



A circular white overlay contains the text "Transformer son assiette en transformant sa vie" in a large, bold, purple sans-serif font. The background of the image shows a field of tall grasses with pinkish-red seed heads, set against a soft-focus sunset or sunrise sky.

**Transformer
son assiette
en transformant
sa vie**

Sommaire

Sommaire	1
Présentation	2
La fondatrice.....	2
Mince Me Free : Son histoire ? Mon histoire.	3
Le concept	4
Accompagner, pourquoi ?.....	4
Accompagner qui ?.....	5
Accompagner... comment ?.....	6
Briser le mythe des solutions miracles	6
Identifier la racine du problème.....	7
Offrir une solution complète.....	8
Présentation des services.....	9
Le coaching IMPULSION	9
L'Offre Liberté Mince I Can.....	9
L'Offre Intégrale Mince I Can	10
L'Offre Duo Mince I Can.....	11
Le coaching IMPACT	12
Résultats	13
Perspectives.....	14
Revue de presse	15
Contact	21

Présentation

Créée en 2021, Mince Me Free est une entreprise de services en ligne dans le domaine du bien-être. Elle offre des accompagnements personnalisés aux personnes désirant perdre du poids définitivement grâce à une transformation douce de leur hygiène de vie. Dans ce dossier de presse, vous découvrirez l'histoire de Mince Me Free, ses missions, son impact et ses perspectives pour 2026.

La fondatrice



*« Je vous aide à booster
votre bien-être et votre productivité
à travers l'optimisation de votre hygiène de vie. »*

**Naomie Plumain
Consultante en bien-être**

Mince Me Free : Son histoire ? Mon histoire.

J'ai toujours été passionnée par la santé parce que j'ai été très tôt concernée par la maladie. Mes problèmes respiratoires m'ont poussée à prendre ma santé en main. J'essayais d'avoir une « bonne » hygiène de vie : dormir suffisamment, pratiquer une activité physique... Et surtout, manger sainement. Alors une fois le bac en poche, j'ai suivi près de six ans d'études universitaires de Nutrition et Santé publique.

Or, plus je creusais le sujet, plus je découvrais un florilège de recommandations contradictoires. Je ne savais plus quoi manger.



En 2015, j'ai commencé à tendre l'oreille aux voix de naturopathes, scientifiques et médecins qui s'élevaient en nuancant le discours nutritionnel officiel. A force de nouvelles lectures, d'expériences de vie et d'ouverture à d'autres façons de considérer l'alimentation... **je distinguais clairement comment sortir de l'impasse.**

Par la suite, j'ai pris conscience qu'un grand nombre de personnes vivaient ce que j'avais moi-même enduré : la frustration de ne pas parvenir à adopter durablement une alimentation favorable à la santé. Cela entraînait chez beaucoup un surpoids tenace.

Alors en 2018, en m'appuyant sur mes connaissances théoriques et mon expérience personnelle, je me suis investie bénévolement dans plusieurs associations où je proposais des ateliers de groupe : j'accompagnais les bénéficiaires dans **l'adoption sereine d'une alimentation saine pour atteindre leur poids de forme.**

En 2021 j'ai créé Mince Me Free pour m'engager à temps plein dans mon activité de consultante en offrant mon expertise aux particuliers à travers des accompagnements individuels.

Et en 2025, ma démarche entrepreneuriale s'est affinée avec l'obtention de **ma certification au programme HEC Stand Up**, porté par HEC Paris. Cette formation en entrepreneuriat et innovation m'a permis de développer des compétences en structuration de projet, à travers une phase d'expérimentation terrain, afin de consolider ma vision stratégique et de renforcer l'impact sociétal de Mince Me Free.

Le concept

Accompagner, pourquoi ?

Mince Me Free vous accompagne dans l'adoption définitive d'habitudes alimentaires saines en vue d'une perte de poids naturelle et durable.

La personne accompagnée est actrice de son changement. On est loin des suivis nutritionnels qui consistent à prescrire aux gens ce qu'ils doivent manger. En effet, lorsque quelqu'un d'autre crée votre plan alimentaire, une part inconsciente de vous perçoit ce plan comme une contrainte et non comme un choix personnel. Voilà pourquoi vous finissez toujours par abandonner.

