



Nutrition & Performance au travail

Les 5 leviers alimentaires qui
impactent directement
l'énergie et la concentration
des équipes

Alexandra MAZER

👉 À qui s'adresse ce document ?

- responsables RH
- managers
- directions
- référents QVT / prévention

qui souhaitent agir concrètement sur :

- la fatigue au travail
- la baisse de concentration
- les coups de mou récurrents
- la performance durable des équipes



Pourquoi parler d'alimentation en entreprise ?

Fatigue chronique, difficultés de concentration, baisse d'énergie en fin de matinée ou d'après-midi...

Ces situations sont fréquentes en entreprise et souvent attribuées à :

- la charge de travail
- le stress
- l'organisation

➡ Pourtant, l'alimentation joue un rôle clé, souvent sous-estimé, dans la performance cognitive et physique des collaborateurs.

L'objectif de ce document n'est pas de transformer les habitudes du jour au lendemain,

mais de donner des repères simples, applicables dans le cadre professionnel.



LEVIER 1 – Stabiliser l'énergie sur la journée

Une alimentation inadaptée entraîne :

- des pics d'énergie suivis de chutes brutales
- une baisse de vigilance
- une fatigue mentale accrue

👉 En entreprise, l'enjeu est de maintenir une énergie stable, et non de “tenir coûte que coûte”.

À retenir :

Une alimentation équilibrée permet de limiter les variations d'énergie et d'améliorer la concentration sur la durée.



LEVIER 2 – Le repas du midi : un moment stratégique

Le repas du midi influence directement :

- la vigilance de l'après-midi
- la capacité de concentration
- la productivité

Un repas trop riche ou mal structuré peut provoquer :

- somnolence
- lenteur cognitive
- manque d'efficacité

👉 L'objectif n'est pas de “manger moins”, mais de mieux composer le repas, en tenant compte des contraintes professionnelles.



LEVIER 3 – Sortir de la dépendance café / sucre

Café, snacks sucrés, grignotage...

Ces solutions sont souvent utilisées pour compenser la fatigue.

👉 Problème :

elles masquent les signaux de fatigue sans en corriger la cause.

Résultat :

- effet court terme
- fatigue accentuée
- besoin de stimulation permanente

Une approche nutritionnelle adaptée permet de réduire cette dépendance et d'améliorer l'énergie réelle.



LEVIER 4 – Adapter l'alimentation aux contraintes du travail

Horaires décalés, réunions longues, travail sur écran, déplacements...

L'alimentation doit être adaptée à la réalité du terrain, pas l'inverse.

👉 En entreprise, les messages nutritionnels doivent être :

- simples
- concrets
- compatibles avec le quotidien professionnel

C'est la clé de l'adhésion des équipes.



LEVIER 5 – Performance durable et prévention

Agir sur l'alimentation en entreprise, ce n'est pas :

✗ une action “bien-être gadget”

✗ une mode

C'est :

✓ un levier de prévention

✓ un outil de performance durable

✓ un moyen d'améliorer l'engagement et la qualité de vie au travail



En résumé

- ✓ L'alimentation influence directement l'énergie et la concentration
- ✓ De simples ajustements peuvent avoir un impact réel
- ✓ Les actions doivent être adaptées au contexte professionnel
- ✓ La performance durable passe par des bases solides



Aller plus loin

J'accompagne les entreprises qui souhaitent mettre en place des actions concrètes autour de la nutrition et de la performance au travail, sous forme de :

- conférences
- ateliers
- formations adaptées aux équipes





Pour échanger sur vos
besoins ou votre contexte, vous
pouvez me contacter
directement.

alexandra.mazer@avecalex.fr
06.47.73.09.10



Alexandra MAZER

– Nutrition & performance en entreprise
Approche pragmatique, applicable et durable