

# CONFÉRENCE PSYCHO-NUTRITION

## L'IMPACT DE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES SUR NOTRE ÉTAT PSYCHIQUE, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

La prise en compte de la qualité de vie au travail a émergé dans les années 2000 et s'est amplifiée depuis le Covid. La santé mentale représente la deuxième cause d'arrêt de travail (35% à 45% selon Santé publique France) avec une hausse significative ces 3 dernières années. La dépression, l'anxiété, le burn-out, la prise de poids, des difficultés de concentration et une forte dévalorisation sont les symptômes les plus courants. Plus de la moitié des salariés se sentent stressés au travail.

Mon approche tend à mettre en lien la nutrition et son impact sur notre équilibre émotionnel et s'inscrit dans une volonté de prévention des risques psychosociaux et de santé globale.

Je souhaite accompagner les entreprises, dirigeants, équipes RH, managers et salariés, à prendre soin de leur santé physique et psychique. Le but de cette conférence est justement d'apporter une analyse complète afin d'identifier les carences et les dysfonctionnements pour un rééquilibrage global : apporter des clés simples et individualisées à mettre en place au quotidien.

### SYMPTÔMES

Difficultés de concentration, baisse de réactivité, diminution de l'efficacité, isolement au sein de l'équipe, instabilité émotionnelle (colère, discours agressif, irritabilité).

### CONSÉQUENCES

Turn over, diminution du temps de travail, dégradation de l'ambiance de travail, augmentation du nombre d'arrêts maladies, image de marque négative de l'entreprise dans le discours des salariés.

### BÉNÉFICES

Assiduité, + de motivation dans ses missions, dynamisme, hausse de la créativité, échanges plus harmonieux, capacité intellectuelle optimisée.

Favoriser une belle culture d'entreprise et établir une démarche active pour donner du sens aux missions de chacun, n'auront pas les résultats attendus si, individuellement, les salariés éprouvent du mal-être. Dans plus de 70% des cas, ils n'en ont, eux-mêmes, pas conscience. L'objectif est donc de sensibiliser vos équipes et de leur donner les outils en vue d'un rééquilibrage global afin de valoriser vos démarches et sublimer la philosophie de votre structure.



**2H**

**DURÉE  
DE L'INTERVENTION**



**490€ TTC**

**+ forfait de déplacement de 30€ dans un périmètre de 30 km**  
(au-delà, s'ajoutent les indemnités kilométriques aux 30€ de déplacement)

**Possibilité d'intervention lors de séminaires** (sur devis).



- Questionnaires à compléter en amont
- Support de présentation envoyé par mail après la conférence



La conférence s'adresse à tous : **PARTICULIERS** (conférence sur inscription), **SALARIÉS en entreprise** (déplacements sur site), **CHEFS D'ENTREPRISES, ENTREPRENEURS, SERVICES RH, ÉTUDIANTS, PROFESSIONNELS DE SANTÉ...**  
Toute personne qui souhaite découvrir comment devenir acteur de sa propre santé aura des choses à découvrir.

# CONFÉRENCE PSYCHO-NUTRITION

## L'IMPACT DE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES SUR NOTRE ÉTAT PSYCHIQUE, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

Lors de cette conférence, je vous propose un accompagnement global et personnalisé. Je vous donnerai les clefs pour redevenir acteur de votre propre santé.

Stress, fatigue chronique, douleurs, anxiété, troubles digestifs, immunité, gestion du poids... Vos nouveaux choix alimentaires et une meilleure compréhension de votre mode de fonctionnement seront vos piliers de demain pour une vitalité optimale.

### Les grands axes de la conférence :

- **appréhender les bases de l'alimentation,**
- **fonctionnement des neurotransmetteurs et importance d'un cerveau équilibré,**
- **identification des dysfonctionnements alimentaires,**
- **conseils ciblés pour agir sur vos déséquilibres en fonction de votre profil type,**
- **les outils pour devenir autonome au quotidien.**

### ÊTES-VOUS PRÊTS À CHANGER VOS COMPORTEMENTS POUR REDONNER DU SENS À VOTRE ALIMENTATION ?

**Stressé ?** Notre rythme de vie actuel impacte notre état émotionnel à différents niveaux en fonction de chaque individu. Que le stress soit ponctuel ou chronique, il existe des solutions à la portée de tous pour maximiser votre tolérance à la pression et permettre à votre organisme de s'adapter plus facilement.

**Identifier** votre profil émotionnel type, en découvrant votre neurotransmetteur dominant, pour acquérir une meilleure connaissance de soi, optimiser ses atouts et améliorer ses points faibles.

**L'alimentation**, clé majeure dans la stabilité émotionnelle, est le socle indispensable dans la prévention du burn-out. Le but de cette conférence est de vous aider à identifier les faux pas du quotidien et de vous amener à une prise de conscience incitant les changements. Cela passe en premier lieu par une bonne compréhension de la nutrition et de nos fonctionnements internes.

Je mets à votre disposition mes connaissances mais également l'expérience que j'ai acquise tout au long de mes rencontres avec les personnes qui m'ont fait confiance lors de leur accompagnement. Phytothérapie, micronutriments, fleurs de Bach... de nombreux outils peuvent vous permettre de répondre au plus juste à votre profil émotionnel (neurotransmetteurs).

Dans l'attente de vous rencontrer et d'échanger avec vous, je vous invite à consulter mon site [estelleaubry.com](http://estelleaubry.com) pour découvrir mon univers.

Estelle

**AUBRY-PATSALIS**



**Je suis NUTRITHÉRAPEUTE,  
conseillère en NATUROPATHIE**

**et praticienne de la méthode NAET/TOTAL RESET**  
(méthode énergétique pour désactiver les allergies et intolérances)

Mon cabinet se situe au 5, rue Maréchal Leclerc à l'Étrat (42580) ; je vous y accueille pour une prise en charge globale et personnalisée.

Suite à un premier cursus en naturopathie et une spécialisation en nutrithérapie, je me suis rapidement aperçue de l'importance d'intégrer la dynamique vibratoire, énergétique et émotionnelle dans ma pratique. À la recherche constante de nouvelles méthodes pour vous accompagner, je me suis orientée sur les capacités du cerveau et ses dérèglements. La connaissance de son profil-type et l'équilibrage de ses neurotransmetteurs permettent d'être au mieux de sa forme et de profiter pleinement de sa vie. Cette approche demeure un outil puissant pour optimiser votre mémoire, votre capacité de concentration ainsi que votre forme physique et psychique.

À votre écoute depuis plusieurs années en individuel, je vous accompagne dans vos différents maux du quotidien pour atteindre une santé optimale. Passionnée par l'alimentation et le fonctionnement cérébral dans leurs impacts sur notre quotidien, je partage avec vous mes compétences et mon expérience lors de cette conférence. J'ai sincèrement à cœur de vous sensibiliser sur votre potentiel et vos propres capacités à trouver un équilibre et un mieux-être.

A handwritten signature in dark blue ink, consisting of several overlapping loops and a vertical line, positioned at the bottom right of the page.