



CAIRN  
*santé*

## Voyage au pays des huiles vierges !



**Venez découvrir  
et expérimenter  
le goût et les bienfaits  
santé des huiles oubliées.**

*Une pause sensorielle qui fait du bien  
à vous et à la planète*

## Des ateliers pour une alimentation durable

Les ateliers CAIRNsanté sont des moments de découverte, de partage et d'expérimentation autour des huiles vierges produites sur le territoire.

Ils sont animés par Bénédicte GUIU, médecin nutritionniste, engagée sur les sujets environnementaux.

Ils s'adressent à toutes les personnes curieuses, exigeantes avec la qualité et qui souhaitent réduire l'empreinte environnementale de leur alimentation.



### Vous découvrirez

- ✓ À quoi ressemblent les plantes dont elles sont issues.
- ✓ La très vieille histoire de la domestication de ces graines.
- ✓ Pourquoi une production artisanale est meilleure pour la planète.
- ✓ Les critères de qualité d'une huile vierge.
- ✓ Comment les consommer et bien les conserver sans gaspiller.

*25 huiles  
produites  
en France !*

## Des ateliers pour une santé durable

La prévention est au cœur de la santé durable. Avec la lutte contre la sédentarité, l'alimentation est un pilier de la prévention. Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) dédié à l'amélioration de la santé de la population par l'alimentation et l'activité physique a eu 20 ans en 2021.

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

Alors prenons ce temps long de la **dégustation** pour mieux s'approprier les goûts étonnants des huiles vierges. Elles réveillent les sens et ravivent les souvenirs. Apprenons aussi leurs bienfaits santé pour mieux s'approprier leurs usages.



*Variation  
des huiles  
n'aura bientôt  
plus de secret  
pour vous.*



## 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 !*

## Des formats à choisir



### Durée :

- 2h, 3h, 1/2 journée, journée
- Avec ou sans visite producteur
- Avec ou sans restauration



### Choix des huiles :

- Découverte 1 huile et ses variations
- Découverte 3 à 5 huiles et leurs différences



### Contexte :

Fêtes de famille, retrouvailles d'anciens ami(e)s, réussite scolaire ou professionnelle, anniversaires... ou juste pour passer un moment convivial à plusieurs.



### Lieu :

Au restaurant, à domicile ou dans une salle choisie par moi ou par vous.



### Thèmes :

Santé (cœur, cerveau, peau...), huiles riches en oméga-3, dégustation centrée sur une huile (olive, noix...) avec visite producteur, les huiles en pratique (achat, sélection, conservation), les huiles en cuisine, etc.

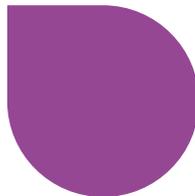


### Engagement local :

Choisissez un partenaire de proximité (producteur(trice), restaurateur(trice), traiteur(e), botaniste...) que vous connaissez ou que je vous propose.



**Découvrez et partagez les ateliers**  
*CAIRN*santé **avec vos proches**  
et contribuez à améliorer la santé  
de tous et celle de la planète  
dans un bel élan solidaire.



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

**Bénédicte GUIU,**  
médecin nutritionniste  
*CAIRN*santé

3 impasse des Alquiers  
31560 NAILLOUX

Tél : 06-33-32-34-31

[benedicte.guiu@cairn-sante.fr](mailto:benedicte.guiu@cairn-sante.fr)

