



CAIRN
santé

Osez
la dégustation
d'huiles vierges
locales !



Étonnez
vos collaborateurs
grâce à des ATELIERS
innovants, stimulants,
ludiques et créatifs.

*Huilez les cerveaux de votre organisation
et marquez des points RSE !*

Des ateliers au service de la RSE

Les ateliers *CAIRNsanté* sont des moments de découverte, de partage et d'expérimentation autour du goût et des bienfaits santé des huiles vierges.

Ils sont animés par Bénédicte GUIU, médecin nutritionniste avec 15 ans d'expérience en entreprises.

Ils s'adressent aux entreprises, collectivités ou autres organisations qui désirent :

- ✓ Sensibiliser aux **enjeux environnementaux** à travers les choix alimentaires.
- ✓ Contribuer à la **santé mentale et physique** des collaborateurs via des aliments santé.
- ✓ Participer à la formation des salariés à travers l'**éducation au goût et à la santé**.
- ✓ Contribuer au **maintien de l'emploi local** en associant un partenaire de proximité.
- ✓ Valoriser les **produits régionaux** de qualité (AB, AOP, etc.).

Repartez avec une attestation RSE



L'entreprise au service du vivant

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), dédié à l'amélioration de la santé de la population par l'alimentation, a eu 20 ans en 2021.

La recommandation de varier les huiles (olive/colza/noix) n'a pas atteint son objectif et la carence en oméga-3 reste profonde avec moins de 50% des apports atteints. Or ces derniers contribuent à **une bonne santé mentale et cardiovasculaire**.

Pourtant les graines qui contiennent des oméga-3 poussent sur notre territoire depuis le néolithique pour les plus anciennes. Après avoir presque disparues, ces huiles retrouvent aujourd'hui gain de cause du fait de leurs multiples débouchés et de leur résistance aux nuisibles et au manque d'eau.

Un nouveau champ de la biodiversité à soutenir.

Quoi de mieux que le lieu de travail pour, grâce aux huiles, glisser vers l'action !



Des activités variées, ajustables et adaptées à tous les profils



Joueurs

Jeux de cartes et jeux de pions : collaboratif ou compétitif.



Historiens

Une fresque quizz historique pour remonter le temps des huiles.



Scientifiques

À l'aide d'un tableur créez des mélanges équilibrés et goûteux !



Épicuriens

Des dégustations étonnantes avec description sensorielle.



Pragmatiques

Lire les étiquettes, savoir choisir et utiliser.



Curieux

Du champ à l'assiette ou de la graine à l'huile. Ce qui se cache derrière.

Il est possible de procéder à la vente de produits (huiles et graines) en fin d'atelier et de partir avec son mélange réalisé lors de l'atelier !

Choisissez le format



Durée et choix des huiles :

- Ateliers découverte 1 huile (2h) avec ou sans visite producteur
- Ateliers découverte 3 à 5 huiles (3h) avec ou sans repas dédié
- Ateliers sur mesure



Contexte :

Séminaire, lancement produits/services, team building, fêtes de fin d'année, départ de collaborateurs, formation santé au travail, sensibilité aux enjeux environnementaux, etc.



Lieu :

Sur place (salle, cantine, restaurant) ou à l'extérieur (restaurant, producteur, huilerie, salons..).



Ambiance :

Coopérative ou compétitive.



Style :

individuel ou collectif.



Thèmes :

Santé, dégustation, culinaire, agronomique, technique, scientifique, environnemental, biodiversité, historique...



Engagement RSE :

Choisissez un(e) partenaire local(e) à partir d'une liste ou à proposer si vous le souhaitez : producteur(trice) huilier, restaurateur(trice), traiteur(e), cuisinier(e),...



**Faites découvrir les ateliers CAIRNsanté
à vos collaborateurs**
et contribuez à améliorer leur santé,
celle de votre organisation
et celle de la planète.



**Pour toute question
ou devis,
contactez moi :**

Bénédicte GUIU,
médecin nutritionniste
CAIRNsanté

3 impasse des Alquiers
31560 NAILLOUX

Tél : 06-33-32-34-31

benedicte.guiu@cairn-sante.fr