

EAT WITTY

coaching nutrition

PROGRAMME DÉTAILLÉ — TÉLÉCHARGEABLE DEPUIS NOTRE SITE

PROGRAMME DIGEST & PERFORM

Contenu détaillé de l'accompagnement sur 8 semaines · Méthode W.I.T.T.Y. · Format 100% email

Ce document présente le déroulé semaine par semaine du programme Digest & Perform. Vous pouvez vous en servir pour évaluer si ce programme correspond aux besoins de vos équipes, avant un échange par téléphone ou par email selon votre préférence.

Format de l'accompagnement

- Durée totale : 8 semaines
- Format : 100% par email, du début à la fin — aucun appel téléphonique
- Phase 1 — Semaines 1 et 2 : 3 emails structurés par semaine
- Phase 2 — Semaines 3 à 6 : 2 emails par semaine (1 email de contenu + 1 email de restitution personnalisée)
- Phase 3 — Semaines 7 et 8 : 2 emails par semaine (1 email de contenu + 1 email de restitution personnalisée)
- Confidentiel · Individualisé · Groupe maximum : 10 personnes pour garantir la qualité du suivi
- Temps estimé pour le collaborateur : 30 à 60 minutes par semaine en moyenne, soit environ 6h30 à 9h sur l'ensemble du programme

La restitution personnalisée remplace l'appel téléphonique : elle combine une synthèse écrite individuelle et un message audio individuel, construits à partir du journal de bord et des réponses de chaque collaborateur. L'accompagnement reste individualisé sans nécessiter d'échange synchrone.

PHASE 1 — Stabiliser & Observer · Semaines 1 et 2 · 100% par email · 3 mails/semaine · ~2h à 3h au total

Semaine 1 — Bienvenue dans votre corps professionnel

Mail 1 — Questionnaire d'entrée et première connexion

- Questionnaire approfondi : profil digestif, rythme de vie pro, rapport au stress
- Horaires de repas habituels, contexte de travail, objectifs personnels
- Première mise en lien bienveillante avec le programme

Mail 2 — Introduction à la méthode W.I.T.T.Y. et au journal de bord

- Présentation des 5 piliers en langage simple et accessible
- Remise du journal de bord « signaux & sensations » avec instructions d'utilisation
- Premier exercice d'observation sans jugement

Mail 3 — Comprendre le lien stress-digestion

- Explication du lien entre système nerveux, stress professionnel et digestion
- Pourquoi le ventre réagit aux réunions, aux deadlines, aux dynamiques d'équipe
- Première prise de conscience douce — sans culpabilisation

Objectif semaine 1 : observer, pas changer. Poser les bases d'un regard bienveillant sur soi.

Semaine 2 — Cartographier ses déclencheurs réels

Mail 1 — Restitution personnalisée du questionnaire

- Analyse écrite du profil digestif et émotionnel de chaque collaborateur

- Restitution bienveillante : points forts, zones d'attention, dynamiques personnelles
- Première carte des déclencheurs individuels

Mail 2 — Les 5 habitudes invisibles qui sabotent la digestion en entreprise

- La vitesse des repas · Le contexte émotionnel · L'état de stress pré-repas
- L'hydratation insuffisante · La posture au bureau
- Illustrations concrètes tirées du quotidien professionnel

Mail 3 — Premier plan d'action doux

- 3 micro-ajustements sur mesure à tester cette semaine
- Objectifs réalistes, testables, non contraignants
- Invitation à noter les observations dans le journal de bord

Objectif semaine 2 : comprendre avant d'agir. Le premier plan est une invitation, pas une prescription.

PHASE 2 — Ajuster & Soutenir · Semaines 3 à 6 · 100% par email · 2 mails/semaine · ~3h à 4h au total

Semaine 3 — L'alimentation anti-stress au quotidien

Mail 1 — Fiche pratique « Construire une assiette apaisante »

- Adaptée aux contraintes professionnelles : cantine, livraison, repas d'affaires, déjeuner sur le pouce
- Quels aliments soutiennent la digestion sous pression

Mail 2 — Restitution personnalisée : bilan des 2 premières semaines

- Synthèse écrite + message audio individuel à partir du journal de bord
- Ajustement du plan d'action initial selon les observations transmises
- Exploration écrite des blocages rencontrés : temps, accès, habitudes, croyances
- Techniques concrètes pour composer vite, manger bien, digérer mieux

Objectif semaine 3 : passer de la compréhension à l'action. Des changements testables, pas des idéaux inaccessibles.

Semaine 4 — Gérer les pics de stress digestif

Mail 1 — Protocole « SOS ventre tendu »

- Techniques respiratoires simples à pratiquer au bureau
- Rituels pré-repas pour apaiser le système nerveux
- Gestion des urgences digestives en réunion ou en déplacement

Mail 2 — Restitution personnalisée : psychologie positive & plan de continuité

- Message audio individuel explorant la relation émotionnelle à la nourriture, sans jugement
- Identification écrite des émotions qui précèdent les comportements alimentaires non souhaités
- Premiers outils de régulation émotionnelle adaptés au contexte professionnel
- Plan personnalisé pour les semaines chargées et les déplacements

Objectif semaine 4 : développer la flexibilité et la résilience alimentaire dans les moments difficiles.

