



Ayez les cartes en main pour vos choix alimentaires



Esmahène Jabeur,
ingénieure de formation

*"J'ai pour ambition de rendre accessibles des
notions peu ou mal comprises,
pour développer notre esprit critique
alimentaire"*

fondatrice d'Alymm

Notre mission

Éveiller le sens critique alimentaire de chacun



sérénité



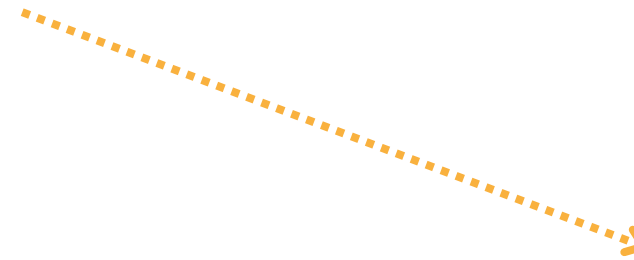
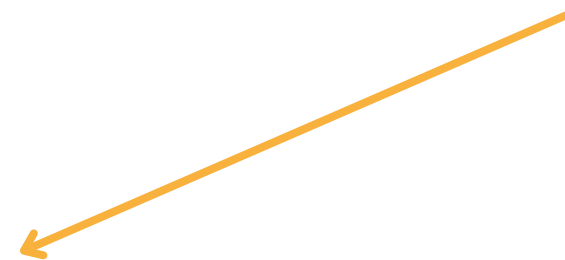
confiance en soi



acteur de sa vie

Notre démarche

- **Responsabilisation** et **autonomie**
- **Sans infantilisation, ni jugement**
- Via le **jeu** 😊



SENSIBILISATION JEUNES

MJC
Centres sociaux
Centres de loisirs
partenaire Métropole de Lyon

SENSIBILISATION ADULTES

Conférences
Ateliers jeux
Stands


CRÉATION D'OUTILS

Potofo
Escape game
Guides pratiques





Les interventions pour jeunes

	Cycle 3 ateliers dès 6 ans	Cycle 3 ateliers + escape game dès 9 ans	Stand Alymm	Sur mesure
	<ol style="list-style-type: none"> Potofo Le lait à la fraise sans fraise Détectives des emballages 	<ol style="list-style-type: none"> Potofo Le lait à la fraise sans fraise Détectives des emballages Escape game "le supermarché piégé" 	Animation stand	<p>Nous prenons le temps de créer un format sur mesure,</p> <p>qui répondra spécifiquement à vos attentes.</p>
	chaque atelier dure 1h	chaque atelier dure 1h + l'escape game dure 1h	à voir ensemble	sur mesure
Idéal pour	Semaine à thème lors des vacances scolaires ou Mercredi	Semaine à thème lors des vacances scolaires ou Mercredi	Journée parents/enfants ou Animation déjeuner ou Semaine du goût ...	



Potofo

Le premier jeu de cartes qui permet de reconnaître les aliments ultra-transformés

Objectifs :

- ✓ Permettre au jeune de **comprendre la notion de transformation d'un aliment**
- ✓ Sensibiliser le jeune aux **enjeux de l'ultra-transformation**

Déroulé:

On joue à **Potofo !**
(3 niveaux de jeu évolutifs)





Lait à la fraise sans fraise

Est-ce que le Candy'Up à la fraise contient de vraies fraises ?

Objectif :

- ✓ Permettre au jeune de **se rendre compte de l'aspect non naturel des ingrédients ultra-transformés**
- ✓ Commencer à **sensibiliser** le jeune à l'**influence du packaging**

Déroulé :

On **prépare un vrai lait à la fraise !**





Détectives des emballages

Le défi : décrypter les pièges sur nos emballages favoris

Objectif :

- ✓ Permettre au jeune d'adopter un **esprit critique** quant aux **emballages industriels**



Déroulé :

On **manipule** des emballages industriels pour **jouer au détective** !





Escape game

Un format original pour sensibiliser les jeunes via des challenges en équipe

Objectifs :

- ✓ Permettre à l'enfant d'**approfondir ses connaissances** sur les aliments ultra-transformés et les enjeux associés
- ✓ **Comprendre les limites du Nutri-Score** pour l'utiliser en conscience

Déroulé :

On relève des **défis en équipe** pour s'échapper du **supermarché piégé** !





Animation de stands

Idéal pour sensibiliser un maximum de jeunes et/ou parents en un minimum de temps

Objectifs :

- ✓ **Reconnaître les pièges marketing** les plus fréquents sur les produits du quotidien
- ✓ **Nutri-Score** : le **comprendre** pour enfin l'**utiliser en conscience**
- ✓ **Aliments ultra-transformés** : comment **les reconnaître** ?





Les + pour les jeunes



Savoir décrypter un emballage alimentaire,
sans tomber dans les pièges des industriels



Se sentir acteur de sa consommation,
et ainsi développer sa confiance en soi

Les + pour la structure



Sensibiliser les jeunes à l'importance du "mieux-manger",
sans les blâmer ou les culpabiliser



Offrir un moment original et fédérateur aux jeunes



Ils nous ont fait confiance

“

De la préparation en amont à l'animation le jour J, tout a été parfait.

Esmahène a su être à l'écoute de nos besoins et s'est adaptée au format de l'évènement.

Alyssia - Sport Dans La Ville

Stand Alymm



“

Esmahène est très pédagogue et à l'écoute avec les enfants. Elle arrive à amener les enfants à se questionner de manière ludique.

On voit que c'est un sujet qui lui tient très à cœur et arrive à le transmettre aux enfants et adultes.

Laura Martin - ASUL

Cycle 3 ateliers x 36 enfants



“

Esmahène était très pédagogue, bienveillante et attentive avec les enfants. Les participants étaient très contents, j'ai eu pleins de retours positifs de la part des parents.

Kevin Forestal - CS Nouveau MAS

Cycle 3 ateliers x 24 enfants



Vous pouvez consulter plus de témoignages ici :

<https://www.alymm.fr/temoignages/>

Pour résumer



"Mon objectif est de donner des clés aux jeunes pour qu'ils déjouent les pièges du marketing alimentaire.

Pour qu'ils puissent faire leurs choix alimentaires en conscience."

Esmahèhe, fondatrice d'Alymm

À nous de jouer !
Contactez-moi :

06 18 15 21 35
esmahene@alymm.fr
www.alymm.fr