



Catalogue de services

2025-2026

Anne-Sophie
BOUVILLE-SAFFIOTI

- **Docteure** en Sciences
- Cheffe en cuisine **végétale** et alimentation **durable**
- Spécialisée en analyse **sensorielle**, **biochimie** du goût et **médecine** culinaire
- **Nutrithérapeute** *en formation*





« Ne doutez jamais qu'un petit nombre de citoyens volontaires et réfléchis puisse changer le monde ; en fait, cela se passe toujours ainsi ».

- Margaret Mead

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »

- Albert Einstein

lesNutritives

Réconcilier science, santé et plaisir dans l'assiette

Qui suis-je ?

Je suis Anne-Sophie Bouville, docteure en sciences, nutrithérapeute et fondatrice des Nutritives.

Après plus de dix ans passés en Recherche & Développement dans la cosmétique et la parfumerie, à explorer les plantes oubliées et le pouvoir du sensoriel, j'ai choisi de remettre la science au service du vivant, du corps et de la planète.

Aujourd'hui, j'accompagne entreprises, collectivités et particuliers à (re)découvrir une alimentation plus engagée, durable et joyeuse.

On nourrit bien plus que son corps quand on se nourrit avec conscience, plaisir et sens.

Ma mission

- Faire de la nutrition un levier de santé globale : physique, émotionnelle et environnementale.
- Transmettre avec rigueur scientifique et simplicité des clés concrètes pour mieux manger, mieux comprendre, mieux vivre.
- Remettre les sens au cœur de la santé : sentir, goûter, expérimenter pour apprendre autrement.

Ma conviction

Une bonne alimentation ne commence pas dans l'assiette, mais dans la prise de conscience de ce que l'on veut nourrir : **notre énergie, notre santé, notre lien au monde.**





Avec **lesNutritives**
nous avons à coeur de vous...

Informer

par des conférences, webinaires
et immersions sensorielles

Inspirer & éveiller

Accompagner

par des consultations personnalisées
en nutrithérapie

Conseiller & Guider

Déployer

des ateliers, formations
et événements fondés sur
la science, nourris par les sens

Expérimenter & Créer





Inform

par des conférences, webinaires
et immersions sensorielles

Inspirer & éveiller



Informez...



Les Nutritives vous propose des **conférences immersives**, basées sur les dernières données scientifiques, en lien à l'alimentation santé.

Le format est ludique et sensoriel, ponctué d'expériences gustatives et olfactives, pour **éveiller** les consciences et **passer à l'action**.

Intéressés ?

Contactez-nous

... grâce à notre formule de conférence

ludique et immersive

UN « ICE BREAKER »

Pour éveiller curiosité,
rires et connexion

DES DONNÉES SCIENTIFIQUES

Des faits clairs, des clés
simples, des déclics immédiats

UNE APPROCHE VULGARISÉE ET CONCRÈTE

Des solutions applicables à toutes et tous

DES QUIZ

Pour ancrer les données
dans la tête...
et dans le corps

IMMERSION SENSORIELLE

Pour apprendre autrement,
de manière ludique et pratique

MOMENTS D'ÉCHANGE

Des discussions authentiques,
qui inspirent et rassemblent



Informer...



... sur des thématiques variées et à la demande



Format : 30 min à 1h30

adaptable en version participative, interactive.

Public : grand public, entreprises, collectivités..., dès 10 participants.

Chaque intervention allie :

- la rigueur scientifique (*biochimie, nutrithérapie, médecine culinaire*)
- l'intelligence sensorielle issue d'années de recherche en parfumerie,
- une pédagogie ludique, interactive, tournée vers l'action.

Intéressés ?

Contactez-nous

BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE

Comprendre les leviers physiologiques et nutritionnels qui nourrissent la vitalité, la concentration et l'entrain au quotidien.



SOMMEIL ET NUTRITION

Deux piliers indissociables de la récupération, pour mieux dormir, mieux penser, mieux vivre.



ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

Et si vos choix alimentaires influençaient vos humeurs, votre stress, vos comportements et votre santé mentale ?



