



CATALOGUE 2024

# Propositions diététiques pour tout collaborateur

COLINE FLANDRIN  
DIÉTÉTICIENNE

N°SIRET : 790 713 879 00043  
N°ADELI : 59 95 04 495

06 72 68 18 58

[colineflandrin@gmail.com](mailto:colineflandrin@gmail.com)

[www.colineflandrin-dieteticienne.fr](http://www.colineflandrin-dieteticienne.fr)

124 bis rue du Faubourg de Roubaix

59000 LILLE



# Edito

Dans ma pratique, je constate que, beaucoup de patients souffrent, physiquement et psychiquement, des injonctions alimentaires, des croyances et règles omniprésentes dans notre culture.

Il me semble intéressant d'agir en amont, de prévenir la perturbation de notre alimentation et la dégradation de notre santé. L'entreprise pouvant être un lieu où naissent, s'entretiennent des comportements alimentaires dysfonctionnels, j'ai construit ces propositions diététiques à destination de tout collaborateur. Bien que non qualifiantes, elles peuvent être source de bien-être et de développement, autant pour les salariés que pour l'entreprise.

Chaque activité est construite de façon interactive et permet à chacun de faire le point sur son propre comportement alimentaire. Via différents supports, le/la participant(e) aiguisé son esprit critique, développe son autonomie et sort acteur/actrice de sa santé et son alimentation.

Céline FLANDRIN

# Sommaire

1

## L'intervenante

Parcours / Formations / Spécialisation  
Membre de l'ADL et du G.R.O.S. (p3)

3

## Propositions individuelles

Intra entreprise ou au cabinet (p9)

2

## Propositions collectives

- Conférences (p5)
- Dégustations (p6)
- Ateliers / Débats (p7)
- Ateliers cuisine (p8)

4

## Comment ça marche?

(p10)

## PARCOURS

Suite à l'obtention du diplôme en 2012, et à l'enregistrement au répertoire ADELI, ma curiosité m'a amenée à l'Association François Aupetit de Paris où je me suis d'abord formée à la prise en charge des MICI (Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin), puis, au CETRADIMN de Roubaix pour la formation sur « les apports pratiques de l'approche cognitive et comportementale dans la prise en charge de l'obésité ».

Mon parcours s'est étendu à la prise en soin des troubles du comportement alimentaire (TCA) via le Diplôme Inter Universitaire (D.I.U.) de Lille-Nantes-Montpellier et la formation du G.R.O.S (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids, [www.gros.org](http://www.gros.org)) de Paris.



## APPROCHE

Mon approche est axée sur l'étude du comportement alimentaire.

J'accompagne les patients dans le changement en prenant en compte leurs sensations physiologiques telles que la faim, la satiété et le rassasiement mais aussi les émotions, ressentis, croyances et envies alimentaires, grâce à des exercices et expériences.

Les freins au changement sont identifiés et nous tentons de les lever de façon durable afin de retrouver une autonomie alimentaire pour une bonne santé physique et mentale. Le patient est impliqué et acteur de ses soins.

## CABINET LIBERAL

En libéral depuis 2013, en tant que diététicienne nutritionniste, je reçois des patients de tout âge (enfant, adolescent, femme enceinte ou allaitante, adulte, personne âgée, et/ou gourmand), seul(e) ou en couple, pour diverses raisons comme des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie...), des troubles digestifs (MICI, maladie de Crohn, RCH), végétarisme, intolérances, etc...



## PRATIQUE HORS CABINET

En parallèle de mon exercice libéral, des activités salariées complètent mon parcours, notamment en post cure alcoolologie, en centre de soins de suite et de réadaptation, à Prév'santé MEL, à la Clinique Lautréamont de Loos, service de psychiatrie pour les 8-25 ans et à la clinique des 4 cantons à Villeneuve d'Ascq.

J'ai enseigné 2 ans en BTS diététique (nutrition et connaissance des aliments) à l'école privée « Cours Diderot » de Lille.

# Propositions collectives

## PROPOSITIONS DIETETIQUES

Les pages suivantes vous proposent 4 types d'activités collectives pour les collaborateurs, en fonction des besoins. Elles peuvent avoir lieu dans vos locaux ou dans un autre espace à définir ensemble, au sein de la Métropole Lilloise.

Le travail de groupe permet des échanges riches, de partager des savoirs expérientiels, une stimulation de la motivation individuelle, et un temps de rencontre agréable.

Après chaque proposition, un questionnaire de satisfaction est inclus, ainsi que le maintien du contact.

## ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



# Conférence

MANGER MIEUX, MANGER  
HEUREUX !

