

# NDC Nutrition au travail

*Meilleure santé pour gens occupés*



Notre quotidien et nos vies au travail n'ont jamais été aussi exigeants. On perd facilement l'habitude de bien s'alimenter.

C'est là que nous intervenons.



# SERVICES

*Notre programme accessible permet aux employés d'intégrer des changements à leur mode de vie et de mettre au point un plan d'action personnalisé pour maintenir la santé et la forme.*

## Consultation en nutrition

Découvrez nos services de consultation personnalisée.



## Formation en nutrition

Découvrez nos sessions de formation nutrition en milieu de travail.



## Gestion de l'invalidité

Support nutritionnel pour les employés en arrêt de travail en raison de blessures ou de maladie



## Services de consultation

Découvrez nos programmes de nutrition sur mesure et notre expertise en consultation.



## Nutrition sportive

Stratégies de nutrition pour les athlètes et les amateurs qui veulent performer à leur meilleur.



# CONSULTATION EN NUTRITION

NDC Nutrition au Travail



Un suivi personnalisé des employés pour  
une panoplie de situations allant  
de la gestion du poids aux troubles  
de la santé pour les aider à améliorer leur  
santé et les motiver à être à leur meilleur.



# CONSULTATION EN NUTRITION

## UNE CONSULTATION EN NUTRITION QUI CADRE AVEC N'IMPORTE QUELS HORAIRE ET MODE DE VIE

Nous savons que les employés sont débordés et nos services de consultation en nutrition tiennent compte de leurs horaires chargés. Les employés peuvent choisir la modalité de consultation qui convient le mieux à leur horaire et à leurs besoins.

### AVANTAGES

- Différentes formules : en ligne, téléphonique ou en personne;
- Suivi personnalisé pour une panoplie de situations allant de la gestion du poids aux troubles de la santé;
- Diminution de la probabilité de réclamations liées à une maladie chronique non gérée;
- Amélioration de l'état de santé à long terme.

### POURQUOI CHOISIR NDC NUTRITION AU TRAVAIL?

Notre approche globale tient compte des différentes dimensions de l'employé: mode de vie, défis, préférences alimentaires, intolérances, horaire de travail, antécédents familiaux, préoccupations et aspirations. Chaque séance de consultation est adaptée aux besoins particuliers et changeants des employés. Nous les aidons à établir des objectifs personnels mesurables et à atteindre les résultats désirés à long terme.

### VOS SOLUTIONS DE NUTRITION AU TRAVAIL COMMENCE AVEC NDC!

TÉLÉPHONE : (514) 485 0646 ou 1-877-583-1175 (sans frais)  
COURRIEL : info@ndc-nutritionautravail.com  
SITE WEB : [www.ndc-nutritionautravail.com](http://www.ndc-nutritionautravail.com)

#### Consultation en ligne

Concept innovateur de consultation personnalisée au moyen de notre plateforme propriétaire conviviale.

#### Vidéoconférence

Idéal pour les personnes qui préfèrent un support visuel et souhaitent la commodité d'un rendez vous à distance.

#### Téléphone

Notre consultation téléphonique est le service le plus populaire en raison de sa flexibilité. Les employés peuvent aisément prendre rendez vous malgré un agenda chargé.

#### En personne

Les employés qui souhaitent une consultation en personne pour eux mêmes ou un membre de leur famille peuvent compter sur notre réseau de diététistes professionnelles couvrant le Canada et les États Unis.

# FORMATION EN NUTRITION

NDC Nutrition au Travail



Des solutions nutritionnelles intelligentes,  
fiables concrètes et adaptées  
aux besoins des employés —  
en ligne ou sur place.



# FORMATION EN NUTRITION

## QU'EST CE QUE LA FORMATION EN NUTRITION?

L'éducation en nutrition favorise la création d'un environnement de mieux être, tremplin vers un milieu de travail sain. Elle aide les employés à être sur la bonne voie du point de vue de la nutrition. Nos services de formation en nutrition peuvent se présenter sous diverses formes et être adaptés à vos besoins.

**SÉMINAIRES** Nos diététistes professionnelles animent de façon dynamique des séminaires d'une heure portant sur un large éventail de sujets populaires. Elles peuvent aussi, sur demande, adapter un de nos séminaire.

**KIOSQUES** Animés par des diététistes professionnelles, nos kiosques interactifs sur la nutrition sont un incontournable dans toute foire sur la santé bien qu'ils puissent aussi être installés indépendamment d'un événement. On y trouve de précieux conseils nutritionnels et des renseignements présentés de façon concrète, visuelle (étiquettes, comparaisons de produits) et sous forme de jeux questionnaires. Nous offrons des kiosques axés sur la saine alimentation en général ou sur des sujets particuliers (sur demande).

