondre aux besoins de santé spécifiques de chacun.

🕒 *Format* : Entretiens individuels de 30 minutes (sur planning).

🧩 *Le concept* : Un bilan nutritionnel rapide et confidentiel suivi de préconisations simples et réalisables.

💡 *Bénéfice* : Une approche humaine qui valorise le bien-être personnel et renforce l'engagement de l'employeur.

FORMAT SUR MESURE

Chaque structure possédant des enjeux uniques, **je conçois des interventions sur mesure totalement adaptées à vos objectifs et à votre public**.

Qu'il s'agisse de thématiques spécifiques ou de contraintes logistiques particulières, nous **co-construisons** ensemble un projet qui répond précisément à vos besoins de prévention.

Cette approche flexible permet de créer un événement unique, garantissant ainsi un impact durable et une adhésion maximale de vos participants.





CONSTRUISONS VOTRE PROJET

CONTACTEZ MOI POUR EFFECTUER UN DEVIS GRATUIT



07.79.72.84.58



<https://lucileschivre-dieteticienne.fr>



lucile.dietetique@outlook.fr



10, rue Amable Tastu 57000 METZ

Je suis disponible pour répondre à toutes vos questions et vous aider à trouver des solutions adaptées à vos besoins spécifiques.