Avec Mince Me Free, vous reprenez les rênes de votre alimentation : vous apprenez à créer le plan alimentaire adapté à vos goûts, vos besoins et vos contraintes de vie. Et c'est parce que ce plan est à votre image qu'il est facile à tenir.



Accompagner qui ?

Depuis les débuts de Mince Me Free, les cadres sont la population la plus sensible aux accompagnements proposés.

Et pour cause, il n'est pas toujours évident de gérer son poids lorsqu'on occupe un poste à responsabilité. **On peut manquer de temps ou de motivation pour manger sainement au quotidien, sans parler du stress au travail, des impératifs familiaux...** Et voilà comment les kilos s'installent insidieusement.

Pour répondre à ces problématiques, Mince Me Free propose des accompagnements qui tiennent compte des besoins spécifiques des cadres.

Plus largement, Mince Me Free s'adresse à tout individu dont le rythme de vie mouvementé est un frein dans la gestion de son alimentation.

- A vous qui recherchez une perte de poids définitive.
- A vous qui désirez apprendre comment :
 - Identifier les aliments les plus adaptés à votre organisme ;
 - Déterminer le nombre idéal de vos repas quotidiens ;
 - Utiliser votre ressenti pour estimer la taille idéale de vos portions.
- A vous qui aspirez à un quotidien plus sain, plus simple et plus naturel... grâce à des habitudes de vie que vous aurez plaisir à conserver même lorsque vous n'aurez plus de kilos à perdre.
- A vous qui êtes en quête d'épanouissement pour votre corps, votre âme et votre esprit.

Accompagner... comment ?

Briser le mythe des solutions miracles

Parce qu'il ne suffit pas de rajouter une épice naturelle dans une assiette pleine d'aliments industriels pour perdre du poids : c'est notre assiette toute entière qui doit devenir plus naturelle. Et il ne peut s'agir d'un changement alimentaire temporaire : **la perte de poids définitive nécessite un changement alimentaire définitif.**

Concrètement, la solution que vous décidez d'utiliser pour mincir, c'est celle que vous devrez continuer de mettre en pratique toute votre vie pour conserver votre nouveau poids. C'est d'ailleurs pour cela que le sport n'est pas idéal pour maigrir. Et pour cause : il est plus facile de conserver une alimentation saine définitivement que d'essayer de conserver un niveau élevé d'activité physique toute sa vie.

Car si les circonstances de la vie finissent souvent par nous empêcher de faire autant de sport que souhaité... elles ne nous empêchent jamais de manger !



Identifier la racine du problème

En théorie, la solution tient en une phrase : consommer en priorité les aliments issus de la terre et qui n'ont subi aucune transformation industrielle. Mais en pratique, **le mode de vie occidental nous pousse à adopter une alimentation à base de denrées fabriquées en usine.**

Après tout, comment adopter une alimentation plus naturelle, quand la société moderne nous plonge dans des habitudes de vie de plus en plus artificielles ? **Comment notre assiette peut-elle nous rapprocher de la nature, quand toutes nos autres activités journalières nous en éloignent ?**

Finalement, si vous vous contentez de réformer le contenu de votre assiette sans modifier vos autres habitudes de vie, ces dernières vous ramèneront tôt ou tard vers votre ancienne alimentation.

Concrètement, si vous tentez d'avoir une alimentation plus saine, mais que vous n'apprenez pas à :

- Gérer vos émotions autrement qu'en utilisant la nourriture...
- Optimiser votre budget pour vous offrir des aliments de qualité...
- Vous organiser pour trouver le temps de cuisiner lesdits aliments...
- Améliorer la qualité de votre sommeil pour booster votre énergie et donc votre motivation à consommer les aliments sains...

Vous reviendrez inévitablement à votre ancienne alimentation. Et reprendrez au passage tous les kilos perdus. Voilà comment on passe sa vie à perdre puis à reprendre du poids, sans jamais trouver la paix.

