



Fondation de La Côte
pour l'aide et les soins à domicile
et la prévention

La Fondation de La Côte

Actrice de référence en santé communautaire dans les districts de Nyon et Morges, la Fondation de La Côte œuvre dans les soins à domicile et la prévention.

Nos diététicien-ne-s HES accompagnent les habitant-e-s, patient-e-s, communes et entreprises dans une démarche bienveillante, accessible et ancrée dans des pratiques validées scientifiquement.

Notre objectif

Favoriser la santé, la vitalité et l'autonomie, dans le respect de chacun-e.

Intéressé·e ?

Contactez-nous pour organiser une rencontre!

Contact

Espace Prévention La Côte

Sandra Colomb
021 804 66 42
sandra.colomb@avasad.ch

ENGLISH VERSION
Scan for more info



konsept.ch



Un format simple et engageant



→ 4 ateliers de 1h30, en présentiel



→ Pour groupes de 5 à 16 personnes



→ Supports pratiques remis à chaque participant·e



→ Accès à une recette santé par semaine, sur un espace en ligne dédié

Démêler les idées reçues et adopter de bonnes habitudes

Protéines, sucres, superaliments, régimes... ce que disent vraiment les études.

Un atelier interactif pour faire le tri dans les infos contradictoires, déconstruire les idées reçues et repartir avec des repères fiables et efficaces.

1

Bien manger dans un monde qui va vite

Cafétéria, repas sur le pouce, repas «boîte-maison», restaurant: comment faire les bons choix dans des contextes réels et contraints?

Un atelier d'astuces concrètes, adapté à la réalité des personnes actives.

2

Mieux manger pour nourrir la concentration, le focus et la clarté d'esprit

Comment optimiser les capacités cognitives au quotidien?

Apports optimaux, stabilité glycémique, timing des repas et prévention du diabète: des clés nutritionnelles pour nourrir la clarté d'esprit, la prise de décision et éviter les coups de fatigue.

3

L'alimentation au service de l'équilibre et de la sérénité au travail

Quel lien entre alimentation, stress et production de cortisol?

Apprenez comment certains aliments stabilisent l'humeur et favorisent l'équilibre de certaines productions hormonales.

Avec une initiation au manger en pleine conscience.

4

L'alimentation influence bien plus que la forme physique

Elle joue un rôle direct sur la concentration, la gestion du stress, la clarté mentale, la prise de décision... et donc, sur le bien-être et l'efficacité des équipes au quotidien.

C'est pourquoi nous avons conçu un **parcours de quatre ateliers** sur le thème de la nutrition, interactifs et fondés sur des bases scientifiques, pour aider vos collaborateur·ice·s à faire de l'alimentation une opportunité santé.

Ces ateliers sont animés par les diététicien·ne·s HES de la Fondation de La Côte – Espace Prévention, expert·e·s de la santé du quotidien et en entreprise.

Des coachings individuels en santé et diététique, avec suivi personnalisé, sont également disponibles sur demande.

Des forfaits accessibles et adaptés

→ Groupe de 5 à 8 personnes
CHF 2160.—

→ Groupe de 9 à 12 personnes
CHF 2880.—

→ Groupe de 13 à 16 personnes
CHF 3360.—

