

Catalogue conférences



# L'expertise nutrition santé

Améliorez vos connaissances  
en nutrition santé

## Informations et contact

Ateliers et conférences : [conseil@saveursetvie.fr](mailto:conseil@saveursetvie.fr)

Formations : [formations@saveursetvie.fr](mailto:formations@saveursetvie.fr)



L'expertise nutrition santé



# sommaire

• Alimentation et diabète	6
• (Dé)nutrition	7
• Équilibre alimentaire rime avec plaisir	8
• Décrypter les étiquettes alimentaires	9
• Les clés du bien vieillir	10
• Manger sain à petit budget	11
• Nutrition et aidants	12
• Quiz. Les clés d'une bonne nutrition	13
• Alimentation et cancer. Adapter sa nutrition pour mieux vivre pendant les traitements	14

## édito

Que vous soyez un professionnel désireux de perfectionner vos connaissances, une entreprise cherchant à optimiser les compétences de ses équipes, ou simplement un passionné de nutrition, notre engagement est de vous offrir des services sur mesure, adaptés à vos besoins.

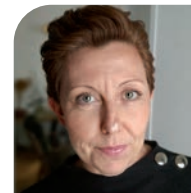
Chez Saveurs et Vie Conseil, nous avons pour ambition de transformer la perception et la pratique de la nutrition. Avec notre expertise approfondie et notre approche, nous vous proposons des solutions personnalisées à travers nos formations, ateliers et conférences autour de grandes thématiques.

- **Prévenir** la dénutrition
- **Maintenir** un capital osseux optimal
- **Composer** des repas équilibrés
- **Décrypter** les étiquetages alimentaires
- **Adapter** votre alimentation en fonction de maladies spécifiques
- **Améliorer** votre qualité de vie globale

**La nutrition est un déterminant de santé majeur.**

Les liens entre nutrition et santé sont désormais connus, notre mission est donc de transmettre et d'informer le public sur les recommandations nutritionnelles adaptées à chacun, de sensibiliser sur l'intérêt de la prévention en nutrition et d'apporter des solutions faces à chaque situation.

Avec vous, pour une nutrition éclairée,



**Stéphanie Roux**  
Responsable Projets Nutrition-Santé



# conférences

Nos conférences sont animées par nos diététiciens nutritionnistes, qui favorisent l'échange avec les participants et répondent à leurs questions :

- Alimentation et diabète
- (Dé)nutrition
- Équilibre alimentaire rime avec plaisir
- Décrypter les étiquettes alimentaires
- Les clés du bien vieillir
- Manger sain à petit budget
- Nutrition et aidants
- Quiz. Les clés d'une bonne nutrition
- Alimentation et cancer. Adapter sa nutrition pour mieux vivre pendant les traitements



**Durée**  
1h30



**Participants**  
5 à 40  
Tout public



**Format**  
Présentiel  
Visio-conférence



**Lieu :**  
dans vos/nos  
locaux

Prix pour 1h30 (présentiel) : 250 € HT - 300 € TTC  
Prix pour 1h30 (visio-conférence) : 200 € HT - 240 € TT

Collation ou goûter fournis par Saveurs et Vie Conseil  
(ex. : conférence / débat autour d'un goûter partagé) - Sur demande

Si vous souhaitez l'animation d'une conférence non mentionnée dans le catalogue, nous pouvons la créer sur devis.

# Alimentation et diabète

Quelles sont les astuces d'une bonne alimentation pour gérer son diabète durablement ?

## Ce qui vous attend

Découvrez comment l'alimentation peut être un outil puissant dans la gestion du diabète lors de notre conférence.

Explorez les défis et les solutions pour améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques, offrant ainsi des perspectives pratiques et précieuses pour un mode de vie sain.

## Description

Conférence sur le diabète, les enjeux et les astuces pour améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques grâce à l'alimentation.