Adopter une alimentation saine de façon durable implique donc de multiples changements. Pour accompagner l'individu dans ce processus, Mince Me Free a développé une méthode innovante reposant sur une approche holistique.

Offrir une solution complète

La singularité de Mince Me Free ? Tous ses accompagnements reposent sur deux piliers majeurs.

1) La transformation du comportement alimentaire

Votre comportement alimentaire correspond à la suite d'actions que vous posez pour chacune de vos prises alimentaires : depuis l'approvisionnement des denrées jusqu'à la consommation des aliments. A chaque étape, vos décisions sont conditionnées par des facteurs :

- Physiologiques : votre état de santé...
- Psychologiques : votre état émotionnel...
- Culturels : votre éducation...
- Economiques : votre niveau de vie...
- Sociaux : votre entourage familial, amical, professionnel...
- Environnementaux : l'offre alimentaire à laquelle vous avez accès...
- Sociétaux : votre exposition aux messages publicitaires de l'industrie agro-alimentaire...

Mince Me Free prend ces éléments en considération tout au long de votre accompagnement afin de vous permettre de construire une routine alimentaire réaliste donc tenable sur le long terme.

Ainsi, Mince Me Free ne vous aide pas simplement à revoir le contenu de votre assiette, mais vous aide également à mieux gérer vos émotions, vos finances, votre temps, votre énergie... **Par conséquent, c'est toute votre hygiène de vie qui se bonifie et la perte de poids advient naturellement.**

On est loin de l'approche purement diététique à laquelle se limite la majorité des accompagnements proposés dans le domaine de la perte de poids et qui offre donc, sans surprise, des résultats trop souvent éphémères.

2) Une autonomisation définitive

Tout au long de l'accompagnement, Mince Me Free veille également à ce que vous puissiez développer **l'estime de soi et la confiance en soi nécessaires pour conserver naturellement votre enthousiasme à manger sainement sur le long terme.** Cela vous permet de devenir pleinement autonome au lieu de compter toute votre vie sur une tierce personne pour garder la motivation à prendre soin de votre santé.

Présentation des services

Le coaching IMPULSION

Il s'agit d'une heure d'accompagnement en visioconférence durant laquelle **nous déterminons le plan d'action** qui vous permettra d'atteindre votre objectif de poids et d'hygiène de vie.

L'Offre Liberté Mince I Can

Il s'agit d'une masterclass disponible en ligne, en accès illimité, et dans laquelle vous apprenez **comment mettre en pratique les étapes de votre plan d'action**.

La masterclass a la particularité d'être composée de **12 modules** au format texte. Ce format **facilite l'assimilation des connaissances tout en étant particulièrement propice à l'introspection**.

L'Offre Liberté vous guide de A à Z à travers :

- Des astuces faciles à appliquer ;
- Des réflexes simples à adopter ;
- Des conseils pratiques illustrés par des exemples précis ;
- Des défis stimulants qui vont court-circuiter vos freins mentaux au passage à l'action.

L'Offre Liberté est un **chemin entièrement balisé** pour vous amener à surmonter vos blocages en douceur afin de poser des actions concrètes. Vous avancez pas à pas en implémentant des **changements simples dans vos habitudes de vie**.

L'Offre Liberté est idéale pour les personnes désirant :

- Passer à l'action en sachant précisément comment faire ;
- Cheminer à leur rythme en étant aiguillées jusqu'à l'atteinte de leur objectif.

L'Offre Intégrale Mince I Can

Il s'agit d'un accompagnement incluant :

- La masterclass de l'Offre Liberté Mince I Can

- Un accompagnement en visioconférence

Il correspond à 5 séances d'accompagnement réparties sur une période de 3 mois – 45 minutes d'accompagnement tous les 15 jours – à travers lesquelles Naomie Plumain se donne pour mission de :

- Vous **conseiller** ;

- Vous **soutenir moralement** ;

- Suivre votre progression **pas à pas**.

- Un accompagnement par mail

Naomie Plumain répond à toutes les questions que vous vous posez entre les séances.

