



# Présentation de la Zencooking Academy





# Plan de présentation

**01** Qui se cache derrière la zencooking Academy ?

**02** La mission et la vision

**03** Les objectifs du projet

**04** Les valeurs clés

**05** Notre offre

**06** Notre impact social et environnemental

**07** Notre communauté

**08** Notre équipe

**09** Une solution innovante

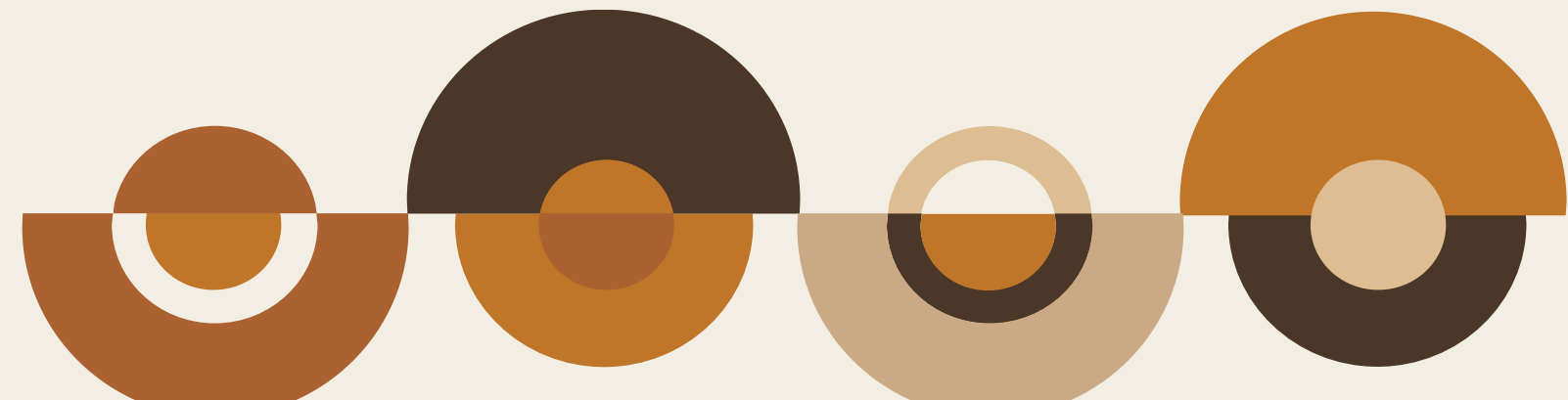
**10** Développement futur



# Introduction

La **ZenCooking Academy** est née d'un constat simple : la charge mentale liée à l'organisation des repas **pèse lourdement sur le quotidien de nombreuses femmes.**

À cela s'ajoute le désir croissant de s'orienter vers une **alimentation plus saine et durable**, dans un contexte où le temps manque souvent pour concilier ces objectifs.



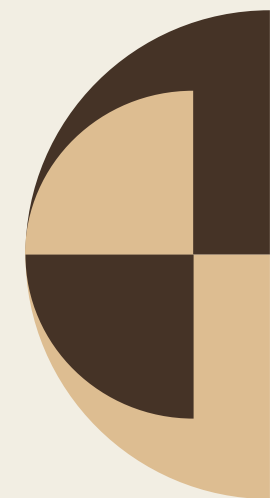
# Introduction

La planification des repas, la gestion des courses, et la préparation quotidienne peuvent vite devenir sources de stress.

En parallèle, la **nécessité de réduire son impact environnemental**, d'éviter le gaspillage et de limiter les produits industriels devient un enjeu incontournable.

La **ZenCooking Academy** se positionne à la croisée de ces enjeux en offrant des **solutions concrètes** pour **alléger la charge mentale** tout en guidant vers une **alimentation éco-responsable**.

