

Consulting nutrition & RSE



Bien manger, c'est bien vivre ensemble





Sommaire

- 01** Notre histoire
- 02** La nutrition et la démarche RSE
- 03** Quelques chiffres
- 04** Notre processus systémique
- 05** L'équipe
- 06** Nos actions

Notre histoire

Là où tout à commencer

D'origine marocaine, l'alimentation est depuis ma plus jeune enfance au centre de mon quotidien. Je sens encore cette bonne odeur de gâteau, du pain pétrit à la main ou bien encore de ce poulet mariné au citron confit et aux épices .

C'est un moyen de communiquer l'affection maternelle, de partages culturel et hédonique. Je me suis passionnée pour la cuisine du monde, mêlant techniques traditionnelles à celles plus modernes. J'ai grandi au sein d'une famille nombreuse, dans laquelle les odeurs, les couleurs, les sons ont conditionné des souvenirs. Un vécu expérientiel qui s'est enrichi aujourd'hui .

Aussi, les valeurs profondément humanistes transmises, de partage et de générosité font de moi la personne que je suis aujourd'hui.



Face à la diversité alimentaire industrielle, je me questionnais sur un modèle alimentaire équilibré. En tant que maman et femme, je sentais un désordre qui se répercutait sur mon mode de vie, mon corps, mon mental mais aussi sur mon environnement proche : mes enfants.

Les études en diététique étaient une évidence. L'alimentation est le premier care (soin) pour notre corps, que l'on soit en "bonne santé" ou pas. La quête du savoir était la première clé pour trouver cet équilibre que me réclamait mon soi.

Je dis toujours : "bien manger, c'est comme se soigner mais sans les effets secondaires".





La nutrition

Dans une démarche RSE

Concept novateur

Avec une démarche RSE, votre entreprise intègre les préoccupations sociales, environnementales et économiques dans les activités et dans les interactions avec vos parties prenantes sur une base volontaire. C'est un axe fort et structurant qui concernent tous les secteurs de votre entreprise :

- Produits et services plus éthiques et plus qualitatifs
- Respect de l'environnement
- Recours à des technologies propres
- Traçabilité et transparence
- Maîtrise des coûts
- Innovation
- Préventions des risques
- Ouverture au dialogue
- Améliorations des conditions de travail

Votre entreprise est concernée par la question de l'alimentation de vos équipes, qui se doit de faire partie intégrante de votre démarche RSE. Il s'agit ainsi de s'engager auprès de vos salarié(e)s, mais aussi de travailler votre image de marque.

Depuis quelques années, on constate une forte évolution des entreprises vers des comportements plus responsables pour l'environnement mais l'aspect alimentation durable semble avoir été oublié.

L'objectif de développement durable n°2 vise à éliminer la faim, à assurer la sécurité alimentaire, à améliorer la nutrition et à promouvoir l'agriculture durable.

Plus de la moitié des collaborateurs prennent au moins un des repas principaux sur leur lieu de travail, l'entreprise (qu'il y ait sur place une restauration collective ou non) est concernée par ce sujet et se doit d'être active en terme d'éducation des collaborateurs de manière à atteindre cet objectif environnemental pour tous.

Agir ensemble !

Même si c'est encore loin d'être mis en œuvre partout, l'alimentation et la nutrition ont toute leur place dans la RSE. En effet, Il s'agit d'améliorer les conditions de travail des équipes, de participer à leur bien-être sur leur lieu de travail, de limiter le gaspillage alimentaire au restaurant d'entreprise ou de sensibiliser les salariés au bien-manger (équilibre alimentaire, limitation du grignotage, qualité des repas pris lors du déjeuner, etc.).

Aider vos collaborateurs à adopter les bons gestes en matière d'alimentation, c'est améliorer leur bien-être au sein de l'entreprise et leur efficacité professionnelle, et agir sur leur capital santé et la prévention de nombreuses maladies. le nouvel atout de votre entreprise !

Le consulting nutrition est un concept novateur qui optimise les performances individuelles et collectives de vos salariés.