L'Offre Intégrale Mince I Can est idéale pour les personnes désirant :

- Bénéficier d'un suivi personnel avec Naomie Plumain ;

- Avancer à un rythme constant, de la situation de départ au résultat souhaité.



L'Offre Duo Mince I Can

Il s'agit de l'Offre Intégrale Mince I Can destinée aux couples désirant s'engager ensemble dans l'amélioration de leur hygiène de vie.

Chaque partenaire bénéficie personnellement de l'Offre Intégrale Mince I Can sur une même période.

L'Offre Duo Mince I Can est idéale pour les partenaires désirant à la fois atteindre leur objectif de poids et :

- Evoluer dans le même sens. **Les volontés des conjoints convergent** au lieu que la volonté de l'un soit un obstacle à contourner pour l'autre.
- Mieux gérer le quotidien autour de l'alimentation. Réaliser les menus, les courses, la cuisine, choisir les sorties restaurants... **toutes ces activités sont réalisées avec une meilleure concertation ce qui renforce la complicité du couple.**
- Transmettre naturellement leurs habitudes saines à leurs enfants. **Le discours de l'un des parents ne sera pas contredit par l'autre.**



Le coaching IMPACT

Il s'agit d'un accompagnement destiné aux personnes désirant construire ou consolider un pilier de leur bien-être, au choix :

- Alimentation ;
- Sommeil ;
- Activité physique ;
- Gestion du temps ;
- Gestion des finances ;
- Gestion des émotions.

Le coaching IMPACT inclut :

- Un module de la masterclass de l'Offre Liberté Mince I Can

Le module sélectionné porte sur le pilier spécifique choisi par la personne coachée.

- Un accompagnement en visioconférence

Il correspond à 2 séances d'accompagnement de 45 minutes espacées d'une vingtaine de jours, à travers lesquelles Naomie Plumain se donne pour mission de :

- Vous **conseiller** ;
- Vous **soutenir moralement** ;
- Suivre votre progression **pas à pas**.

Le coaching IMPACT est idéal pour les personnes désirant :

- Concentrer leur attention et leur énergie à la résolution d'une problématique ciblée ;
- Avancer rapidement de la situation de départ au résultat souhaité.

Résultats

Aujourd’hui, Mince Me Free a accompagné :

- Une centaine de personnes via le coaching IMPULSION ;
- Une personne via l’Offre Liberté ;
- Sept personnes via l’Offre intégrale ;
- Un couple via l’Offre Duo ;
- Six personnes via le coaching IMPACT.

A partir du moment où vous attaquez toutes les facettes de votre problème de poids, les résultats sont là. Les témoignages des personnes accompagnées relatent **des résultats qui vont bien au-delà de la perte de poids**. Elles témoignent que depuis leur accompagnement, elles se sentent plus belles, plus sereines, plus heureuses.

Elles se sentent mieux dans leur peau, donc mieux avec les autres car elles dégagent une assurance qui se remarque. **Elles ont gagné en confiance en elles, ont plus d’audace et d’énergie pour réaliser leurs projets.** Alors elles osent davantage de choses, prennent des initiatives, saisissent de nouvelles opportunités dans leur vie professionnelle et personnelle. D’ailleurs, plusieurs voulaient prendre un accompagnement pour oser faire de nouvelles rencontres.



Saka

« Plus j’avance, mieux je me sens. »

Par ailleurs, les accompagnements de Mince Me Free vont bien au-delà de la perte de poids. Certes, il s'agit d'abord d'améliorer notre style de vie pour réussir à manger sainement définitivement et avec plaisir. De nous reconnecter à la terre, **en nous réconciliant avec les aliments naturels, en particulier les aliments afro-caribéens.**

Mais il s'agit aussi de **trouver la paix à travers une vie plus simple**. De quitter la course à la consommation. De lâcher les activités chronophages superficielles qui ne nous apportent aucune réelle satisfaction.

