

ÉQUILIBRES CAFÉ

Sensibilisation à l'alimentation durable en entreprise

Mars 2021

Introduction

- Les questions d'écologie, **d'alimentation durable** et de mode de vie plus responsable sont de plus en plus soulevées par les citoyens et les salariés.
 - Beaucoup de personnes commencent à s'intéresser à ces sujets sans savoir comment vraiment s'y prendre.
 - En tant que société appartenant à **l'économie sociale et solidaire**, nous pensons que **l'entreprise peut avoir un rôle à jouer** dans la sensibilisation, la réflexion et les modifications de comportements.
 - Nous proposons ainsi une offre de **conférences et d'ateliers** afin de répondre aux questionnements de vos salariés sur ces nouvelles préoccupations, en nous appuyant sur notre expérience concrète.
-

Vous cherchez à étoffer votre stratégie RSE ?

- Plus de la moitié des collaborateurs prennent un des repas principaux sur leur lieu de travail, l'entreprise est donc directement concernée par ces sujets. Nous pouvons vous aider à atteindre vos objectifs RSE !
- **Santé** : sensibiliser vos collaborateurs à une alimentation saine et équilibrée permet d'améliorer leur santé et de diminuer les risques de maladies et troubles psycho-sociaux.
- **Bien-être et qualité de vie** : manger mieux et réapprendre à cuisiner génère du bien-être, les ateliers en commun créent également du lien entre collaborateurs.
- **Engagement des collaborateurs et image de marque.**
- La sensibilisation à l'alimentation durable répond à 5 des 17 objectifs de développement durable (ODD) fixés par l'ONU :



<https://www.unicef.fr/dossier/objectifs-de-developpement-durable-odd>

Les différentes conférences : thématiques



L'alimentation durable, simple & gourmande

Objectif de cette conférence : donner des clés pour s'approvisionner et cuisiner de façon durable

1. Les questions à se poser lorsqu'on fait ses courses
2. Des astuces de cuisine rapides et gourmandes
3. Les bons réflexes à adopter



Vers une alimentation plus végétale

Objectif de cette conférence :
découvrir le régime flexitarien

1. L'impact de la consommation de produits carnés : santé, environnement, bien-être animal
2. Des alternatives gourmandes
3. Des exemples de recettes



Cuisiner de saison

Objectif de cette conférence :
adapter son alimentation au
rythme des saisons

1. Pourquoi : le goût & l'impact
2. Ne jamais s'ennuyer
3. Des clés pour se lancer



Le B.A-BA du zéro déchet en cuisine

Objectif de cette conférence :
prendre conscience de l'enjeu et
découvrir comment faire sa part

1. Le constat : vers une planète-poubelle ?
2. L'approvisionnement & la conservation
3. La cuisine anti-gaspi avec gourmandise

Informations pratiques



Lieu(x)

- Nous pouvons nous déplacer dans vos locaux pour les conférences & ateliers
- Vous avez également la possibilité de les faire les chez nous, au café, dans le centre de Lyon.
- Nous proposons également des solutions digitales.

Formats d'intervention & Tarifs

Toutes nos thématiques sont disponibles sous format conférence ou atelier.

Formats :

- ◆ Conférence (1h30) : Présentation & échanges autour de la thématique choisie
- ◆ Ateliers (3h) : Présentation, échange et exercices en groupe, avec supports pédagogiques. *Limité à 15 personnes.*

Tarifs* :

- Conférence : 320€ HT
- Atelier : 510€ HT
- Cycle 4 conférences : 1200€ HT
- Nous faisons des offres complètes pour des journées team-building avec ateliers, conférences, déjeuner sur place, sur devis.
- Contactez-nous si vous souhaitez que nous adaptions notre offre à vos besoins !

* Les conférences et ateliers d'Équilibres Café peuvent être intégrés à votre budget RSE



Le petit plus

Nous avons également une activité traiteur, donc nous pouvons vous proposer de terminer les conférences par une dégustation de nos produits, en accord avec la thématique choisie !

Devis sur demande.

Les intervenantes

Qui sommes-nous ?



Ludivine, co-fondatrice et co-gérante d'Équilibres

Titulaire d'un master d'économie de l'**IEDES (Panthéon-Sorbonne)**, ainsi que d'un diplôme en *lean management*

A coordonné plusieurs projets pour la Croix-Rouge à Grenoble

Titulaire d'un **CAP Pâtisserie**, passionnée de cuisine anti-gaspillage

Mathilde, co-fondatrice et co-gérante d'Équilibres

Titulaire d'un master de science politique à **Paris 1 (Panthéon-Sorbonne)** ainsi que d'un mastère spécialisé en gestion de projet à **HEC Paris**. A accompagné des entreprises dans le cadre de leur politique RSE.

Conseillère à la mairie du 1er à Lyon sur l'alimentation durable et accessible et le zéro gaspillage

Titulaire d'un **CAP Pâtisserie** & très gourmande

Notre expérience : Équilibres Café

Nous avons fondé toutes les deux Équilibres Café il y a un peu plus de trois ans, dans le premier arrondissement de Lyon.

Cette entreprise a de multiples facettes, que nous ne laissons pas d'explorer. Le plus important pour nous était de montrer que nous pouvions créer un organisme qui puisse être complètement en phase avec nos valeurs : **solidaire, éco-responsable et éthique.**

Tout au long de cette aventure, nous n'avons cessé de réfléchir à l'impact de nos recettes et de nos préparations, avec un seul objectif : que cela soit aussi bon qu'éthique ! La **gourmandise** reste donc le maître mot, ce qui ne nous empêche pas de sélectionner nos matières premières avec soin, pour leur qualité et leur impact. Nous avons développé une méthodologie qui nous permet de **cuisiner autrement**, à des tarifs abordables.

Équilibres café, une entreprise solidaire

- À Équilibres Café, nous avons créé un concept unique : **le repas solidaire**. Chaque client a la possibilité d'ajouter un euro à ses consommations, nous cumulons ces dons et complétons afin de créer des invitations gratuites, que nous distribuons à nos associations partenaires. Celles-ci les donnent ensuite à leurs bénéficiaires, qui peuvent venir profiter d'un repas au sein de notre établissement gratuitement.

- Nos associations partenaires :



Plus d'informations

Pour en savoir plus



Adresse : 4 rue Terme 69001 LYON

Mail : hello@equilibres-cafe.fr

Téléphone : 04 37 40 20 04

Site Internet : <http://equilibres-cafe.fr/>
