

# PERFECT EQUILIBRE



PROGRAMME DE FORMATION AUX ENJEUX DE L'ALIMENTATION DEDIE AUX ENTREPRISES  
OPTIMISATION DE SON CAPITAL SANTÉ & DURABILITÉ DE LA PLANÈTE

Apporter la bonne énergie à notre organisme est déterminant pour la vitalité au quotidien. N'oublions pas cependant que l'organe le plus énergivore de notre corps est le cerveau!  
Bien travailler et bien réfléchir, dépendent aussi d'une bonne alimentation !

# LA SANTÉ

*"La santé n'est pas seulement l'absence de maladie. C'est avoir un organisme qui fonctionne de façon optimale au quotidien".*



LE BUREAU INTERNATIONAL DU TRAVAIL CONSIDÈRE QU'IL Y A UNE PERTE DE 20% DE PRODUCTIVITÉ CHEZ UNE PERSONNE QUI S'ALIMENTE MAL. MAL MANGER, C'EST MAL FONCTIONNER.

## L'ALIMENTATION, UN IMPACT SUR LA SANTÉ COMME SUR L'ENVIRONNEMENT



Mal se nourrir c'est mal fonctionner :

- Fatigue, manque d'énergie, difficultés pour se lever
- Manque de concentration, problèmes de mémorisation
- Mauvais sommeil et mauvaise récupération
- Moins bonne résistance au stress et à la pression

A plus long terme, c'est mettre sa santé à risque des maladies non transmissibles liées à l'alimentation :

- Maladies cardio-vasculaires
- Diabetes
- Cancers



**La production de notre alimentation et les choix que nous faisons ont un impact direct sur la durabilité et la biodiversité de la planète.**

# L'ENTREPRISE A UN RÔLE A JOUER

- L'entreprise génère des situations nécessitant un besoin supplémentaire de micronutriments : sédentarité, stress, pollution des transports, air conditionné, lumière artificielle...
- La dernière étude de l'Institut de l'Entreprise met en évidence les 3 attentes prioritaires des collaborateurs à l'égard des entreprises. **Bien-être au travail et crise écologique**, sont respectivement deuxième et troisième, derrière le partage de la valeur.
- Le programme Perfect Équilibre, au même titre que certaines offres de bien-être (sport ou méditation), s'inscrit dans une recherche d'amélioration de la qualité de vie au travail, pour une meilleure expérience collaborateurs, et de développement d'actions pour renforcer l'attractivité de l'entreprise.
- Les collaborateurs sont de plus en plus réceptifs aux problématiques de santé, de stress et de plus en plus sensibles aux thématiques de développement durable.



**CRÉEZ UN PROJET  
D'ENTREPRISE  
FÉDÉRATEUR ET MOTIVANT**

# ● VISION

La mission de **PERFECT EQUILIBRE** est d'expliquer l'effet papillon de l'alimentation, son impact sur la santé, le fonctionnement du cerveau, le sommeil, pour ne citer que quelques thématiques, et sur l'environnement. Le programme apporte des solutions concrètes au quotidien : conseils, méthodes et recettes car oui, **chacun a une marge de manœuvre** dont l'impact peut être massif.

Il contribue à rendre plus facile le fait de bien manger, par une meilleure compréhension des grands équilibres nutritionnels, mais aussi par la transmission de tips, conseils et recettes, adaptés aux contraintes de la vie des salariés en entreprise.

Notre raison d'être : l'alimentation est clé pour prendre soin de son premier capital – son corps. Les pathologies liées à l'alimentation sont devenues une cause majeure de décès (80 % des causes de décès prématurés par maladies non transmissibles). C'est également beaucoup plus que ce que l'on a dans son assiette. Nos choix ont un impact direct sur la durabilité et la biodiversité de notre planète.



# UN PROGRAMME, PLUSIEURS CLEFS D'ENTRÉE

**Grande assemblée ou petits groupes,  
une heure de sensibilisation, petits-déjeuners, programme de plusieurs sessions  
ou atelier d'une demi-journée...**

## 01, Sur-mesure ●



**Initier une démarche « Bien-Être » dans le cadre d'initiatives en faveur de la QVT, avec un programme sur-mesure, via un thème à choisir : "l'alimentation – un des 4 piliers de la santé" ou "Leadership , caring, fooding, ou "Alimentation et Régénération"**

**Par petits groupe de 15 personnes ou conférence grande assemblée, dispositif de plusieurs semaines ou une 1/2 journée**

## 02, Intégrée ●



**Intégrer dans un programme « Bien-Être » existant (sports, méditation, gestion du stress...).**

**La nutrition fonctionne en synergie et optimise les initiatives existantes.**

## 03, Team Building ●



**Une opération de team building via l'alimentation : gastronomie, nutrition et environnement.**

**Découverte et préparation de recettes pour optimiser sa santé et contribuer à un meilleur futur pour la planète.**

## 04, Initiative RSE ●



**Intégrer dans un programme d'initiatives RSE : la nutrition et la transition alimentaire, un des volets clé de la transition écologique.**