**CLINIQUES SUR PLACE** Nos diététistes professionnelles évaluent les habitudes alimentaires de chacun des employés, son mode de vie ainsi que ses facteurs de risque afin d'offrir des conseils personnalisés de nature à améliorer sa santé et son mieux être.

**DÉMONSTRATIONS CULINAIRES** Nos séances de démonstration intitulées *1,2,3... Cuisinez santé!* prouvent qu'il est facile de préparer des mets savoureux en utilisant des ingrédients frais et de saison. Elles sont l'occasion de choix pour obtenir des conseils nutritionnels judicieux et des trucs pour cuisiner santé. Animées par nos diététistes professionnelles, les démonstrations culinaires *1,2,3... Cuisinez santé!* ont lieu à votre milieu de travail (p. ex. cuisine, salle de réunion).

### Les sujets de nutrition les plus populaires :

- Cholestérol : réduire ses risques
- De saines habitudes au travail
- Démystifier les tendances en matière de nutrition
- Gérer le diabète 101
- Le défi alimentaire des travailleurs à horaires variables
- Les aliments contre le cancer
- Manger sainement... sur le pouce
- Manger sainement... pour optimiser sa performance
- Plan alimentaire pour la gestion de stress

## VOS SOLUTIONS DE NUTRITION AU TRAVAIL COMMENCE AVEC NDC!

**TÉLÉPHONE :** (514) 485 0646 ou 1-877-583-1175 (sans frais)

**COURRIEL :** info@ndc-nutritionautravail.com

**SITE WEB :** www.ndc-nutritionautravail.com

# GESTION DE L'INVALIDITÉ

NDC Nutrition au Travail



Soutien nutritionnel pour les employés en arrêt de travail en raison de blessures ou de maladies — Amélioration de la santé physique et mentale tout en redonnant aux employés la confiance en leur capacité de se rétablir.



# GESTION DE L'INVALIDITÉ

## COMMENT UN SUIVI NUTRITIONNEL CONTRIBUE À LA GESTION DE L'INVALIDITÉ?

Des études révisées par les pairs ont montré que les interventions des diététistes axées sur le mode de vie réduisent le risque de perte de journées de travail de plus de 64 % et le nombre de jours d'invalidité de 87 %.

### AVANTAGES

- Réduction des primes d'assurance;
- Baisse des frais médicaux;
- Diminution de la probabilité de réclamations liées à une maladie chronique non gérée;
- Augmentation de l'observance du client;
- Amélioration de l'état de santé à long terme.

### POURQUOI CHOISIR NDC NUTRITION AU TRAVAIL?

- Nos diététistes professionnelles collaborent efficacement avec l'équipe de gestion de l'invalidité afin que les employés se rétablissent rapidement et effectuent un retour réussi au travail.
- Nos diététistes tiennent compte des recommandations de l'équipe médicale et d'autres professionnels de la santé et assurent une liaison avec les responsables des dossiers.
- Nous renforçons les aptitudes des clients à améliorer leur santé, à comprendre l'influence de la thérapie médicamenteuse sur divers facteurs mesurables de la santé et à retrouver leur pleine santé physique et mentale dans un contexte de rétablissement.
- Nous aidons au bon processus de rétablissement dans les meilleurs délais en considérant les objectifs de retour au travail de l'assureur.

---

### VOS SOLUTIONS DE NUTRITION AU TRAVAIL COMMENCE AVEC NDC!

TÉLÉPHONE : (514) 485 0646 ou 1-877-583-1175 (sans frais)

COURRIEL : info@ndc-nutritionautravail.com

SITE WEB : www.ndc-nutritionautravail.com



# SERVICES DE CONSULTATION

NDC Nutrition au Travail



Grâce à nos services,  
les entreprises peuvent aider leurs  
employés à s'alimenter de façon optimale,  
créant ainsi un environnement de travail  
sain et propice au mieux être.



# SERVICES DE CONSULTATION

## POURQUOI UNE CONSULTATION NUTRITIONNELLE?

Une performance optimale commence par une santé optimale. En offrant des menus santé, les entreprises aident les employés à améliorer leur bien être, maîtriser leur poids corporel, soigner des troubles gastro-intestinaux et être au sommet de leur forme.