Nous proposons des outils, des formations et des recettes pour simplifier la gestion des repas au quotidien, tout en prenant soin de soi et de la planète



# 01 - Qui se cache derrière la ZenCooking Academy ?

Je suis Tressy, créatrice de contenus écologiques et fondatrice de la ZenCooking Academy. Depuis plus de trois ans, à travers mon blog Ma Vie en Vert, je partage des **solutions concrètes pour allier bien-être, organisation et écologie dans le quotidien des femmes.**

Mon approche n'a rien de théorique : je m'appuie sur mon expérience personnelle, où l'organisation en cuisine m'a toujours permis de gérer efficacement mon quotidien, de réduire la charge mentale, et de prendre soin de ma santé tout en respectant la planète. C'est **cette méthode accessible que je transmets à celles qui souhaitent simplifier leur vie et mieux s'organiser.**

La ZenCooking Academy est le prolongement de cette démarche. Plus qu'un projet, c'est **une philosophie de vie que je partage avec ma communauté pour qu'elles retrouvent plaisir à cuisiner, en toute simplicité et avec un impact positif sur leur environnement.**





# 02 - La mission et la vision

La mission de la **ZenCooking Academy** est d'alléger le quotidien des femmes en transformant la préparation des repas en une expérience simple, organisée et éco-responsable.

En proposant des solutions pratiques, nous leur permettons de **gagner du temps et de l'énergie, tout en sensibilisant à l'importance de limiter les produits industriels et de cuisiner maison de manière durable.**



# 02 - La mission et la vision

Notre vision est de faire de la **ZenCooking Academy** une référence incontournable pour une **cuisine durable, où plaisir, organisation et respect de l'environnement** se rejoignent.

Nous aspirons à guider des milliers de femmes vers **une gestion des repas simplifiée**, tout en réduisant leur impact écologique.

À travers nos initiatives, nous avons créé une **communauté bienveillante et engagée**, harmonisant bien-être personnel et transition écologique. Notre objectif est d'**améliorer la qualité de vie des familles en préservant la planète**



# 03 - Les objectifs du projet

## Améliorer le bien-être et alléger la charge mentale

- Fournir des **outils pratiques** pour planifier et préparer les repas de manière simple, efficace et sereine.
- **Réduire la charge mentale** liée à la gestion quotidienne de la cuisine, pour libérer du temps et de l'énergie.

## Favoriser une alimentation saine et équilibrée

- **Réduire les produits ultra-transformés** en cuisinant maison.
- Utiliser des **ingrédients de saison** pour des repas plus nutritifs.
- Proposer des solutions simples pour des **repas équilibrés et adaptés à tous les besoins.**





# 03 - Les objectifs du projet

## Accompagner la transition écologique dans la sphère alimentaire

- Promouvoir des **pratiques anti-gaspillage** et **l'utilisation des ressources de manière optimisée**.
- Sensibiliser à la **réduction des produits industriels** et à la cuisine maison, dans une approche respectueuse de l'environnement.

## Former et sensibiliser

- Sensibiliser à une **alimentation plus responsable** en réduisant le gaspillage alimentaire et en adoptant des pratiques durables.
- Promouvoir une **cuisine bien-être**, où prendre soin de sa santé passe par de **meilleurs choix alimentaires**
- Encourager la communauté à adopter des **habitudes culinaires qui allient plaisir, santé, et écologie**.

Les objectifs de l'Academy s'alignent directement avec la promotion d'un **bien-être global**, en intégrant une vision holistique qui prend en compte la **santé physique, mentale, et l'impact environnemental de l'alimentation**



# 04 - Nos valeurs clés



SIMPLICITÉ ET  
ACCESSIBILITÉ

Nous pensons que la gestion des repas ne doit pas être une source de stress. Notre plateforme est conçue pour être **simple et accessible** à toutes, quelle que soit l'expérience en cuisine ou le temps disponible. Chaque femme peut ainsi **s'organiser sereinement, cuisiner avec plaisir et répondre à ses propres besoins**



ÉCO  
RESPONSABILITÉ

La **réduction de l'empreinte écologique des ménages** est au cœur de nos priorités. Nous favorisons la réduction des produits industriels, le respect des saisons, et des **pratiques anti-gaspillage** pour aider nos utilisatrices à adopter des habitudes respectueuses de l'environnement



CONVIVIALITÉ ET  
PARTAGE

Au-delà de l'organisation, nous valorisons les moments de **partage et de convivialité autour de la cuisine**.