Finalement, il s'agit d'**embrasser une santé physique, émotionnelle, spirituelle** en se libérant du modèle de réussite que la société capitaliste tente d'imposer, en particulier, à la communauté noire. En effet, Naomie Plumain accompagne, entre autres, des personnes afro descendantes car elle désire amener sa communauté **à revenir à son alimentation originelle** pour qu'elle reprenne la main sur sa santé et retrouve sa dignité d'antan. En adoptant un mode de vie plus sain, chaque individu atteint l'épanouissement et contribue, par cette réussite personnelle, à la restauration de **la communauté noire, grande victime de la malbouffe.**

Aux Etats-Unis, la première victime de l'obésité est la communauté afro-américaine.¹ En France, ce sont les populations d'Outre-mer, majoritairement afrodescendantes.² Au niveau international, le continent africain est de plus en plus touché par l'obésité.³ Une communauté malade sera toujours dominée.

Perspectives

L'enjeu ? Amener toujours plus de personnes à **faire de leur hygiène de vie leur priorité** car une hygiène de vie défaillante est à la racine des difficultés avec lesquelles elles luttent au quotidien.

Afin d'étendre la portée de ce message, Mince Me Free élargit sa gamme de services en proposant des accompagnements aux entreprises. Après une première expérience réussie d'animation d'ateliers bien-être pour des salariés en 2025, la démarche se poursuit en 2026 avec la volonté de proposer des interventions sur mesure destinées à améliorer à la fois le bien-être et la productivité des équipes, tout en réduisant le turn-over, particulièrement coûteux pour les entreprises.

¹ [Childhood Obesity Facts | Overweight & Obesity | CDC](#) ; [Black and Hispanic youth are targeted with junk food ads, research shows | CNN](#) ; [Racial Health Disparities Webinar Sources.xlsx](#)

² [Enquête de santé européenne | Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques](#) ; [Rapport d'information sur le sport et la santé dans les outre-mer \(assemblee-nationale.fr\)](#) ; [Alimentation et nutrition dans les départements et régions d'Outre-mer](#) ; [Essentiel \(senat.fr\)](#)

³ [Comprendre l'obésité en Afrique \(revmed.ch\)](#) ; [Obesity rising in Africa, WHO](#) ; [L'obésité gagne l'Afrique | Les Echos](#)

Revue de presse

➤ Samedi 24 Juin 2023 à 10h00 (heure de Paris)

Naomie Plumain a animé un webinaire organisé par l'Unité de Solidarité Internationale de Genève (USIG), un Institut de formation en humanitaire et au développement.

Plus de 300 personnes, depuis l'Afrique et d'autres régions du globe, ont assisté à l'événement en direct.

Thème : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »

Sujet : [« Identité Alimentaire et espérance de vie en Afrique : nutrition ou destruction ? »](#)

Programme :

- I. L'alimentation africaine d'hier : le jardin d'Eden ?
- II. L'alimentation africaine d'aujourd'hui : arme de destruction massive ?
- III. L'alimentation africaine de demain : de manger à se nourrir

II. L'alimentation africaine actuelle : Arme de destruction massive ?

Le marketing ciblant la population noire



➤ Lundi 23 Octobre 2023 à 18h00 à Paris

Naomie Plumain a tenu une conférence dans le cadre de la première édition de la Semaine l'Afrique des Solutions (SAS), un événement international mettant en avant les solutions innovantes et initiatives constructives qui ont un impact positif sur les grands enjeux africains et mondiaux.

Thème : « Bien-être et parfaite santé : solutions naturelles pour transformer nos vies »

Sujet : « Comment amener le grand public à adopter une hygiène de vie saine ? »

Programme :

- I. Promouvoir la santé : pourquoi informer ne suffit pas
- II. Adopter une approche globale pour des améliorations concrètes
- III. Transformer les représentations en matière de santé pour des résultats durable



➤ Samedi 6 Avril 2024 à 11h00 à Paris

Naomie Plumain a tenu une conférence dans le cadre de la journée « Célébrez-vous » organisée par Lucrèce Wavoëke, formatrice certifiée.

