



## Helen Lawal

JOURNALISTE · PERSONNALITÉ MÉDIATIQUE

Les employés neurodivergents, en particulier les femmes, sont souvent diagnostiqués tardivement, mal pris en charge et finissent par s'épuiser avant même que quiconque ne s'en aperçoive. Les programmes de bien-être au travail répondent rarement à leurs besoins spécifiques, et les conseils de santé génériques ne viennent pas en aide à ceux qui ont le plus besoin d'un accompagnement sur mesure. Le défi organisationnel est d'ordre pratique : comment élaborer des stratégies en matière de santé, d'inclusion et de fidélisation qui fonctionnent pour un personnel neurodivergent sans réduire le débat à de simples slogans de sensibilisation.

Le Dr Helen Lawal est médecin généraliste au sein du NHS, nutritionniste diplômée et spécialiste du TDAH. Elle aide les entreprises à mettre en place des initiatives en matière de santé, de bien-être et d'inclusion neurologique qui correspondent réellement au mode de vie des employés neurodivergents.

### biographie de Helen Lawal 2026

#### Pourquoi les entreprises font appel à Helen Lawal

- Une crédibilité clinique que peu de conférenciers spécialisés dans le bien-être peuvent égaler : 15 ans d'expérience en tant que médecin généraliste au sein du NHS, membre du MRCGP et titulaire d'un diplôme de troisième cycle en nutrition. Ainsi, les données scientifiques présentées relèvent de son expertise personnelle et ne sont pas empruntées.
- Une spécialisation rare dans le TDAH et l'AuDHD chez les femmes, forgée par un cabinet privé axé sur la nutrition et le changement durable des comportements pour ce groupe.
- Nommée ambassadrice d'ADHD UK et formatrice au sein du National Autism Training Programme, ce qui signifie que son expertise en matière de neurodiversité s'appuie sur un travail de plaidoyer et de formation, et non sur une simple connaissance superficielle du sujet.
- Une expérience de présentation télévisée dans les émissions Food Unwrapped et How to Lose Weight Well sur Channel 4, ce qui en fait une conférencière capable de captiver un large public et d'expliquer la science sans la perdre de vue.
- Son expérience personnelle en tant que femme atteinte d'AuDHD diagnostiquée tardivement, ce qui ancre son travail dans quelque chose en quoi les acheteurs ont davantage confiance qu'un simple dossier de présentation.

#### DISPONIBLE POUR

- Coaching
- Conseil
- Intervention
- Modération et animation
- Organisation de remises de prix
- Télévision et médias

#### IES THÈMES D'INTERVENTION DE HÉLÈNE

- Bien-être employé
- DEI (Diversité, équité et inclusion)
- Leadership inclusif
- Neurodiversité
- Santé et bien-être
- Santé mentale au travail

**LANGUES:** Anglais

## Points forts de sa biographie

- Médecin généraliste au sein du NHS avec 15 ans d'expérience clinique, MRCP, MBBS (Hull York Medical School), BSc en sciences du sport et de l'exercice (Université de Leeds), DFSRH, MNutr.
- Ambassadrice de l'association ADHD UK (numéro d'enregistrement 1188365).
- Formatrice au sein du Programme national de formation sur l'autisme.
- Présentatrice de l'émission Food Unwrapped sur Channel 4 ; co-présentatrice de How to Lose Weight Well avec le Dr Javid Abdelmoneim.
- Dirige un cabinet privé qui accompagne les femmes atteintes de TDAH et d'AuDHD en matière de nutrition, d'habitudes alimentaires et de changement durable des comportements de santé.
- Intervient régulièrement dans les médias, notamment sur la BBC, dans l'émission « This Morning » d'ITV, dans « Steph's Packed Lunch » et sur BBC Radio Leeds, sur les thèmes de la santé des femmes, de la nutrition et de la neurodiversité.

## Biographie

La plupart des contenus sur le bien-être en entreprise s'adressent encore à des employés neurotypiques. Pour le quart de la population active qui est neurodivergente, et en particulier pour les femmes diagnostiquées dans la trentaine ou la quarantaine après des années passées à se faire dire qu'elles étaient simplement désorganisées, les conseils standard tombent à plat. C'est dans cette lacune que s'inscrit le travail du Dr Helen Lawal.

Elle y est parvenue grâce à sa pratique clinique. Quinze années en tant que médecin généraliste au sein du NHS, une qualification MRCP, un diplôme de médecine de la Hull York Medical School et une licence en sciences du sport et de l'exercice physique obtenue à Leeds lui ont donné les bases nécessaires. Un diplôme de troisième cycle en nutrition et une spécialisation en TDAH ont permis de définir clairement son domaine d'activité. Elle dirige aujourd'hui un service privé destiné aux femmes atteintes de TDAH et d'AuDHD, axé sur l'alimentation, l'énergie et le changement durable des comportements, des domaines pour lesquels le temps d'un médecin généraliste est souvent insuffisant.