Préparer un repas en famille ou entre amis, faire des biscuits avec les enfants, ou simplement cuisiner pour le plaisir de se retrouver, sont au cœur de notre démarche. La ZenCooking Academy remet ces **moments simples et chaleureux** au centre du quotidien, tout en alliant **plaisir, transmission, et traditions culinaires**.

# 05 - Notre offre

## Nos programmes vidéos

Nos programmes vidéo enseignent une **méthodologie complète** pour maîtriser le batch cooking, mieux **s'organiser en cuisine** et adopter une **alimentation plus durable**.

Chaque programme propose des **conseils pratiques** et des stratégies éprouvées pour optimiser son temps et créer des sessions culinaires adaptées à son quotidien.

## Ateliers culinaires pas à pas

Des **ateliers pratiques** pour guider les utilisatrices étape par étape dans la réalisation de recettes spécifiques.

Ces ateliers leur **redonnent confiance** en elles et leur permettent de **cuisiner simplement**, tout en leur offrant des **techniques concrètes** à appliquer immédiatement.

## Masterclass d'experts

**Approfondir ses connaissances culinaires et en alimentation** grâce à des experts dans divers domaines : nutrition, alimentation écoresponsable, gestion du stress alimentaire, et bien plus.

Ces masterclass permettent de découvrir des **techniques avancées** et d'explorer des **thématiques essentielles** pour le **bien-être** des abonnées.





# 05 - Notre offre

## Recettes et sessions de batch cooking clés en main

Accès à une **bibliothèque culinaire** comprenant des **centaines de recettes, simples et rapides**, ainsi que des **sessions de batch cooking prêtes à l'emploi**.

Des listes de courses aux conseils de conservation, tout est fourni pour aider les membres à organiser les repas de la semaine tout en réduisant leur charge mentale.

## Outils d'organisation

Des **outils pratiques** pour **simplifier la gestion des repas**, tels que des planners de menus, des gestionnaires de stocks et des astuces pour trier les recettes et organiser les courses.

Ces outils permettent de gagner du temps et d'être plus efficace en cuisine.

## Communauté bienveillante

Une **communauté d'entraide et de partage**, où les membres peuvent échanger leurs astuces, poser des questions et se soutenir mutuellement dans leur transition culinaire et écologique.

On y trouve des conseils, du soutien, et un espace pour avancer sereinement vers **une organisation plus durable et sereine**.



# 05 - Notre offre

Pour rendre la ZenCooking Academy accessible au plus grand nombre, nous avons conçu un système d'abonnement flexible et évolutif, qui s'adapte aux besoins et aux budgets de chacune.

APPRENTI



Cette formule mensuelle d'**entrée de gamme** permet d'accéder à **des recettes et à des sessions de batch cooking clé en main.**

Idéale pour les petits budgets, elle offre les bases nécessaires pour mieux s'organiser en cuisine.

COMMIS



Avec ce **niveau intermédiaire**, les membres s'abonnent mensuellement et bénéficient non seulement des recettes et sessions de batch cooking, mais également d'un **accès aux programmes vidéo, aux masterclass d'experts, et à des ressources pédagogiques** pour approfondir leurs connaissances culinaires et organisationnelles.

CHEF



L'**offre premium**, qui donne un **accès complet et illimité à la plateforme**, inclut des outils d'organisation exclusifs, un suivi personnalisé, des masterclass, des ateliers et des programmes vidéo.

Elle est conçue pour celles qui souhaitent une expérience complète et durable dans leur gestion de la cuisine.



