



• Programme de prévention s'intégrant à la Loi 27 (LSST)

Santé, Résilience & Performance au Travail

La nutrition et les habitudes de vie comme leviers biologiques de prévention des risques psychosociaux — une approche rigoureuse, documentée, et directement intégrable à votre plan Loi 27.

Marie-France Lalancette

Nutrition de Précision · 30 ans d'expérience



— L'ENJEU

L'éléphant dans la pièce

150 G\$

Pertes de productivité annuelles liées aux symptômes de la ménopause non traités, à l'échelle mondiale.

Source : AARP / Mayo Clinic, 2023

44 jours

Durée moyenne d'absence au travail après un diagnostic de cancer du sein — 43 % de ces femmes quittent définitivement la main-d'œuvre.

Source : Littérature scientifique, Canada

10 000

Travailleuses et travailleurs blessés chaque année au Québec lors de chutes de même niveau, dont certaines liées à l'ostéoporose.

Source : CNESST, statistiques annuelles



— IMPACT FINANCIER

Ce que ça coûte réellement à votre organisation

La ménopause n'est pas un enjeu médical personnel — c'est un **enjeu de performance organisationnelle**. Les femmes entre 45 et 54 ans représentent un segment crucial de votre main-d'œuvre : elles sont au sommet de leur courbe d'expérience, souvent dans des rôles de responsabilité. Pourtant, leurs symptômes non soutenus génèrent des coûts silencieux que peu d'organisations mesurent.

— CALCUL CONSERVATEUR

Dans une équipe de **10 femmes en transition ménopausique** (salaire moyen 70 000 \$/an)...

• Absentéisme — 8 femmes symptomatiques × 4 jours × 280 \$/jour **9 000 \$**

• Présentéisme — 8 femmes × réduction de 12 % × 70 000 \$/an **67 000 \$**

Coût annuel estimé

Hypothèses conservatrices · sans compter le roulement

76 000 \$

Et ça, c'est avant qu'une seule d'entre elles décide de partir.

**Depuis octobre 2025 : la Loi 27 oblige les employeurs à agir**

La Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail exige que tout employeur de 20+ employés identifie, analyse et contrôle les risques psychosociaux dans un programme de prévention documenté. Burnout, stress chronique, impact de la transition ménopausique sur la performance — tous sont concernés. Notre programme fournit la documentation complète pour votre conformité.

— LA SOLUTION

Un programme en 4 phases, clé en main

1

GESTIONNAIRES

Saines habitudes de vie comme levier de prévention des RPS

Conférence interactive · 60–90 min

- Lien nutrition–RPS–performance : les données probantes
- Axe intestin-cerveau et résilience au stress au travail
- Atelier pratique : ébauche de plan de prévention Loi 27
- Grille d'évaluation des facteurs de risque spécifiques à l'organisation

2

TOUS LES EMPLOYÉS

Burnout et résilience au travail

Conférence interactive · 60–90 min

- Mécanismes biologiques du burnout : cortisol, axe HPA, surrénales
- Carences nutritionnelles clés et épuisement professionnel
- Cercle vicieux glycémie–cortisol et comment en sortir
- Sommeil, mélatonine et récupération du système nerveux

3

PRIORITÉ FEMMES 45+

Santé des femmes : ménopause et performance

Conférence interactive · 60–90 min

- Estrobolome, phytoestrogènes et équilibre hormonal
- Gestion des bouffées de chaleur par l'alimentation
- Prévention osseuse et fractures spontanées en milieu de travail
- Prévention du cancer du sein par une nutrition optimale

4

PERSONNALISÉ

Consultation en Nutrition de Précision

Accompagnement individuel · 8 semaines

- Analyse du profil génétique via test de salive simple
- Plan nutritionnel individualisé et mesurable
- Suivi de progression : 1 à 3 rencontres dans l'année
- Admissible aux plans d'assurance collective

Chaque conférence inclut : **attestations de participation · feuilles de présence · rapport d'impact · textes prêts à insérer dans le plan de prévention Loi 27**



— CONFORMITÉ & ROI

Des avantages concrets



Documentation Loi 27 complète

Attestations, feuilles de présence, rapport d'impact et textes prêts à insérer dans votre plan de prévention — preuve de bonne foi en cas d'inspection CNESST.



Admissible à la Loi du 1 %

Les conférences comptent dans votre obligation de formation (masse salariale > 2 M\$) via le programme CPMT — évitez la pénalité.



Réduction cotisations CNESST

Moins de lésions psychologiques documentées = baisse de cotisation via le mécanisme de mérite/démérite. ROI direct et mesurable.



Rétention des talents 45–55 ans

Réduire les départs anticipés et les retraites prématurées des femmes les plus expérimentées — un capital humain irremplaçable.

— POURQUOI NOUS

Ce qui distingue cette approche

- 1 Scientifique et rigoureuse — 30 ans d'expérience**
Ancrée dans les données probantes. La nutrition comme levier biologique des RPS : un angle que peu d'intervenants SST adressent.
- 2 Clé en main — zéro effort administratif**
Tout est préparé : contenu, matériel, documentation de conformité. Vous n'avez qu'à planifier la date.
- 3 ROI mesurable — rapport d'impact inclus**
Indicateurs de participation, de satisfaction et d'évolution des comportements — pour justifier l'investissement en interne.



Marie-France Lalancette

NutriGenial · NutriGenious · Nutrition de Précision

- nutri-genious.com
- nutrigenious@proton.me
- 514-267-3660