

Méthode unique en France

Le produit phare d'Artecomm est la Méthode de Rédaction Structurée **MRS, l'Écrit Intelligible®**.

La méthode MRS est issue de recherches en communication, neurosciences et psychologie, venant du monde entier. Elles ont été sélectionnées, résumées et rassemblées par nos experts en un seul recueil, désormais accessible à tous.

Méthode 2 en 1

Méthode & logiciels d'aide à la rédaction

MRS® va au delà des méthodes de rédaction classiques, en associant

1 méthode de rédaction structurée incluant les règles pour communiquer efficacement à l'écrit, en mode texte et visuel.



1 logiciel de mise en page automatique avec des éléments prêts à l'emploi, à assembler comme un jeu de Lego®, intégré à Word ou Writer®.



Les 7 dimensions de l'écrit professionnel

La seule méthode qui intègre les 7 dimensions de l'écrit professionnel

Écrire, c'est communiquer.
Règles d'organisation du document ;
Structuration et Hiérarchisation de l'information ;

10 commandements du langage ;
Art du titrage ;
Modes visuels ;
Mise en page et typographie ;

La méthode de rédaction fournit les **règles clés**.
Le logiciel aide à les **appliquer** tout en **gagnant du temps**.

Méthode pour produire 2 fois plus vite 2 fois mieux

Avec MRS® vous maîtrisez en 1 seul geste

Votre productivité

Votre temps de production est divisé par 2.
Vous disposez enfin du temps autrement, pour des activités à plus forte valeur ajoutée.

Votre impact sur vos cibles

Grâce à des documents attractifs et Intelligibles®. Vous êtes sûr de transmettre efficacement vos messages, et d'obtenir **l'impact voulu**.
Vos lecteurs lisent **mieux et plus vite**.

Votre entreprise va gagner en performance globale. Pour les cadres, c'est jusqu'à 25% de temps disponible : 1 jour / semaine ou 45 jours / an.

Plus d'impact

Avec MRS, vous produisez des documents Intelligibles® qui :	
Donnent envie de lire	Le lecteur est séduit grâce à l'aspect sobre, élégant, professionnel, du document.
Sont plus faciles à comprendre et à mettre en œuvre	La structuration, les titres, la clarté et la simplicité du langage, facilitent la compréhension et la mise en œuvre. Cela réduit les erreurs d'interprétation et d'exécution.
Améliorent la mémorisation	La mise en page, les modes visuels, le titrage guident le lecteur. Les messages-clés sont mieux identifiés, mémorisés et suivis d'effet.
Facilitent l'utilisation et la réutilisation	Les qualités des documents facilitent : <ul style="list-style-type: none"> • Les recherches d'information (temps divisé par un facteur 3 à 10) • Le travail collaboratif. • La réutilisation par l'auteur ou le lecteur. • La capitalisation des connaissances.

AVANT (en 2 heures)

Dialyse péritonéale et diététique

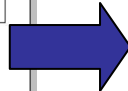
L'alimentation est équilibrée et variée pour répondre à tous vos besoins nutritionnels. Pour cela, vous rencontrerez régulièrement la diététicienne afin d'adapter votre alimentation à vos habitudes alimentaires.

- **L'apport en protéines** est indispensable à chaque repas sous toutes les formes (viandes, poissons, œufs... mais aussi les produits laitiers) pour compenser la perte de protéines vers le liquide de dialyse. Privilégiez la viande blanche, évitez la viande rouge. Consommez du poisson plusieurs fois par semaine (de préférence cru, qui est un poisson gras vous apporte de très bonnes graisses ; pensez aussi au thon).
- Remplacez la viande par 2 œufs (1 à 2 fois par semaine selon si votre taux de cholestérol).

Pour garder plaisir à manger des aliments :
Alimentez les sens.
Variez les modes de cuisson : grillé, en papillote, rôti, en sauce...