# 06 - Impact sociétal

**La ZenCooking Academy propose des solutions concrètes pour alléger la charge mentale des femmes, leur permettant de mieux s'organiser et de retrouver du temps pour elles-mêmes et leur famille.**

## Réduction de la charge mentale

En fournissant des **outils de planification des repas et de gestion des stocks alimentaires**, nous aidons les femmes à alléger le fardeau quotidien lié à la cuisine.

Cela leur permet de retrouver **sérénité et équilibre**, tout en se libérant du stress lié à la préparation des repas.

## Amélioration de la santé mentale

En simplifiant l'organisation culinaire, la plateforme **réduit le stress** et les angoisses liés aux repas, favorisant ainsi une **meilleure santé émotionnelle**.

Les femmes débordées ou actives retrouvent du bien-être en ayant une solution pour reprendre le contrôle de leur cuisine.





# 06 - Impact sociétal

## Soutien de l'autonomie et de la confiance

Nous encourageons les femmes à s'autonomiser en leur donnant les moyens de gérer efficacement leur temps et leurs ressources alimentaires, tout en prenant soin de leur bien-être.

## Communauté solidaire

En rejoignant une communauté bienveillante et solidaire, nos utilisatrices se sentent soutenues et échangent leurs astuces et expériences pour progresser ensemble dans leur transition culinaire et écologique.



# 06 - Impact environnemental

**La ZenCooking Academy s'engage pour une transition écologique en proposant des pratiques culinaires durables et respectueuses de l'environnement.**

## Réduction du gaspillage alimentaire

Nos programmes et outils encouragent l'utilisation de tous les ingrédients disponibles, l'optimisation des stocks et la préparation de repas à partir de restes, ce qui contribue à **lutter contre le gaspillage alimentaire.**

## Réduction de l'empreinte écologique

En favorisant les produits maison et en réduisant la consommation de produits industriels, nous aidons les ménages à **diminuer leur empreinte carbone.**

**Cuisiner maison réduit aussi les emballages et les déchets plastiques.**



# 06 - Impact environnemental

## Sensibilisation aux pratiques écoresponsables

Nous encourageons l'adoption de **pratiques culinaires écoresponsables**, telles que la cuisine de saison, la réduction des déchets, et l'utilisation d'ingrédients simples et naturels.

## Encouragement à une alimentation végétale

En incitant les utilisatrices à intégrer plus de **recettes végétales** dans leur quotidien, la ZenCooking Academy participe à la réduction de l'empreinte carbone liée à la consommation de produits d'origine animale.

Une alimentation davantage axée sur les légumes, céréales et légumineuses a un impact environnemental significatif en réduisant les émissions de gaz à effet de serre et la consommation de ressources naturelles.





# 7 - Notre communauté

La communauté ZenCooking Academy est composée de femmes partageant un objectif commun : simplifier leur quotidien tout en adoptant des pratiques plus durables.

Grâce à une communauté active et solidaire, les membres échangent leurs expériences, leurs astuces et se soutiennent mutuellement dans leurs parcours vers une meilleure organisation et une alimentation plus saine.



SOUTIEN ET  
ENTRAIDE

Chaque membre bénéficie du soutien d'autres femmes partageant les mêmes valeurs et objectifs, renforçant ainsi un sentiment d'appartenance.

PARTAGE  
D'EXPÉRIENCES

La communauté permet à chacune de partager ses succès, ses découvertes culinaires et ses astuces pour une organisation optimale en cuisine.

ÉCHANGES  
RÉGULIERS

Des discussions et des événements réguliers (challenges, ateliers, échanges sur les réseaux sociaux) sont organisés pour maintenir une dynamique de groupe et encourager le progrès de chacune.



