

Laurence Plumey



Conférencière santé, nutrition et performance en entreprise

Le Dr Laurence Plumey est médecin nutritionniste, spécialiste de l'énergie durable, du sommeil et de la performance cognitive. Forte de 25 ans d'expérience, elle intervient en entreprise en tant que **conférencière santé et bien-être**, pour aider les organisations à améliorer la concentration, la récupération et l'efficacité collective.

Fondatrice de la **Napsothérapie® (Nutrition - Activité Physique - Sommeil)**, elle propose une approche scientifique et concrète pour prévenir la fatigue chronique, renforcer la vigilance et optimiser la performance au travail. La méthode repose sur l'harmonisation de 3 piliers essentiels : bien dormir, bien manger et bien bouger.

Ses conférences s'adressent aux directions générales, DRH, managers et collaborateurs dans le

cadre de séminaires, conventions et journées QVT.

Laurence Plumey : la nouvelle référence « nutrition »

Laurence Plumey est d'ailleurs devenue la nouvelle référence nutrition sur les réseaux sociaux avec **plus de 625k d'abonnés toutes plateformes confondues** (Insta, TikTok, Facebook, Youtube) avec un taux de complétion de 10,28% et des taux d'engagement supérieurs à 5%.

Elle vient tout juste de lancer son podcast « **Parole de nutritionniste** » sur Youtube qui a déjà trouvé son audience (18-35 ans) et qui vient même d'intégrer les classements « santé » des plateformes d'écoute.

Thématisques de conférence :

- **Conférence nutrition** : Comment adapter son alimentation pour rester performant toute la journée.
- **Conférence sommeil et récupération** : Optimiser ses cycles biologiques pour améliorer la vigilance et la prise de décision.
- **Conférence bien-être et QVT** : Intégrer la santé comme levier stratégique de performance collective.
- **Conférence prévention burn-out** : Comprendre les signaux de fatigue et agir avant l'épuisement.

Une conférence santé et performance adaptée aux enjeux des entreprises

Dans un contexte où le manque de sommeil, le stress et les erreurs alimentaires impactent directement la productivité, Laurence Plumey apporte des solutions pratiques et immédiatement applicables.

Ses interventions permettent notamment de :

- Améliorer la concentration, l'énergie et la productivité des collaborateurs
- Mieux vivre au quotidien
- Réduire la fatigue, le stress et les baisses d'énergie
- Prévenir les risques de burn-out
- Mettre en place une stratégie de bien-être en entreprise qui valorise l'engagement RSE de l'entreprise et le bien-être de chacun.

Ainsi, elle transforme les notions de nutrition et de sommeil en véritables leviers de performance professionnelle.

Pourquoi inviter Laurence Plumey comme conférencière ?

Forte d'une expertise médicale reconnue, elle propose une approche scientifique rigoureuse rendue accessible à tous les publics. Son intervention s'appuie sur des données validées et des recommandations concrètes, immédiatement applicables en entreprise. Pragmatique et opérationnel, son contenu s'intègre parfaitement dans les programmes de Qualité de Vie au Travail (QVT) et de prévention santé. Grâce à la transversalité des thématiques abordées, ses conférences s'adaptent à tous les secteurs d'activité et à tous les niveaux de l'organisation.

En résumé, inviter Laurence Plumey en tant que conférencière, c'est :

- bénéficier d'un gage de crédibilité scientifique,
- renforcer l'image positive et bienveillante de votre entreprise,
- offrir à vos équipes un contenu concret et inspirant, facile à appliquer, qui fait sens pour chacun.

Son discours pédagogique et positif transforme une conférence en un moment engageant, qui relie naturellement les valeurs de votre entreprise à l'appropriation individuelle par vos équipes.

Distinctions et faits marquants

- Auteure de plusieurs best-sellers : « **Le Grand Livre de l'Alimentation** » ou encore « **Le monde merveilleux du gras** »