- **La consommation de légumes et de fruits**, qui permet un bon apport en fibres, doit être suffisante (consommation à chaque repas) pour faciliter le transit intestinal et prévenir la constipation.
- **L'apport des boissons** doit être contrôlé. Le volume de boisson sera adapté à votre dialyse et de la restriction de liquide.
Comme pour l'hémodialyse, la restriction hydrique comprend toutes les boissons : l'eau bien sûr mais aussi le café, le thé, les infusions, le lait, les jus de fruits, les sodas, le vin, l'alcool, le potage.
- **Le sel** est facilement retenu par votre organisme et favorise la prise de poids entre 2 séances de dialyse car donne plus à sensation de soif et retient plus l'eau dans votre corps.
- **Le liquide de dialyse** étant riche en sucre (essentiellement du glucose), **l'apport en glucides (ou sucres) sera contrôlé** pour limiter l'augmentation des triglycérides et de masse grasse.

Il y a 2 types de sucres :
Sucres rapides (de absorption rapide) sont déconseillés: sucre, bonbon, chocolat, confiserie, nouilles, nougats...
Sucres lents (de absorption lente) sont autorisés: pain, pâtes, pomme de terre, riz, semoule, farine, biscuits, légumes secs... Ces derniers vont apporter l'énergie nécessaire pour l'essentiel de vos activités.
- **L'apport en phosphore** sera contrôlé en cas d'hyperphosphorémie, comme pour l'hémodialyse.
- **Les graisses végétales** (margarine, huiles...) seront privilégiées pour la normalisation du bilan lipidique et pour la prévention cardio-vasculaire.



APRES (en 1 heure)

MEMO D'INFORMATION

Dialyse péritonéale & diététique

Accompagnement
Pendant votre formation à la dialyse péritonéale, la diététicienne vous donnera des conseils alimentaires. Elle vous rencontrera lors des consultations mensuelles pour adapter votre alimentation et tenir compte de vos habitudes alimentaires.

Caractéristiques du régime
L'alimentation est équilibrée et variée pour répondre à tous vos besoins :
 • apport en protéines à tous les repas,
 • augmentation de la consommation de fruits et légumes,
 • contrôle des portions,
 • graisses végétales => seront privilégiées pour la normalisation du bilan lipidique et pour la prévention des risques cardio-vasculaires.

Apport en protéines
L'apport en protéines est indispensable à chaque repas sous toutes les formes.
Cela permettra compenser la perte de protéines vers le liquide de dialyse (qui diminue le cholestérol).
Les protéines se trouvent principalement dans les viandes.

Glucides (ou sucres) :
Le tableau ci-dessous indique quels aliments consommer ou éviter concernant l'apport en protéines.

Viandes	Poissons	Produits laitiers
Les viandes blanches Poussin, dinde, poulet, veau, porc	Poissons gras Saumon, thon	2 œufs à la coque par semaine, soit une fois de préférence
Les viandes rouges	Viandes, légumes, frites salées	Le lait entier

Pour garder le plaisir de manger alternez les viandes et variez les modes de cuisson : grillé, en papillote, rôti, en sauce.

Augmenter les fibres et légumes
Accrochez vos fibres alimentaires : légumes crus, cuits à chaque repas. Pensez pour faciliter le transit intestinal à la consommation. Le temps de lors de la prise de plats est plus court.

Méthode adaptée à tous les usages

Secteurs	Documents	Fonctions
Services Industrie Santé Administration Associations etc.	Prop. commerciale Contrat Rapport d'activité CR de Comex Note interne	Procédure Notice Référentiel E-mail Cahier des charges etc.
		Commerce Marketing Communication R&D / Qualité RH, DSI etc.

Méthode déployée sur + 6 000 utilisateurs

Artecomm a formé plus de 6 000 personnes à MRS L'Écrit Intelligible®. Ce sont des utilisateurs quotidiens de MRS, au sein d'organisations de toutes tailles, publiques et privées.

Essayez MRS ...

Démonstration gratuite, formation, plan de déploiement

Contactez-nous au 04 73 64 83 31 ou infos@artecomm.fr