Semaine 5 — Énergie stable, concentration retrouvée

Mail 1 — Fiche « Nutrition et cognition »

- Les aliments qui soutiennent le cerveau, réduisent les coups de barre de l'après-midi
- Stabiliser l'humeur et la concentration sur la journée
- Les aliments qui amplifient le stress vs ceux qui le tempèrent

Mail 2 — Restitution personnalisée : rituels matinaux & collation professionnelle

- Message audio individuel pour concevoir des rituels matinaux réalistes et énergisants
- La collation intelligente : quoi, quand, comment, sans culpabilité
- Repères écrits pour stabiliser la glycémie jusqu'au déjeuner

Objectif semaine 5 : faire le lien entre alimentation et performance cognitive. Le corps nourrit le cerveau.

Semaine 6 — Sommeil, récupération et digestion nocturne

Mail 1 — Guide « Dîner et sommeil »

- Reflux nocturne, digestion difficile, qualité du sommeil
- Quoi manger le soir pour récupérer vraiment
- Les habitudes du soir qui sabotent silencieusement la récupération

Mail 2 — Restitution personnalisée : croyances limitantes & rituel de fin de journée

- Message audio individuel explorant les croyances autour du « bien manger »
- Outils de psychologie positive pour transformer ces croyances, transmis par écrit
- Construction personnalisée d'un rituel de fin de journée : décompresser, digérer, récupérer

Objectif semaine 6 : intégrer la récupération comme une compétence, pas comme un luxe.

PHASE 3 — Consolider & Ancrer · Semaines 7 et 8 · 100 % par email · 2 mails/semaine · ~1h30 à 2h au total

Semaine 7 — Bilan général & consolidation

Mail 1 — Protocole « Quand ça craque » — anti-rechute bienveillant

- Gérer les périodes de rush professionnel : bilan, séminaire, lancement produit
- Distinguer rechute et apprentissage
- Revenir à ses fondamentaux sans dramatiser

Mail 2 — Restitution personnalisée : bilan général du programme

- Bilan écrit et audio du parcours : évolutions observées depuis la semaine 1
- Ancrage des acquis des 6 semaines précédentes · Identification des piliers de résilience
- Construction de sa définition personnelle du « mieux manger », sans idéal inaccessible
- Anticipation des défis à venir et construction de garde-fous personnels

Objectif semaine 7 : mesurer le chemin parcouru et préparer la suite avec lucidité et bienveillance.

Semaine 8 — Restitution du bilan & autonomie durable

Mail 1 — Livraison du Passeport Bien-être Digestif personnalisé

- Récapitulatif de tous les acquis, rituels, plans et recommandations sur mesure
- Document personnel à conserver et à consulter en cas de besoin
- Les 5 fondamentaux à ne jamais abandonner, propres à chaque collaborateur

Mail 2 — Restitution personnalisée : clôture du programme

- Message audio individuel de restitution qualitative des résultats du bilan de la semaine 7
- Célébration écrite des progrès, à toute échelle
- Définition de 3 intentions concrètes pour la suite, sans pression ni injonction
- Clôture bienveillante : ce que ce programme a changé, et pourquoi ça va durer

Objectif semaine 8 : quitter le programme avec des outils, pas des dépendances. L'autonomie est la vraie réussite.

Résultats attendus

Pour les collaborateurs

- Digestion apaisée — RGO, ballonnements, côlon irritable fonctionnel, pesanteur post-repas réduits
- Énergie plus stable sur la journée — moins de coups de barre à 15h
- Meilleure concentration et clarté mentale, notamment en réunion
- Relation à la nourriture plus sereine — sans culpabilité ni restriction
- Meilleure qualité de sommeil grâce à une digestion nocturne améliorée

- Outils concrets pour les périodes de haute pression professionnelle

Pour les entreprises

- Réduction visible de l'absentéisme lié aux troubles fonctionnels digestifs et à la fatigue
- Amélioration mesurable de l'engagement et du sentiment de reconnaissance
- Outil de fidélisation RH différenciant et concret, 100% déployable à distance
- Image employeur renforcée — le bien-être traité comme un investissement réel
- Démarche QVT documentée — bilan qualitatif collectif anonymisé fourni en fin de programme

Note déontologique : EAT WITTY Coaching Nutrition intervient exclusivement dans le cadre du coaching, sans approche médicale ni paramédicale. Aucun diagnostic n'est posé. Aucun traitement n'est prescrit.

EAT WITTY Coaching Nutrition

Manger avec sagesse. Performer avec sérénité.