CERVEAU ET PERFORMANCE

Nutrition, attention, mémoire, créativité : nourrissez votre cerveau pour une plus grande clarté mentale.



ASSIETTE DURABLE, PLAISIR RESPONSABLE

Réconcilier santé, écologie et gourmandise : le trio gagnant pour une alimentation consciente et joyeuse.



INFLAMMATION ET PRÉVENTION

Comprendre les mécanismes inflammatoires et apprendre à les apaiser naturellement par l'assiette.



SANTÉ ET LONGÉVITÉ

Bouger, manger, respirer autrement : les clés pour durer, performer et rester en pleine forme.



MALADIES DE CIVILISATION

Diabète, surpoids, fatigue chronique, allergies... Comment la nutrition peut prévenir, apaiser, transformer au quotidien.



RÉSULTAT

des conférences qui se vivent autant qu'elles s'écoulent, et qui laissent une empreinte durable.

(liste non exhaustive)





Avis Google

5,0 ★★★★★

« J'ai eu l'opportunité d'assister à la conférence d'Anne-Sophie Bouville "Booster votre énergie". Étant médecin j'ai pu me rendre compte de la rigueur scientifique, des données précises, transmises simplement et clairement. Cela m'a apporté de nombreuses connaissances sur le sujet de la nutrition, encore peu utilisée en médecine française actuelle. Sujet pourtant indispensable pour le bien être de chacun, tant en prévention qu'en complément des traitements usuels. La particularité d'Anne-Sophie est d'associer ce "bien mangé" à l'écologie : la nature nous apporte au bon moment les vitamines nécessaires à nos besoins. ».

- Aurore L. (Médecin rhumatologue)

« J'ai eu la chance d'assister à la conférence et l'atelier d'Anne Sophie lors du séminaire Sommeil sur l'île de Lérins au mois de juin. Je suis repartie avec plein de tip's pour mieux manger, mieux comprendre mon corps et ce qui lui fait du bien. Un atelier découverte gustatif génial. Anne Sophie est très douce dans son approche et véritablement tournée vers l'humain. Je vais d'ailleurs la recontacter pour établir un accompagnement personnalisé. Je recommande à 200 % Anne Sophie ! ».

- Elodie B. (Directrice adjointe chez Myti)



• Vous souhaitez organiser une conférence près de chez vous ?

Contactez-nous pour en parler !
Et co-crédons ensemble votre prochaine expérience nutritive. **Une approche unique alliant Science Et Sens !**



Contactez-nous

Nous vous proposons aussi... →





Accompagner

par des consultations personnalisées
en nutrithérapie

Conseiller & Guider



Accompagner...



L'esprit *lesNutritives* :
**Accompagner, pour transmettre,
inspirer et éveiller.**

L'accompagnement repose
sur une approche scientifique,
sensorielle et profondément
humaine de la nutrition.

Inspirée de la médecine
fonctionnelle, l'alimentation
est utilisée comme outil de soin.
Pas de dogme, pas de régime :
un apprentissage du bon sens,
de l'écoute de soi et du plaisir
dans l'assiette.

Format :
1^{er} RDV d'anamnèse : 1h30
RDV suivants 30-45 min

Intéressés ?

Contactez-nous

... grâce à notre formule d'accompagnement

global et personnalisé

UN BILAN NUTRITIONNEL

complet pour identifier
vos besoins réels



UN PLAN ALIMENTAIRE

personnalisé qui conjugue
plaisir, santé et simplicité



UN SUIVI SPÉCIFIQUE DES PATHOLOGIES

(cancer, maladies cardiovasculaires,
diabète, troubles digestifs,
stress, fatigue...)



