

Nos interventions



CONSOMMER AUTREMENT

- ✓ Atelier pour réduire ses déchets et tendre vers du zéro déchet
Idéal pour un Teambulding !
- ✓ Atelier "Manger pour demain"
Idéal pour un Teambulding !
- ✓ Ateliers sur la Transition Écologique
Idéal pour un Teambulding !
- ✓ Conférence "Une seule santé"
- ✓ Stand de sensibilisation au zéro déchet et à l'alimentation durable
- ✓ Défi Zéro Déchet
En entreprise ou dans votre commune

Ces ateliers vous sont proposés par l'Épicerie du Bonheur en Bocal



Nos interventions



CONSOMMER AUTREMENT

VOTRE ANIMATRICE

Justine PINEAU



- ✓ Diététicienne
- ✓ Ingénieure en Alimentation et Santé
- ✓ Pratiquante Zéro Déchet

Depuis plus de 10 ans, je décortique nos assiettes avec autant de curiosité que de passion.

L'alimentation, et ce qu'elle implique pour notre santé, notre planète et nos choix de société, m'interpelle profondément. Forte de cette prise de conscience, j'ai fait évoluer mes propres pratiques, pas à pas, sans pression ni dogmatisme.

Aujourd'hui, je transmets avec enthousiasme ce que j'expérimente au quotidien : car rien ne vaut l'exemple, et surtout, le plaisir d'agir ensemble. J'accompagne collectivités, entreprises et groupes motivés qui veulent passer à l'action. Je suis convaincue qu'un petit collectif engagé peut faire de grandes choses.

Ces ateliers vous sont proposés par l'Épicerie du Bonheur en Bocal



RÉDUIRE SES DÉCHETS ET TENDRE VERS LE ZÉRO DÉCHET

Format et contenu adaptable en 30mn pour une classe de primaires

Objectif

- Sensibiliser les participants aux déchets
- Transmettre des clés pour réduire ses déchets, à l'échelle individuelle comme collective.

Logistique

Une salle équipée de chaises, d'un écran ou vidéoprojecteur, d'une table de démonstration, d'accès à l'eau et à l'électricité

Durée : 2h

- 1h30 d'apports et d'activités
- 30mn d'échanges et questions

Tarif

Entre 200 et 300€ HT selon le nombre de participants, le déplacement et le matériel nécessaire

Contenu

- Quizz interactif (Connaissances de bases et idées reçues)
- Pourquoi réduire ses déchets ?
- Comment réduire ses déchets : les astuces concrètes
- Démonstration via un petit atelier pratique pour les participants (réaliser un nettoyant multi-usage fait maison, faire un beewrap, etc.)
- Temps d'échanges et questions / réponses

MANGER POUR DEMAIN

Objectif

- Sensibiliser les participants aux enjeux de notre alimentation (santé, environnement, etc.)
- Transmettre des clés pour adopter une alimentation plus durable, locale, de saison et accessible.

Logistique

Une salle équipée de chaises, d'un écran ou vidéoprojecteur, d'une table de démonstration, d'accès à l'eau et à l'électricité

Le matériel pour la démonstration est prévu par l'animatrice.

Durée : 2h

- 1h d'échanges et d'apports théoriques
- 1h d'atelier pratique, dégustation et échanges

Tarif

Entre 300 et 400€ HT selon le nombre de participants, le déplacement et les ingrédients

Contenu

- Quiz interactif (connaissances de bases et idées reçues)
- Pourquoi changer son alimentation ?
- Comment faire évoluer ses habitudes : les astuces concrètes
- Atelier pratique cuisine durable (ingrédients selon saisonnalité et disponibilité)
- Dégustation et temps d'échanges

LES FRESQUES DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Objectif

- Sensibiliser les participants aux différents enjeux de la transition écologique
- Ouvrir les discussions sur les solutions à mettre en place individuellement ou collectivement

Logistique

Une salle équipée d'au moins 2 tables de 1mx1m20

Le matériel pour la fresque est prévu par l'animatrice.

Durée : 3h15

- 15mn d'introduction
- 1h15 de construction de la fresque à l'aide de cartes
- 30mn de créativité
- 1h d'échanges sur les solutions

Tarif

Mairies : 500€ HT par animateur

Entreprises : 900€ HT par animateur
(1 animateur = 4 à 16 participants)

Contenu

Nous vous proposons, au choix, les 3 ateliers suivants :



UNE SEULE SANTÉ

Objectif

- Comprendre les liens entre la santé humaine, la santé environnementale et la santé animale et identifier le rôle de nos modes de vie.
- Proposer des pistes concrètes, inspirées de mon propre parcours, pour agir à son échelle.

Logistique

- Vidéoprojecteur + écran
- Micro-cravate ou micro selon la taille de la salle
- Possibilité de support visuel

Durée : 1h30

- 1h de conférence
- 30mn d'échanges

Tarif

600€ HT
hors frais de déplacement

Contenu

- Introduction : Tout est lié
- Ma santé, miroir du monde
- Comprendre les connexions
- Des solutions à la portée de chacun.e
- Conclusion : Prendre soin de soi pour prendre soin des autres et du vivant

ZÉRO DÉCHET ET ALIMENTATION DURABLE

Objectif

Sensibiliser les passants aux liens entre nos choix alimentaires et la production de déchets. Mettre en lumière des gestes simples, concrets et accessibles pour adopter une alimentation plus durable et zéro déchet au quotidien

Logistique

- 1 ou 2 tables + 1 ou 2 chaises
- Tonnelle ou parasol si extérieur
- Électricité
- Support d'affichage

Durée : ½ journée

- En continu
- En accès libre

Tarif

600€ HT
hors frais de déplacement

Contenu du Stand

- Espace "infos et échanges" (fiches conseils, affichages, espace d'échanges)
- Démonstrations & mini ateliers pratiques sur des créneaux précis
- (Option) Coin enfants : jeux de mémoire sur les bons gestes, identification de déchets
- Espace "Bourriche : devinez le poids de ces déchets" : lot à gagner

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

Objectif

- Impliquer des citoyens ou des salariés dans une dynamique collective et positive.
- Encourager l'adoption de gestes simples et concrets, en favorisant le passage à l'action, et l'échange d'expériences.

Logistique

- Outils de communication (affiches, mails, intranet, réseaux sociaux)
- Accès à un lieu pour réunion de lancement et de clôture
- Plateforme ou outil de suivi

Durée du Défi

- Mini : 1 semaine (7 jours pour alléger ma poubelle)
- Maxi : 1 mois (avec un thème hebdomadaire)

Tarif

A partir de 800€ HT
Tarif modulable selon le nombre de participants, les déplacements, le format, la durée et les supports produits

Modalité d'accompagnement

- Co-conception du défi (objectifs, supports, communication)
- Animations du défi, au choix :
 - Réunion de lancement (en visio ou en présentiel – 1h)
 - Thèmes hebdomadaires (ex : cuisine, hygiène, numérique, achats)
 - Défis pratiques à relever (1 par jour ou 3-4 par semaine)
 - Quizz, sondages, challenges d'équipes
 - Suivi et motivation via mails, posts ou visios intermédiaires
 - Ateliers bonus optionnels : DIY, fabrication de produits ménagers, compost, etc.
- Clôture du Défi (réunion de clôture, remise de badge, mesure d'impact, retour d'expérience)