Son activité grand public s'est développée en parallèle. Elle anime l'émission Food Unwrapped sur Channel 4 et co-anime How to Lose Weight Well, un travail qui lui a permis d'apprendre à expliquer la science de l'alimentation et la gestion du poids à un large public sans perdre de vue les données scientifiques. Elle est ambassadrice de marque pour ADHD UK et formatrice au sein du National Autism Training Programme, qui veille à ce que le contenu sur la neurodiversité reste ancré dans la défense des droits et la formation, et non dans le marketing.

Pour une organisation, l'intérêt réside dans une conférencière capable de s'adresser de manière crédible aux responsables des ressources humaines, de la diversité, de l'inclusion et du bien-être sur ce qui aide réellement les employés neurodivergents, en particulier les femmes, et qui peut le faire dans un registre adapté aussi bien à l'ensemble du personnel qu'à un public clinique.

## Principaux thèmes abordés

- Le TDAH et l'AuDHD chez les femmes
- La neurodiversité sur le lieu de travail
- Nutrition et comportements alimentaires
- Santé des femmes et hormones
- Gestion durable du poids
- Santé et bien-être neuroaffirmants
- Communication en matière de santé et changement de comportement

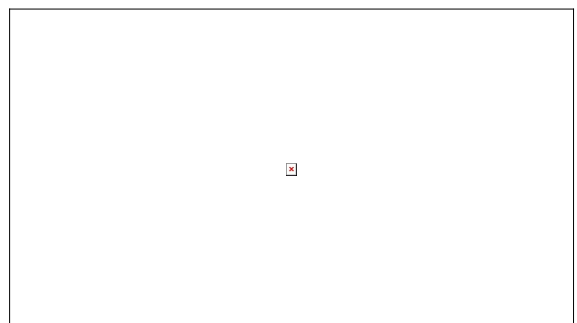
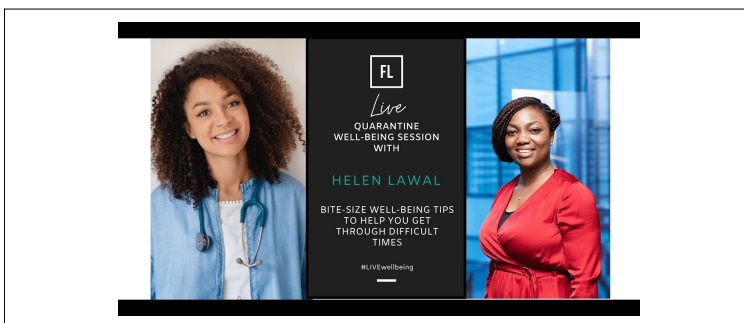
## Idéal pour

- Les responsables RH, DEI et bien-être chargés de concevoir des programmes neuro-inclusifs
- Les réseaux d'employés et les groupes d'intérêt des employés (ERG) axés sur la santé des femmes, la neurodiversité, ou les deux
- Les organismes de santé, les laboratoires pharmaceutiques et les compagnies d'assurance qui forment les cliniciens et les communicants
- Conférences et événements internes nécessitant un clinicien capable de s'adresser à un public non clinique

## Résultats pour le public

- Une vision plus claire de la manière dont le TDAH et le TDAH chez les adultes se manifestent chez les femmes, et des raisons pour lesquelles les diagnostics tardifs sont fréquents
- Des conseils spécifiques et fondés sur des données probantes concernant la nutrition et les comportements alimentaires chez les adultes neurodivergents
- Un vocabulaire et un cadre permettant des conversations valorisant la neurodiversité au travail
- Une vision réaliste de ce à quoi ressemble un changement de comportement durable, indépendamment des affirmations de l'industrie alimentaire
- Des repères pratiques que les managers et les RH peuvent utiliser pour soutenir leurs collègues neurodivergents

## Helen Lawal's Videos





## Helen Lawal's 2026 speaking fees

Les frais spécifiques sont compris dans les fourchettes indiquées. Celles-ci sont présentées à titre indicatif et peuvent être modifiées sans préavis.

	<b>EUR</b>	<b>GBP</b>	<b>USD</b>
<b>Pays d'origine</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Asie-Pacifique</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Europe</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Moyen-Orient et Afrique</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Amérique du Sud</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Royaume-Uni</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Côte Est des Etats-Unis</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Côte ouest des États-Unis</b>	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
<b>Virtuel</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000