DES OUTILS CONCRETS

pour mieux comprendre
votre corps et ses besoins



UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE, FONCTIONNELLE ET PERSONNALISÉE

de votre environnement de vie global



DES DÉFIS RÉGULIERS

pour ancrer durablement les
changements et cultiver la motivation



2 FORMULES

en présentiel ou à distance,
selon vos besoins et votre rythme



Avis des patients



« Engager une démarche sur la nutrition et sur mon état de santé général est une première pour moi. J'ai pu engager cette démarche grâce à Anne-Sophie, son approche à la fois scientifique, pragmatique et positive rend les choses plus simples, naturelles et amène à commencer, à continuer et à ancrer les changements pour le mieux. L'approche d'Anne-Sophie, en regardant plus loin que la seule assiette permet également de bien comprendre la situation dans son ensemble et passer à l'action plus facilement, plus sereinement. Enfin, son suivi régulier permet d'avancer à son rythme avec des objectifs atteignables et adaptés. Un travail à deux et un soutien indéfectible... une vraie chance ! Merci Anne-Sophie ! ».

- Johann (47 ans, Valbonne)

« Anne-Sophie des Nutritives propose un accompagnement très complet qui va de la nourriture au sport en passant par le sommeil, la relaxation... Le bien-être des vivants, de la planète est au cœur de ses préoccupations et elle les transmet tout en étant attentive aux besoins de la personne et à son cheminement. Je recommande. ».

- Isabelle (Antibes)



•
Envie d'un **accompagnement personnalisé**, individuel ou collectif ?

Ensemble, créons un parcours à votre image, afin que votre assiette devienne enfin votre meilleure alliée santé.



Contactez-nous

Nous vous proposons aussi... →



A close-up photograph of hands interacting with a large, colorful sensory learning board. The board is divided into sections with various textures and colors (blue, green, orange, yellow). Several small cards are placed on the board, each featuring a different food item and a label in French. One card shows two red chili peppers and is labeled 'Poivrons rouges'. Another card shows a bowl of mixed vegetables and is labeled 'Mélange de légumes'. A third card shows a piece of cheese and is labeled 'Fromage blanc'. A fourth card shows a bowl of fruit and is labeled 'Fruit d'hiver'. A fifth card shows a bowl of salad and is labeled 'Salade verte'. A sixth card shows a bowl of soup and is labeled 'Soupe de légumes'. A seventh card shows a bowl of fruit and is labeled 'Fruit d'été'. A hand is pointing at the 'Poivrons rouges' card, and another hand is pointing at the 'Mélange de légumes' card. The background is a dark, textured surface.

Déployer

des ateliers, formations
et événements fondés sur
la science, nourris par les sens

Expérimenter & Créer



Déployer...



Des formats adaptés

Entreprises, collectivités, particuliers : chaque projet se construit sur mesure, selon vos besoins, vos publics et vos objectifs.

Intéressés ?

Contactez-nous

... grâce à nos ateliers

uniques, sur mesure et à la carte

ATELIERS IMMERSIFS

- Éducation nutritionnelle et compréhension des mécanismes physiologiques
- Ateliers culinaires : cuisine santé, anti-inflammatoire, énergisante, sensorielle, Olympiades Nutritives, décryptage d'étiquettes...
- Approche fonctionnelle : gestion du stress, équilibre hormonal et mental, santé intestinale...
- Alternatives santé : substituer sucre raffiné, gluten, lactose ou allergènes majeurs, même pas peur !
- Cuisine durable : végétale, de saison, zéro déchet et à haute densité nutritionnelle

Quelques propositions pour vous inspirer :

Apéro-tartinade
Mocktails, douceurs d'épices & sobrologie
Végétaliser son assiette
Cuisine de rue
Terroir de France et du monde
Fromages végétaux

ÉVÉNEMENTS ET SÉMINAIRES SCIENCE & SENSORIALITÉ

Des formats expérientiels qui mobilisent le corps, les sens et la connaissance :

- Team buildings culinaires et sensoriels
- Conférences immersives
- Olympiades nutritives, jeux d'équipes, défis sensoriels
- Créations événementielles sur mesure
- Intervention en congrès, séminaires, sur stand...

Brunch et petits-déjeunés variés
Goûters sains et gourmands
Magie des restes
Cuisine 4 saisons
Bocaux de demain



Déployer...