# 08 - Notre équipe

Tressy POULIER  
- Fondatrice



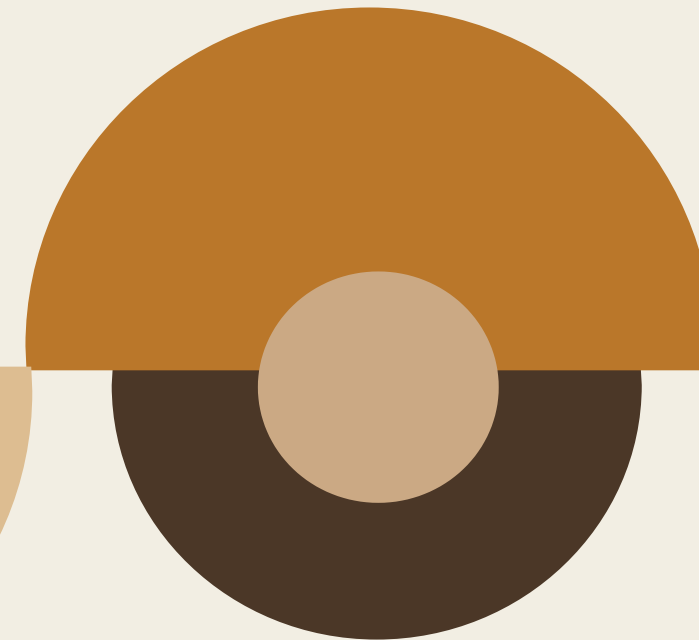
Marion,  
Community  
manager



Fatimata KONTE  
Bras droit



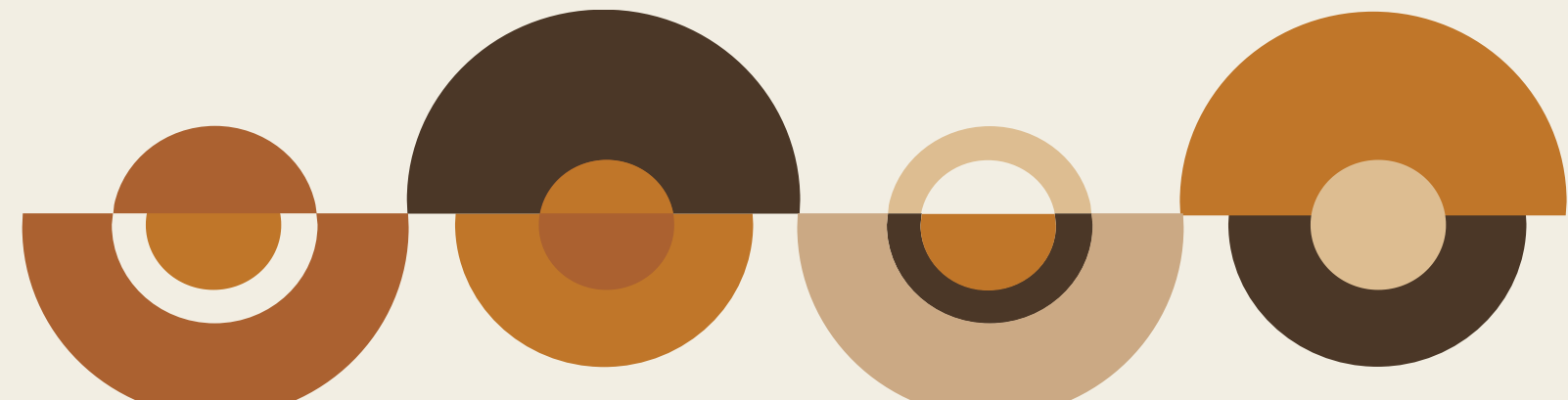
Sonia,  
Customer  
care manager



# 9 - Une solution innovante

La ZenCooking Academy se distingue par son approche holistique et sa capacité à combiner trois axes majeurs : **organisation en cuisine, bien-être personnel et réduction de l'impact environnemental.**

Contrairement aux autres plateformes qui se limitent à des menus préétablis ou des conseils de cuisine génériques, notre Academy propose une expérience complète et personnalisée





# 9 - Une solution innovante

AUTONOMISATION  
DES UTILISATRICES

L'Academy ne se contente pas de fournir des recettes ou des menus tout prêts. Elle **transmet une méthode**, permettant à chaque femme de créer **ses propres sessions culinaires, adaptées à son emploi du temps, ses goûts et ses besoins alimentaires.**

Cette approche pédagogique **autonomise les membres** en les rendant capables de gérer leur cuisine de manière efficace, créative et durable.