Quelques chiffres

- ODD2 : d'ici à 2030, éliminer la faim et faire en sorte que chacun, en particulier les pauvres et les personnes en situation vulnérable, y compris les nourrissons, ait accès tout au long de l'année à une alimentation saine, nutritive et suffisante.
- En France, chaque semaine, 83 % des enfants et adolescents et près de 80 % des adultes actifs et étudiants prennent un ou plusieurs repas en dehors de leur domicile (étude 2014-2015 : INCA3, ANSES).
- 40 % des adultes fréquentent au moins une fois par semaine un restaurant d'entreprise (étude 2014-2015 INCA3, ANSES).
- 91 % des dirigeants déclarent qu'une alimentation saine contribue à la performance de leur entreprise, à la motivation et à la fidélisation de leurs salariés (étude, 2016 : Santé et Bien-être des salariés, Malakoff Médéric).
- 90 % des salariés estiment que la santé et la qualité de vie au travail contribuent à la performance de l'entreprise (étude Malakoff Humanis, 2019).
- Le nombre d'adultes en surpoids ou obèses est de 1,9 milliard, alors que 462 millions d'adultes souffrent d'insuffisance pondérale (selon l'OMS).

La «malnutrition», couvre 3 grands groupes d'affections :

- la dénutrition, qui comprend l'émaciation (faible rapport poids/taille), le retard de croissance (faible rapport taille/âge) et l'insuffisance pondérale (faible rapport poids/âge);
- la malnutrition en matière de micronutriments, qui comprend la carence en micronutriments (manque de vitamines et de minéraux essentiels) ou l'excès de micronutriments;
- le surpoids, l'obésité et les maladies non transmissibles liées à l'alimentation (par exemple, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et certains cancers).

Certaines études scientifiques rapportées par le Bureau international du travail (BIT) montrent que les programmes de restauration peuvent prévenir les carences en micronutriments, les risques de maladies chroniques et l'obésité au prix d'investissements modestes, qui sembleraient rapidement amortis par la diminution du nombre de jours d'arrêt maladie et d'accidents du travail (WANJEK C., Food at work : Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic disease. International Labour Organisation, 2005).

Notre cabinet en quelques chiffres



5 ans

QUE NOUS
ACCOMPAGNONS NOS
PATIENTS ET APPRENTIS



+85%

DE NOS CLIENTS NOUS
SONT FIDÈLES



+99%

DE NOS CLIENTS NOUS
RECOMMANDENT



+50

D'ATELIERS ET DE
FORMATIONS RÉALISÉES

Notre processus systémique

Travail co-construit ensemble : écosystème, parties prenantes, relations et interactions.

1 Rencontrer
nos clients

2 Etablir un
cahier des
charges

3 Agir et
évaluer



L'équipe



Isabelle CHARLES

Consultante, facilitatrice change, formatrice
Management et coach



Fatima SGHIRI

Consultante nutrition bien-être & durable,
formatrice, cuisine du monde team building



Nos actions

Etablir une véritable culture alimentaire d'entreprise.

Le signal positif à vos parties prenantes !

1. **Affiches, flyers** : communication interne afin de sensibiliser les collaborateurs à l'importance d'une alimentation saine.
2. **Workshop** : groupe de 20 personnes
Atelier ludiques et pédagogiques, sont un moment privilégié pour mettre en place ensemble des solutions efficaces.
Les thématiques des ateliers participatifs sont nombreuses :
 - *l'équilibre alimentaire*
 - *bien manger avec un petit budget*
 - *le gaspillage alimentaire***Animations culinaires (sur place)** apprennent à vos salariés à cuisiner avec les restes, ou encore leur donnent des idées de recettes rapides adaptées à leur culture, pour manger sain le midi au bureau :
 - *Superbowl 5 continents : repas + boisson, fiches mémo & 12 recettes inspirantes.*
3. **Conférence** : sur la transition alimentaire : de petits gestes aux grands effets !
4. **Stand dégustation ou nutrition**
5. **Bilan nutritionnel** : accompagnement individuel pour les aider à adopter une alimentation saine au travail.
6. **Challenges** : quizz à vos équipes en lien avec la santé et l'alimentation.
7. **RIE** : améliorer les qualités nutritionnelles des plats servis, en travaillant avec les cuisiniers.
8. **Box nutrition** : gourde, lunch box, outils, magnets.

Co-créez des actions pour un bien vivre ensemble.

LabonneDiet vous permet d'intégrer facilement la nutrition à vos objectifs RSE en vous proposant des offres clé en main et sur-mesure adaptées aux métiers de votre entreprise.

**Appelez-
nous dès
aujourd'hui!**



6 bis rue Haute Bonny,
14980 Rots

www.labonnediet.fr
hello@labonnediet.fr
07 67 59 22 43
[@labonnediet_holistique](https://www.instagram.com/labonnediet_holistique)