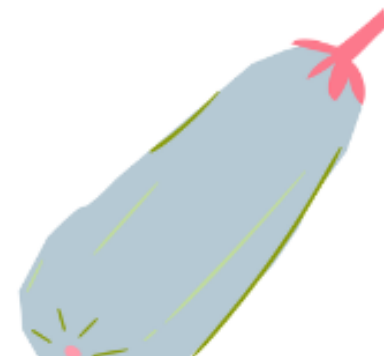
# UN SITE ET DES DIZAINES DE RECETTES SIMPLES, RAPIDES ET SAVOUREUSES

## Céréales



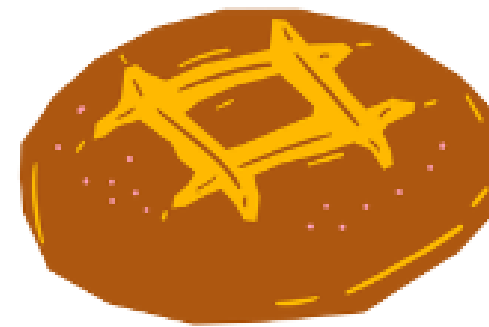
- Risotto
- Céréales (riz, orge, épeautre, quinoa, millet) sautées
- Riz complet crémeux au miso
- Galettes de riz épinards, betterave et safran
- Salade d'épeautre aux haricots rouges et ...
- Epeautre aux sardines et aux épinards
- Cocotte d'épeautre aux brocolis
- Pâtes à la Puttanesca
- ...

## Légumineuses



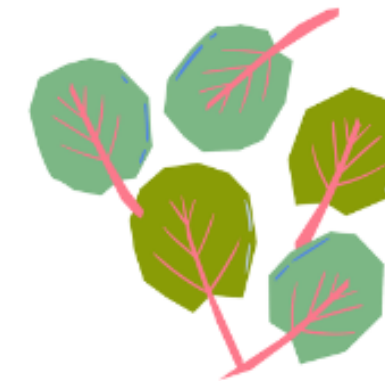
- Haricots blancs crémeux aux herbes
- Purée de haricots blancs aux olives
- Chili sin carne
- Haricots blancs à la puttanesca
- Salade de haricots blancs, citron, anchois
- Haricots flageolets, blettes et lard (ou tofu fumé)
- Haricots rouges tomates fêta (spécial fonds de placard)
- Pois chiches épinard
- .....

## Pain sec



- Galette au pain sec et aux légumes verts (poireaux)
- Pain perdu au fromage et cumin
- Pudding à.... tout!
- Accompagnement pour volailles rôties
- Pain à la viande ou substituts
- Soupe au pain
- Pudding aux fruits ou chocolat
- Gâteau de pain au romarin et citron
- .....

## Tout vert!



- Blettes sautées aux...
- Poireaux, épinards, au cumin et à la fêta
- Poireaux en paillote au citron
- Gratin de Poireaux aux haricots blancs et parmesan
- Poireaux froids vinaigrette de sésame/soja ou câpres/anchois ou aux œufs mimosa
- Verts de poireaux sautés aux champignons
- .....



# POUR QUI?

Tous ceux qui souhaitent bien s'alimenter et optimiser leur capital santé et leur énergie au quotidien sans avoir jusqu'à présent trouvé le temps et les moyens de le faire.



Camille

démarre un nouveau job et découvre qu'il est difficile de gérer son poids quand on est soumis au stress et à la pression



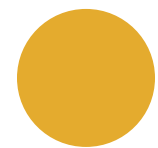
Maxime

En couple avec un enfant en bas âge. S'intéresse de façon récente à comment mieux se nourrir et nourrir son enfant.



Ariane

En couple. Jingle avec ses horaires et ses obligations. Se pose des questions sur son métabolisme qui semble ralentir



# LES BENEFICES

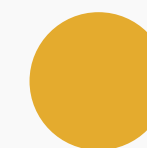


Travailler sur l'image de l'entreprise, renforcer sa culture d'entreprise, la fierté d'appartenance et les liens et échanges entre salariés.



**01**

Le programme Perfect Equilibre démontre la volonté de l'entreprise de mettre l'humain et l'environnement au centre de ses préoccupations.



**02**

Cela prouve que l'entreprise a une approche long terme. C'est un message fort envoyé à tous, un atout pour fidéliser et rendre l'entreprise plus attractive.



**03**

Pour les collaborateurs, cela signifie :

- Optimisation de son capital santé
- Gain de temps et d'argent
- Réduction de son impact carbone
- Se faire du bien et se faire plaisir!

## A PROPOS

Perfect Equilibre a été créé par Patricia Gandit, collaboratrice de grandes entreprises françaises et internationales, pendant plus de 25 ans (IKEA, Canal+, Cisco, Amazon Web Services). Passionnée par le « bien manger », les bons produits et la gastronomie, elle s'est confrontée aux difficultés de tous les salariés : comment faire ses courses quand on sort du bureau à 19h30 ? Comment faire un repas équilibré alors qu'on a peu de temps pour le préparer ? Comment bien fonctionner au quotidien et ne pas négliger sa santé ? Elle s'est formée auprès du Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste à l'Hôpital Necker qui a créé un diplôme de Napso Thérapeute et grâce au programme nutrition de la Stanford Medical School dont elle est aujourd'hui certifiée.





# MERCI

patricia.gandit@perfect-equilibre.fr  
06 84 68 07 05