## Objectifs

- **Connaître** les recommandations nutritionnelles officielles et les principes du diabète afin d'adapter les repas chez une personne diabétique
- **Comprendre** l'importance de la nutrition sur la régulation de la glycémie et résoudre les idées reçues



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances, adaptation des repas pour le bon maintien du diabète
- Remise d'une fiche équilibre alimentaire et diabète

# (Dé)nutrition

Quels sont les enjeux de la dénutrition et comment agir pour la prévenir ?

## Ce qui vous attend

Nous aborderons la dénutrition et les stratégies préventives liées à l'alimentation, offrant un aperçu essentiel des défis de santé publique.

En y assistant, vous comprendrez mieux les enjeux de la dénutrition et découvrirez des moyens concrets pour y remédier, contribuant ainsi à améliorer la santé individuelle et collective.

## Description

**En France, 2 millions de personnes sont dénutries.** Notre conférence vous éclairera sur les enjeux de santé liés à la dénutrition, comment la repérer et la prendre en charge.

## Objectifs

- **Connaître** les besoins nutritionnels des seniors
- **Expliquer** l'intérêt de respecter une alimentation équilibrée
- **Identifier** un risque de dénutrition chez une personne grâce aux signes d'alerte
- **Adapter** les repas d'une personne pour pallier un état de dénutrition



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout au long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances de prévention et d'action sur la dénutrition
- Remise de livret dénutrition, une fiche sur l'équilibre alimentaire et un document explicatif des compléments nutritionnels oraux (CNO)

# Équilibre alimentaire rime avec plaisir

Comment assurer une alimentation saine et équilibrée tout en gardant le plaisir ?

## Ce qui vous attend

Cette conférence vous permettra de découvrir comment maintenir un équilibre alimentaire tout en savourant chaque bouchée et en respectant votre mode de vie. Elle permettra aussi de contrecarrer les idées reçues et d'aborder les points clefs de l'alimentation plaisir.

**Explorez des stratégies pratiques pour concilier plaisir gustatif et bien-être, adaptées à vos habitudes individuelles.**

## Description

Conférence sur l'équilibre alimentaire tout en gardant le plaisir de manger et en respectant les habitudes de vie de chacun.

## Objectifs

- **Connaître** les recommandations nutritionnelles officielles et savoir les différents mécanismes influençant la prise alimentaire
- **Comprendre** l'importance de la nutrition sur la santé et connaître les idées reçues



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des outils pour préserver une bonne alimentation
- Remise d'une fiche équilibre alimentaire et fréquences de consommation

# Décrypter les étiquettes alimentaires

Comment bien comprendre les mentions sur les emballages et les étiquettes alimentaires ?

## Ce qui vous attend

Vous vous sentez parfois perdus devant les étiquettes alimentaires en faisant vos courses ?

**Cette conférence vous apportera les clés pour décrypter ces informations et adopter des astuces pratiques pour des choix alimentaires éclairés.**

**Elle vous permettra de prendre des décisions plus informées pour votre santé globale.**

## Description

Conférence sur le décryptage des étiquettes alimentaires et les astuces pour faciliter les courses.

Nous vous proposons de vous éclairer sur les listes d'ingrédients, les additifs, les valeurs nutritionnelles, les allégations de santé, les labels, le nutri-score.

## Objectifs

- **Connaître** les différentes mentions indiquées sur les emballages alimentaires
- **Savoir choisir** et comparer des produits alimentaires en fonction des mentions indiquées
- **Respect** de l'équilibre alimentaire pour une bonne santé nutritionnelle



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des outils pour préserver une bonne alimentation
- Remise d'une fiche équilibre alimentaire et fréquences de consommation

# Les clés du bien vieillir

Comment s'adapter aux changements liés au vieillissement et le rôle de l'alimentation dans cette étape de la vie ?

## Ce qui vous attend

Découvrez l'impact de la nutrition sur le processus de vieillissement lors de notre conférence.