Thème : « L'alimentation comme vous ne l'avez jamais vue »

Sujet : « Comment transformer durablement son comportement alimentaire ? »

Programme :

- I. Les déterminants du comportement alimentaire
- II. Les représentations alimentaires
- III. Transformer ses représentations pour transformer son comportement



➤ Samedi 21 Décembre 2024 à 15h00 à Paris

Naomie Plumain a tenu une conférence à l'occasion du « Noël des Anges », une journée organisée par l'association PHAWOP œuvrant pour l'estime de soi et la réappropriation de son image après un cancer.

Thème : « La maladie, un sujet tabou »

Sujet : [« Comment briser le silence autour de la maladie ? »](#)

Programme :

- I. Pourquoi la maladie est-elle un sujet tabou ? Les raisons historiques, culturelles, psychologiques, sociologiques, sociétales et économiques.
- II. Quel est l'impact de ce tabou sur les malades et leurs proches, aussi bien dans leur vie privée que professionnelle ?
- III. Quelles sont les conséquences sanitaires et économiques du silence autour de la maladie, à l'échelle individuelle et collective ?
- IV. Comment la Santé Publique et la culture populaire peuvent contribuer à rompre ce silence et créer un espace d'échange autour de la maladie ?



➤ Samedi 5 Juillet 2025 de 11h00 à 18h00 à La Courneuve

Naomie Plumain a participé, en collaboration avec l'association MAISON DU BIEN-ÊTRE, au festival MULTITUDE, organisé par le DEPARTEMENT DE LA SEINE SAINT DENIS, au cœur du magnifique parc Georges-Valbon.

Thème : « Partager une vision d'un bien-être inclusif et holistique, à travers des animations autour de l'hygiène de vie et l'écoute de soi »

Sujet : « Se reconnecter à son corps, à ses émotions et à sa vitalité ».

Programme :

- Séances de massages ;
- Jeux de cartes sur la valeur nutritive des aliments ;
- Ateliers pour les enfants sur l'accueil des émotions ;
- Ateliers détente autour de la respiration pour les adultes ;
- ...



[Interview chez le média Notre Voix](#)

Coach Naomie Plumain

« Une hygiène de vie saine améliore le bien-être et la productivité »

Comment maintenir sa santé et son équilibre de vie ? Comment entretenir son bien-être ? Comment perdre du poids naturellement et facilement ? Comment y parvenir quand on manque de temps et de motivation ? La santé et l'épanouissement émotionnel, relationnel et professionnel font appel à des décisions personnelles qui impliquent une prise de conscience des enjeux environnementaux et communautaires. Coach en hygiène de vie, Naomie Plumain propose des astuces et solutions naturelles pour prendre soin de soi afin d'être au top ! A travers ses conseils, méthodes et recettes, elle aide notamment les cadres à perdre du poids pour se sentir bien dans leur corps et dans leur tête. Entretien.

[Interview sur Telesud](#)



[Interview sur TST radio](#)



[Article invité sur le blog Architecte de ta vie](#)



[Article invité sur le blog Le petit coach](#)

SEP 12 Vous voulez manger sainement mais votre motivation baisse avec le temps ? Voici 3 astuces qui vous feront adopter une alimentation saine définitivement !



[Article invité sur le magazine Blaque](#)

ALIMENTATION

MAIGRIR FACILEMENT : 6 ERREURS FATALES (ET COMMENT LES ÉVITER)

Écrit par NAOMIE PLUMAIN, le 25 octobre 2022 | Temps de lecture estimé: 14 minutes

[Article invité sur le blog Révolution Positive](#)

Manger sainement : 3 mensonges qui ruinent votre motivation !



[Article invité sur le blog Motive-toi.com](#)



Maigrir Définitivement En 3 Étapes (Méthode Réservée Aux Personnes Motivées)

By Naomie Plumain - août 24, 2020

Contact



Naomie Plumain

+33 783275855

naomie@mincemefree.com

<https://mincemefree.com/>

<https://fr.linkedin.com/in/naomie-plumain>

<https://www.facebook.com/naomie.mincemefree/>

“

La santé est une arme de construction massive.

”

Naomie Plumain