**Nombre de participants**

Illimité

**Public concerné**

Tous les collaborateurs

**Durée**

2 heures



**Objectifs principaux**

- Appréhender les déterminants du comportement alimentaire
- Apprendre à réguler les quantités
- Faire des choix éclairés en terme de qualité

**Contenu**

- Les sensations alimentaires
- La régulation physiologique du poids
  - Les croyances alimentaires
  - L'évolution du plaisir ingestif
    - L'attention à table
- La gestion des envies de manger

**Tarif pour la prestation**

450 €

**Intervenante**

Coline FLANDRIN, Diététicienne

# Dégustation

MANGER, INNE OU ACQUIS ?

## Nombre de participants

8 à 10 personnes

## Public concerné

Tous les collaborateurs

## Durée

2 heures



## Objectifs principaux

- Apprendre à arrêter de manger au bon moment
- Appréhender l'alimentation autrement

## Contenu

- Travail sur les représentations de l'aliment
  - Exercice avec les 5 sens
  - Intérêt de l'attention partagée
  - Quid de la sécurité prandiale

## Tarif pour la prestation

250€ / intervenant  
Denrées non incluses

## Intervenant(e)(s)

Coline FLANDRIN, Diététicienne  
Chef(fe) de cuisine selon le besoin

# Atelier-Débat

## Nombre de participants

10 maximum

## Public concerné

Tous les collaborateurs

## Durée

2 heures



## Objectifs principaux

- En savoir plus sur l'alimentation
- Confronter ses idées alimentaires
- Connaître de nouvelles sources d'informations nutritionnelles

## Exemples de supports

- Vidéo
- Photolangage
- Outils de sophrologie

## Exemples de thèmes

- Le sucre laisse un goût amer
- Légumineuses, quels intérêts ?
- Peut on nourrir tout le monde avec l'agriculture biologique ?
  - Gluten, lactose, fodmaps, ...
- Manger sain, qu'est ce que c'est ?
- Vous avez dit Batch cooking ?
  - Relation sereine avec l'alimentation

## Tarif pour la prestation

250€ / intervenant

## Intervenante(s)

Coline FLANDRIN, Diététicienne  
Jeanne BISIAUX, Sophrologue  
selon le thème

# Atelier cuisine thérapeutique

## Nombre de participants

5 personnes max

## Public concerné

Tout collaborateur avec un régime particulier

## Durée

2 à 4 heures



## Objectifs principaux

- Améliorer l'observance du régime
- Apprécier le repas au travail malgré un régime alimentaire spécifique

## Contenu

- Régime sans gluten
- Allergies/ intolérances alimentaires
  - MICI
- Cuisine végétarienne/talienne
  - Maladie cardio-vasculaire
- Diabète, diabète gestationnel
- ...

## Tarif pour la prestation

300 à 600 €

Denrées non incluses

## Intervenante

Coline FLANDRIN, Diététicienne

## CONSULTATION INTRA ENTREPRISE

Vous souhaitez offrir une prestation plus **individuelle** ?  
Je peux me déplacer au sein de votre entreprise pour mener des consultations pour les collaborateurs/trices.

### Tarifs

**Bilan 60€**

**Suivi 50€**

Tarif dégressif en fonction du nombre de séance

## CONSULTATION EXTRA ENTREPRISE

Le/la collaborateur/trice peut se rendre **au cabinet** ou prendre un rdv **en visioconférence** si il/elle préfère. Le même tarif dégressif sera proposé en fonction du nombre d'agent d'une même entreprise prenant rendez-vous.

# Propositions individuelles

## DEROULE

Les collaborateurs/trices peuvent venir avant ou après une proposition collective. Vous pouvez également me solliciter uniquement pour de l'individuel.

Le secret professionnel sera évidemment de mise. Les informations resteront entre le professionnel de santé et l'agent. Aucune information ne sera transmise à la hiérarchie.

## PREVENTION INTRA ENTREPRISE

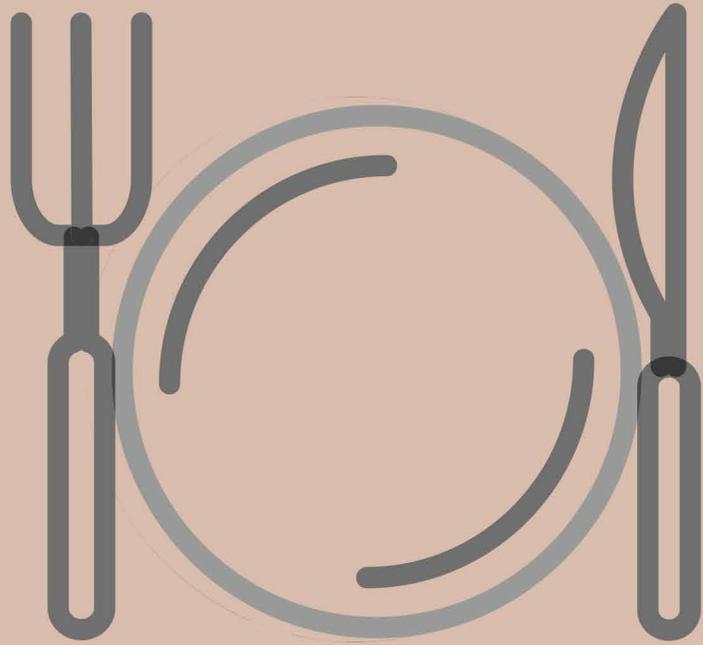
Pendant 2h au sein de l'entreprise, il est possible de proposer un service de **consultations "express"** (environ 15 minutes par personne) pour faire découvrir le métier de diététicien, échanger rapidement sur un questionnement alimentaire, prendre un premier contact avec un professionnel de santé, ...