Apprenez comment une alimentation adaptée peut contribuer à maintenir la santé et la vitalité à mesure que nous vieillissons, offrant des perspectives précieuses pour une vie plus saine et une santé préservée.

## Description

Plusieurs études soulignent le lien entre nutrition et santé chez les personnes âgées.

La nutrition influence la durée et la qualité de vie, la nutrition est donc un élément clef pour un vieillissement harmonieux. Notre conférence vous apportera toutes les informations essentielles.

## Objectifs

- **Comprendre** les changements physiologiques dû au vieillissement pour adapter l'alimentation quotidienne
- **Comprendre** ce qu'est la dénutrition et son impact sur la santé des séniors pour adapter les repas
- **Découvrir** les micro-nutriments essentiels pour bien-vieillir



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances sur les changements liés au vieillissement et l'adaptation de l'alimentation
- Remise du support de formation, livret dénutrition, fiche équilibre alimentaire

# Manger sain à petit budget

Comment composer un panier sain sans casser son portefeuille ?

## Ce qui vous attend

Lors de notre conférence, découvrez comment adopter une alimentation saine et équilibrée tout en respectant un budget réduit.

Apprenez des astuces pratiques et économiques pour améliorer votre santé et votre bien-être sans compromettre vos finances.

## Description

Cette conférence vous donnera des idées de recettes équilibrées et économiques, des astuces pour optimiser votre panier au supermarché et nos diététiciens-nutritionnistes vous éclaireront pour adopter une alimentation saine tout en respectant votre budget.

## Objectifs

- **Savoir adapter** la composition des repas en fonction du budget alimentaire
- **Respecter** l'équilibre nutritionnel afin d'éviter d'éventuelles carences
- **Combattre** les idées reçues face à une alimentation petit budget



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances sur l'alimentation saine, équilibrée, avec un budget réduit
- Remise d'une fiche équilibre alimentaire et recettes peu coûteuses

# Nutrition et aidants :

« Bien manger pour mieux aider »

Comment mieux accompagner son proche tout en assurant son propre équilibre alimentaire ?

## Ce qui vous attend

**Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres !**

Cette phrase représente bien l'esprit de cette conférence dont l'objectif est d'accompagner les aidants à adopter une alimentation équilibrée et adaptée à leurs besoins et aux besoins des personnes qu'ils aident.

**Nous vous donnerons également des astuces et des conseils pour la gestion des repas, souvent source de stress au quotidien.**

## Description

Conférence sur l'alimentation d'un(e) aidant(e) et les astuces à appliquer lors des courses et de la préparation des repas afin de respecter les besoins nutritionnels de la personne à aider.



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances sur l'équilibre alimentaire et la dénutrition
- Acquisition d'astuces pour réaliser ses courses et ses repas.
- Remise d'une fiche sur l'équilibre alimentaire, d'un guide sur la nutrition des aidants et le résumé de cette conférence

## Objectifs

- **Respecter** l'équilibre alimentaire pour une bonne santé nutritionnelle
- **Expliquer** l'intérêt de respecter une alimentation équilibrée chez un(e) aidant(e)
- **Savoir adapter** les courses alimentaires et la préparation des repas en fonction des besoins nutritionnels, du temps et des moyens financiers
- **Identifier** un risque de dénutrition chez une personne grâce aux signes d'alerte
- **Adapter** les repas d'une personne pour pallier un état de dénutrition

# Quiz. Les clés d'une bonne nutrition

Venez tester vos connaissances sur la nutrition et chasser les idées reçues.

## Ce qui vous attend

Participez à cette conférence interactive sous forme de quiz, où nous explorerons les clés essentielles d'une nutrition optimale.

**Découvrez les principes fondamentaux pour améliorer votre bien-être et prendre des décisions éclairées pour votre santé.**

## Description

Conférence participative et ludique sous forme de quiz sur les astuces d'une bonne nutrition.