## AU MENU, UN « CHANGEMENT D'ATTITUDE »

Notre service de revitalisation des menus en entreprise garantit aux employés l'accès à des options santé misant sur la fraîcheur pour optimiser le mieux être, le niveau d'énergie et la performance. Nous vitalisons les choix alimentaires proposés par les cafétérias, les aires de vente et les coins repas afin de proposer des mets bons pour la santé du cœur et davantage de légumes verts et de grains entiers.

## DES QUARTS DE TRAVAIL EN SANTÉ

Bien se nourrir lorsqu'on fait des quartes de travail constitue tout un défi, car les rythmes circadiens (notre horloge interne) sont perturbés. Par ricochet, un fort pourcentage de travailleurs par quarts se plaignent de troubles gastro-intestinaux, de difficulté à gérer leur poids et d'un niveau plus élevé de stress. NDC propose aux gestionnaires et aux employés par quart des stratégies qui leur permettent de travailler en harmonie avec leur horloge biologique. NDC leur enseigne à bien s'alimenter pour avoir un corps plein de vitalité et un cerveau bien éveillé en vue d'un rendement optimal, quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit.

## POURQUOI CHOISIR NDC NUTRITION AU TRAVAIL?

Qu'il s'agisse d'évaluer des ressources en mieux être, de mettre sur pied une politique nutritionnelle ou de collaborer avec des fournisseurs de services alimentaires, nos solutions sont sensées, pratiques et rentables. Notre approche holistique tient compte des différentes dimensions de l'employé comme personne : mode de vie, enjeux personnels, préférences alimentaires, intolérances, horaire de travail, antécédents familiaux, questions existentielles et aspirations.

---

### VOS SOLUTIONS DE NUTRITION AU TRAVAIL COMMENCE AVEC NDC!

TÉLÉPHONE : (514) 485 0646 ou 1-877-583-1175 (sans frais)

COURRIEL : info@ndc-nutritionautravail.com

SITE WEB : www.ndc-nutritionautravail.com



# NUTRITION SPORTIVE

NDC Nutrition au Travail



Qu'il s'agisse de se démarquer lors d'une compétition sportive, de battre un record personnel ou de récupérer plus rapidement après l'entraînement, nos stratégies nutritionnelles aident les sportifs et les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes.



# NUTRITION SPORTIVE

## QU'EST-CE QUE LA NUTRITION SPORTIVE?

Les athlètes, les mordus de sport et les équipes sportives, en entreprise ou non, ont besoin de stratégies nutritionnelles propres à leur sport, à leur programme d'entraînement et à leurs objectifs de compétition. Qu'il soit question de composition corporelle optimale, de force, de vitesse ou de puissance, chaque athlète a des besoins nutritionnels spécifiques, et ce, avant, pendant et après l'entraînement.

## EN QUOI LA NUTRITION SPORTIVE EST-ELLE UTILE?

Nos diététistes professionnelles aident les personnes actives, les athlètes et les équipes sportives en entreprise à bénéficier des avantages d'une consultation en nutrition sportive comme :

- le maintien d'un niveau d'énergie propice aux activités sportives; des conseils pour une alimentation adaptée à la pratique de votre sport selon les phases d'entraînement en vue d'optimiser la performance et la récupération;
- la connaissance des aliments à privilégier, des quantités optimales et du moment le plus approprié pour les consommer, des besoins liquidiens, des suppléments alimentaires pour se démarquer et mieux performer.

## POURQUOI CHOISIR NDC NUTRITION AU TRAVAIL?

NDC Nutrition au travail offre des services de consultation et des ateliers destinés aux sportifs, aux athlètes et aux équipes sportives. Notre équipe spécialisée de diététistes professionnelles expertes en nutrition sportive sait créer des stratégies nutritionnelles qui portent fruit le jour de la compétition.

### VOS SOLUTIONS DE NUTRITION AU TRAVAIL COMMENCE AVEC NDC!

TÉLÉPHONE : (514) 485 0646 ou 1-877-583-1175 (sans frais)  
COURRIEL : [info@ndc-nutritionautravail.com](mailto:info@ndc-nutritionautravail.com)  
SITE WEB : [www.ndc-nutritionautravail.com](http://www.ndc-nutritionautravail.com)

### Les sujets de nutrition sportive les plus populaires :

- Hydratation
- Stratégie nutritionnelle
- Composition corporelle
- Gestion du poids corporel
- Substances ergogéniques
- Récupération
- Stratégies de ravitaillement
- Boissons sportives et suppléments
- Sources d'énergie : Protéines, vitamines et minéraux, glucides