UN AXE  
ENVIRONNEMENTAL  
FORT

Contrairement à de nombreuses offres du marché qui se concentrent uniquement sur l'aspect pratique ou le bien-être, la ZenCooking Academy intègre de manière structurelle des **pratiques écoresponsables.**

Nous aidons nos membres à **réduire leur empreinte écologique** à travers des pratiques anti-gaspillage, l'utilisation d'ingrédients de saison, et la limitation des produits industriels.



# 9 - Une solution innovante

UNE DIMENSION  
COMMUNAUTAIRE  
UNIQUE

Notre **communauté engagée et bienveillante offre un espace de soutien, d'entraide, et de partage.** Les membres ne sont jamais seules dans leur démarche de mieux s'organiser et de prendre soin de leur santé. Contrairement à des solutions purement individuelles, la ZenCooking Academy valorise la **force du collectif pour créer une dynamique d'amélioration continue.**

L'ALLIANCE ENTRE  
BIEN-ÊTRE,  
ÉCOLOGIE ET  
ORGANISATION

Peu de plateformes proposent **un accompagnement aussi complet, où le bien-être mental et émotionnel est aussi prioritaire que l'organisation culinaire.**

En plaçant les femmes au centre de notre approche, nous leur permettons de **retrouver du temps pour elles, de réduire leur charge mentale, tout en adoptant une cuisine plus saine et respectueuse de l'environnement.**



# 10 - Développement futur

## APPLICATION MOBILE EN DÉVELOPPEMENT

Nous travaillons sur la **création d'une application mobile** qui permettra à nos membres de **retrouver tous les outils de la plateforme dans leur poche.**

Grâce à cette application, la gestion des repas sera encore plus simple avec des fonctionnalités comme l'automatisation des courses, la planification des menus, et la gestion des stocks à domicile.

## EXPANSION DES OFFRES ET CONTENUS

En plus des nouveaux programmes vidéo (comme *Le batch cooking pour bébé*), chaque mois, nous proposerons une **nouvelle thématique** qui inclura des sessions de batch cooking clés en main, des recettes inédites, des ateliers pratiques, et des masterclass avec des experts. Cette approche permettra aux membres de s'adapter aux besoins de chaque saison et moment de l'année tout en continuant à évoluer en cuisine.





# 10 - Développement futur

PARTENARIATS  
STRATÉGIQUES ET  
COLLABORATIONS

Nous renforçons constamment **notre réseau de collaborations** avec des experts de la nutrition, des psychologues spécialisés en alimentation émotionnelle, et des spécialistes du développement durable.

Ces partenariats enrichissent nos contenus en apportant des réponses concrètes aux besoins de nos utilisatrices : **apprendre à mieux manger, prendre soin de sa santé mentale, ou encore adopter des pratiques culinaires écoresponsables.**

VISION LONG  
TERME

À terme, nous souhaitons développer des solutions adaptées aux professionnels (consultants, entreprises) et proposer une offre spécifique aux entreprises dans le cadre de leur **politique de responsabilité sociétale (RSE).**

En rendant nos outils accessibles aux entreprises, nous contribuerons non seulement à **améliorer la qualité de vie des salariés, mais aussi à répondre à des enjeux environnementaux cruciaux.**





MERCI

*Change ta cuisine, change ton monde*

# ZenCooking Academy

La plateforme tout-en-un pour allier bien-être, organisation et durabilité en cuisine

Des formations videos

Des centaines de recettes

Des ateliers culinaires

Des sessions de batch cooking

Des bonus

Des masterclass d'experts