## Objectifs

- **Connaître** les recommandations nutritionnelles officielles
- **Comprendre** l'importance de la nutrition sur la santé
- **Combattre** les idées reçues sur l'équilibre alimentaire



## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence quiz
- Acquisition des connaissances sur différentes thématiques de l'alimentation de façon ludique
- Remise d'une fiche récapitulative du quiz et d'une fiche sur l'équilibre alimentaire et les fréquences de consommation

# Alimentation et cancer

Adapter sa nutrition pour mieux vivre pendant les traitements

Comment adopter des choix alimentaires pour vous aider pendant les traitements et vous aider à améliorer votre qualité de vie ?

## Ce qui vous attend

Cette conférence abordera des conseils et des stratégies sur l'alimentation pour le public touché par un cancer afin d'améliorer sa qualité de vie. Nous prendrons en compte les symptômes et les effets indésirables liés à la maladie et aux traitements.

## Description

70 % de personnes touchées n'arrivent pas à s'alimenter comme avant, dont 15,7 % ne se nourrissent presque plus. De plus, 50 % de malades sont touchés par la dénutrition (Philippe Pouillart et Caroline Battu, 2018).

Notre conférence permettra d'acquérir des conseils nutritionnels approfondis et pratiques pour les personnes atteintes de cancer. Les participants auront l'opportunité de repartir avec des outils concrets dans leur parcours de guérison ou en tant qu'aïdant.

## Objectifs

- **Savoir adapter** son alimentation en fonction des effets indésirables liés aux traitements ou à la maladie
- **Comprendre** l'impact de la dénutrition sur le pronostic de la maladie
- **Savoir identifier** les aliments à favoriser pendant la maladie



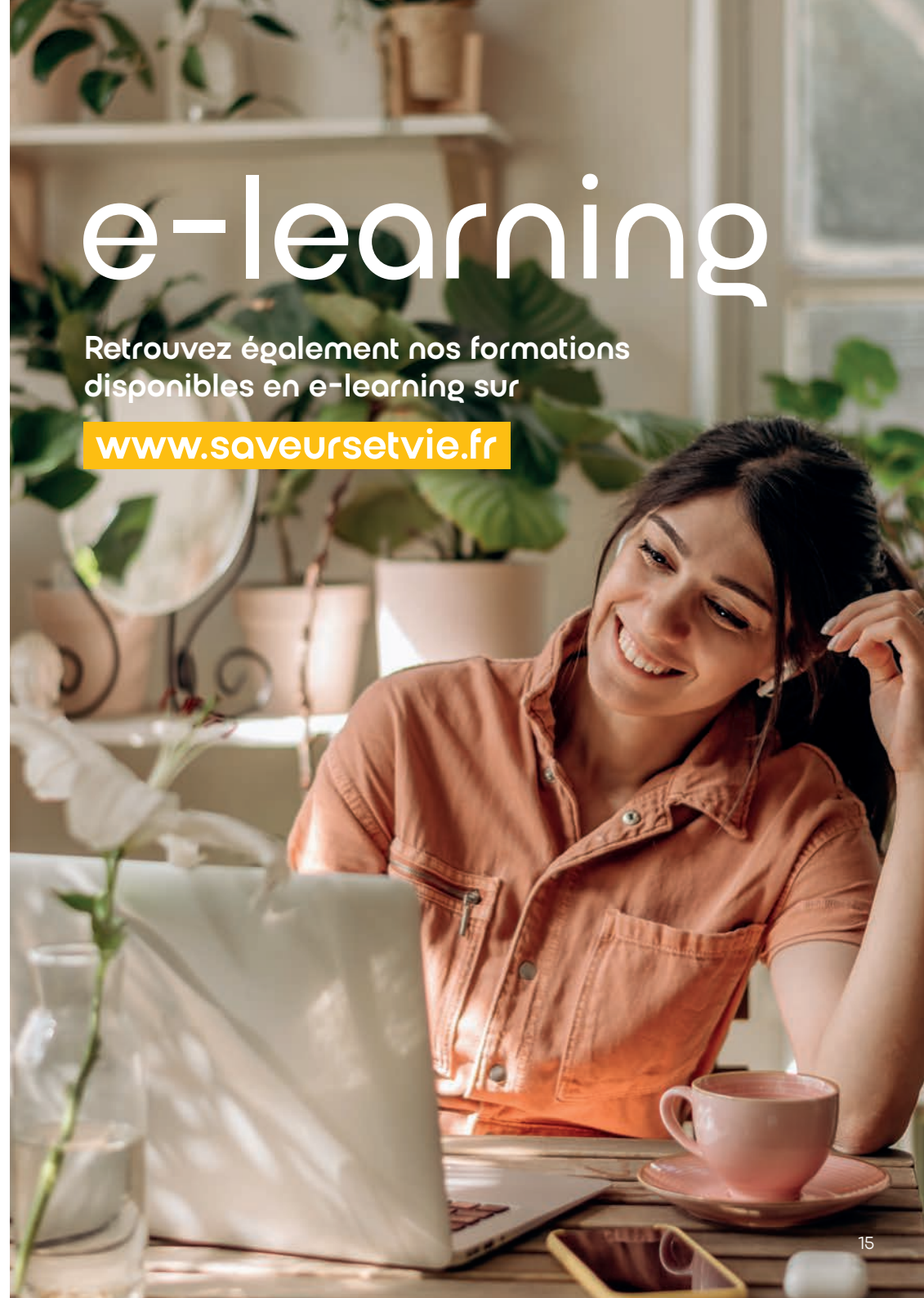
## Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout au long de la conférence via des quizz et des mises en situation
- Acquisition de connaissances sur l'alimentation adaptée à la maladie
- Remise d'une fiche récapitulative de la conférence et d'une fiche aliments à favoriser et à bannir