Des expériences à vivre

Pour éveiller les sens,
questionner les habitudes
et créer du lien autour du
bien-manger.

Cuisine santé, expériences
sensorielles, découvertes
végétales et gourmandises
engagées.

Intéressés ?

Contactez-nous



... grâce à nos programmes

originaux et à la demande

FORMATIONS & ACCOMPAGNEMENTS EN LIGNE

Des formats hybrides pour allier théorie scientifique
et pratique du quotidien.

- Webinaires de vulgarisation scientifique
- Coaching nutritionnel personnalisé et suivi à distance

FORMATION & CONSULTING POUR PROFESSIONNELS

Accompagnement basé sur la nutrithérapie et la
science de l'alimentation préventive.

- Sensibilisation des équipes à la nutrition fonctionnelle
- Formation aux synergies nutritionnelles et environnementales
- Consulting scientifique pour projets de restauration, hôtellerie, bien-être
- Création de cartes et menus santé durables

EN DÉVELOPPEMENT

CRÉATIONS & OUTILS PÉDAGOGIQUES

Pour prolonger l'expérience au-delà des ateliers :

- Guides et eBooks de nutrition santé
- Kits sensoriels et box thématiques « science & sensorialité »
- Supports d'éducation nutritionnelle pour collectivités et entreprises
- Application-Défis Nutrition **EN CRÉATION**
- Escape Game sens & sensorialité **À L'ÉTUDE**

À L'ÉTUDE

LES NUTRITIVES EN MOUVEMENT

Un laboratoire mobile de nutrition et de
sciences sensorielles pour diffuser la
prévention santé sur les territoires :

- Expériences immersives itinérantes
- Ateliers de terrain sur la nutrition durable et la santé publique



Avis des participants



« Merci Anne-Sophie pour ce bel atelier que j'ai beaucoup apprécié pour : son côté simple et conviviale, la mixité des participants, le jeu de découverte sensoriel par le goût ou l'odeur, l'animatrice, la recette co-construite où l'on teste et adapte au fur-et-à-mesure.

Mille mercis, c'était vraiment chouette de partager ce moment ensemble. ».

- Marie-Françoise L. (Zero Waste Sophia)

« Bravo, tu maîtrises ton sujet d'une manière très experte, et en plus, tu prends plaisir à partager tout ça. Ton bagage scientifique est excellent, on sent que tu maîtrises vraiment. Tu es une oratrice hors pair ! ».

- Marie V. (Infirmière)



**Vous souhaitez vivre ou faire vivre
une expérience nutritionnelle,
sensorielle et engagée ?**

Imaginons-la ensemble et construisons
durablement votre projet !



Contactez-nous



Nous contacter

Anne-Sophie
Bouville-Saffioti

Entrepreneuse individuelle
SIRET N° 812 319 564 000 25

06250 Mougins, France

*Nous sommes conscients de
nos impacts écologiques,
c'est pourquoi nous avons
fait le choix de s'engager
avec :*



Pourquoi nous choisir ?

Chez lesNutritives, chaque proposition est :

- Scientifiquement prouvée, pour optimiser la santé et l'énergie.
- Créative et sensorielle, pour réinventer le plaisir de manger.
- Écoresponsable et durable, pour agir positivement sur le monde.



+33 (0)6 33 58 65 67

Du lundi au vendredi,
de 9h à 12h et de 14h à 18h.



anne-sophie@lesnutritives.com

Je répondrai à votre message
dans les plus brefs délais.

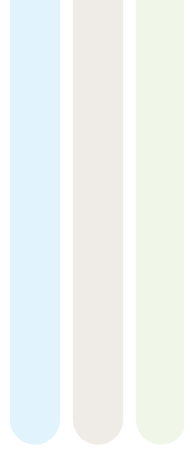
Nutrition intégrative, cuisine sensorielle,
alimentation durable, expertise scientifique.



En cours de certification, je ne suis pas médecin.

Les informations fournies par lesNutritives ont un objectif éducatif et préventif. Elles ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ou un traitement prescrit par un professionnel de santé qualifié.





lesnutritives.com|fr