### Tarifs

**250€ la prestation unique**

**1000€ pour 5 prestations/an**





# Bilan diététique individuel

## Nombre de participant

1 personne

## Public concerné

Tout collaborateur

## Durée

1 heure



## Objectifs principaux

- Mettre en relief la problématique diététique
- Identifier les freins au changement
  - Accompagnement dans la recherche de solution

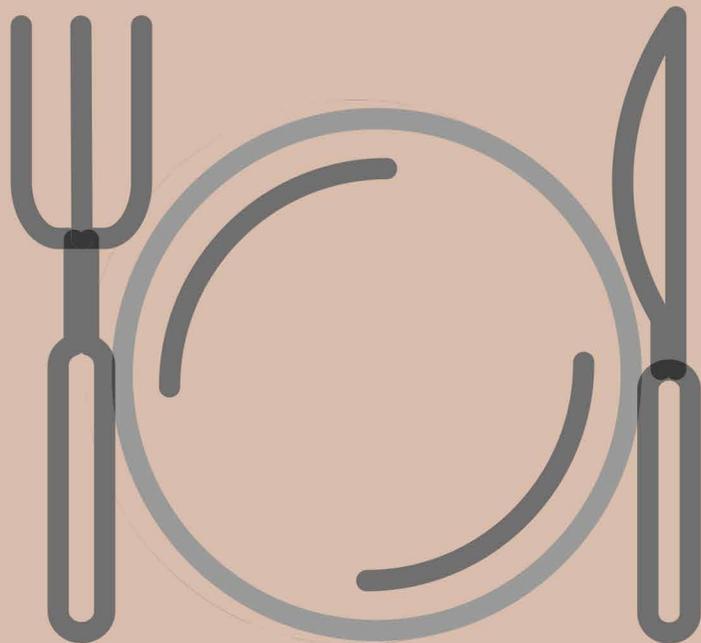
## Contenu

- Histoire alimentaire
- Anamnèse des 24h
- Actions déjà mises en place
- Evolution du poids (pesée non systématique)

## Intervenante

Coline FLANDRIN, Diététicienne

Sur rendez-vous  
Au sein de l'entreprise, en  
visioconférence ou au cabinet



# Consultations "express" de prévention

## **Nombre de participants**

Environ 8 à 10 personnes

## **Public concerné**

Tout collaborateur volontaire

## **Durée**

Environ 15 min/pers



## **Objectifs principaux**

- Répondre aux questions sur la gestion du poids, les aliments, le comportement alimentaire, l'alimentation et le traitement médicamenteux ou une pathologie
- Avoir des astuces sur la préparation des repas ou les achats
- Avoir un avis de professionnel de santé

## **Contenu**

- Histoire alimentaire
- Anamnèse des 24h
- Actions déjà mises en place
- Evolution du poids (pesée non systématique)

## **Intervenante**

Coline FLANDRIN, Diététicienne

Sur rendez-vous  
Au sein de l'entreprise

# Comment ça marche ?



**C**e catalogue de propositions diététiques permet de protéger la santé physique et mentale des collaborateurs, en engageant des actions de prévention, et d'information avec des moyens adaptés,

Que vous soyez un CSE ou une direction d'entreprise, je vous invite à diffuser ces propositions dans votre société (version du catalogue avec ou sans tarif, selon votre convenance).

Sur la base des informations inscrites dans ce catalogue et de vos besoins, j'établirai un devis plus précis, dans un délai d'une semaine.

Ensuite, nous conviendrons ensemble de dates et lieu(x) d'intervention en fonction de vos disponibilités.

A l'issue des interventions, nous prendrons un temps d'échanges à propos de notre collaboration.

*\*Professionnelle non assujetti à la TVA*



COLINE FLANDRIN  
DIÉTÉTICIENNE

06 72 68 18 58

[colineflandrin@gmail.com](mailto:colineflandrin@gmail.com)

[www.colineflandrin-dieteticienne.fr](http://www.colineflandrin-dieteticienne.fr)

124 bis rue du Faubourg de Roubaix

59000 LILLE