# e-learning

Retrouvez également nos formations disponibles en e-learning sur

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)





# L'expertise nutrition santé

Notre équipe de diététiciens-nutritionnistes vous apporte son expertise autour de 4 axes



## Bilans et suivis nutritionnels

afin d'accompagner les patients lors du retour à domicile après hospitalisation ou dans de nombreuses situations de santé qui nécessitent une amélioration de l'état nutritionnel.



## Conférences et ateliers

auprès du grand-public, des professionnels, des aidants et des professionnels de santé afin de sensibiliser à l'impact de la nutrition sur la santé notamment chez les personnes en situation de fragilité.



## Audits de l'offre alimentaire

par l'accompagnement des projets restauration et nutrition des établissements de santé et médico-sociaux.



## Formations certifiées Qualiopi

sur de nombreuses thématiques autour de la nutrition, la dénutrition ou l'hygiène alimentaire...

L'expertise nutrition santé



Retrouvez également nos publications, disponibles sur demande ou sur [www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)



## Guide de nutrition des aidants

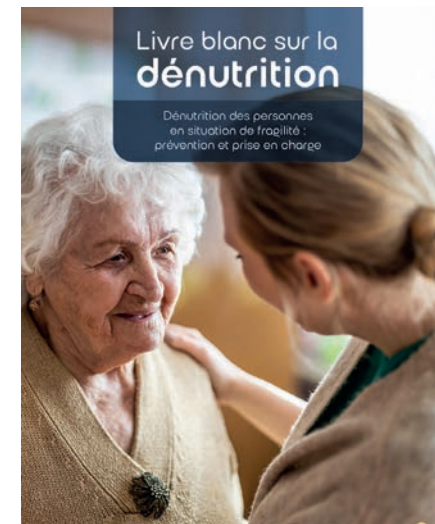
Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres

L'art de bien manger pour mieux vivre



## Guide de nutrition des aidants

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres



## Livre blanc sur la dénutrition

Dénutrition des personnes en situation de fragilité : prévention et prise en charge

L'art de bien manger pour mieux vivre



## Livre blanc sur la dénutrition

Dénutrition des personnes en situation de fragilité : prévention et prise en charge