

# FORMATION

## ALIMENTATION Saine ET DURABLE

### Apprendre à animer nos ateliers

#### Contexte

La santé et inversement le développement de maladies, notamment chroniques, sont encore trop liés aux inégalités sociales, territoriales et de genre. L'alimentation joue à cet égard un rôle primordial. Pourtant, l'absence d'accès à l'information et les contraintes budgétaires de nombreux consommateurs obligent parfois à faire des choix alimentaires peu favorables à la santé, qu'il s'agisse d'aliments ultra-transformés, de fast-food, produits sucrés, etc. En outre, le secteur de l'alimentation entretient des stéréotypes de genre avec un marketing ciblé qui encourage des pratiques alimentaires souvent délétères pour la santé.

Si notre alimentation a un fort impact sur notre santé, elle en a également sur notre environnement. En effet, en France, ce secteur représente près d'1/4 de nos émissions de gaz à effet de serre dont la majorité proviennent de l'agriculture et de l'utilisation des terres (source : ADEME, 2021).

Parce que la sensibilisation à une alimentation saine et durable nous semble être un levier central pour contribuer à réduire les inégalités sociales et lutter contre le dérèglement climatique, Wecf France a développé de nouveaux ateliers de sensibilisation et donc une nouvelle formation.

#### Pourquoi s'engager dans la formation "Alimentation Saine et Durable" ?

Une démarche de prévention dans le cadre de la santé environnementale ne peut se limiter à une démarche d'information ou de sensibilisation. Tout comme en tabacologie (ou dans la lutte contre les addictions), une véritable démarche d'accompagnement est nécessaire pour mettre en place de nouvelles habitudes qui prennent en compte les liens entre notre santé et notre environnement.

Depuis 2008, nous accompagnons le changement de comportement en formant des professionnel·les à l'animation d'ateliers Nesting et Ma Maison Ma Santé. Aujourd'hui, plus de 500 animateur·ices en France et Outre-mer sensibilisent et accompagnent tous les publics à identifier les polluants de leur quotidien et trouver des alternatives pour s'en prémunir. Avec une demande croissante sur l'ensemble du territoire d'action de prévention sur le sujet de l'alimentation saine et durable accessible à tous, il nous a semblé important de renforcer les compétences de nos animateur·ices formé·es et de les proposer à d'autres acteurs relais.

Cette formation permet :

- De répondre aux questions que se posent tous les publics en matière de réduction des expositions aux substances dangereuses contenues dans l'alimentation
- D'accompagner des publics éloignés de ces sujets et/ou en défaveur sociale vers un changement de comportement

**La création de nos ateliers "Alimentation Saine et Durable"** a été faite en collaboration avec Anthony Fardet, chargé de Recherches Alimentation Préventive et Holistique à l'INRAE et à l'origine du concept de l'alimentation végétale, vraie et variée.

**La formation "Alimentation Saine et Durable"** a été ensuite développée pour répondre de manière complète et appropriée aux besoins des acteurs locaux et des professionnel·les relais (santé, secteur éducatif, prévention mais aussi travailleur·euses sociaux, élu·es, etc.) souhaitant développer des actions de prévention santé en lien avec l'alimentation.

## Animer les ateliers « Alimentation Saine et Durable »

Lieux de rencontre, d'échange et d'apprentissage, les ateliers santé-environnement de Wecf France ont pour mission d'informer les publics et de les accompagner afin qu'elles-ils deviennent des actrices et acteurs averti-es de leur santé.

**Les ateliers "Alimentation Saine et Durable" ont pour objectifs de :**

- Familiariser tous les publics à l'impact de l'alimentation sur la santé et l'environnement
- Les aider à trouver des alternatives plus saines en s'appuyant sur des solutions simples et concrètes (alternatives, évictions, substitutions) et à devenir acteurs de leur santé
- Créer une dynamique collective et un contexte rassurant pour motiver les participant·es à faire évoluer leurs habitudes

Ces ateliers interactifs utilisent divers jeux et exercices pour informer mais également pour nouer un contact direct avec les participant·es afin de les inciter à partager leur expérience personnelle et leurs connaissances.

Nos ateliers "Alimentation Saine et Durable" se découpent en 3 séquences de 2h chacune avec un même groupe (non consécutives). Ces 3 rencontres permettent d'avoir une vision complète des enjeux liés à l'alimentation en abordant notamment le parcours de l'alimentation (de la fabrication à la consommation), les habitudes d'approvisionnement et de consommation ainsi que la santé-nutrition.

# ORGANISATION DE LA FORMATION

## Public cible et prérequis

**Public visé :** professionnel·le·s relais

**Prérequis :** professionnel·le·s du secteur social, de l'éducation, de la santé ou de l'environnement ayant déjà une expérience dans l'animation.

## Méthodologie pédagogique

**Méthodes mobilisées :**

- Découverte : ateliers Alimentation Saine et Durable, jeux de rôles
- Interrogative : quizz, questions aux stagiaires, travail sur les représentations
- Expositive : exposé clair et structuré des connaissances à acquérir

**Supports pédagogiques :** Documents nécessaires à l'animation et photo-expression

**Evaluation :** Questionnaires d'évaluation des acquis à l'issue de la formation

## Dates et lieux

La formation se déroulera sur **4 jours** - Durée : 7 heures par jour soit 28 heures

**Module 1 (session théorique) :** Lundi 7 et mardi 8 octobre 2024 **en distanciel**

**Module 2 (session pédagogique) :** Mardi 10 et mercredi 11 décembre 2024 **en présentiel**  
(Bureaux de Wecf France, Cité de la Solidarité Internationale, 13 Avenue Emile Zola, 74100 Annemasse)

**Horaires :** 9h30-17h30 (possibilité d'adapter les horaires en fonction des arrivées/départs des stagiaires).

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## Objectifs pédagogiques

- ✓ Être capable de comprendre les enjeux d'un accès à une alimentation saine et durable pour tous
- ✓ Être capable de connaître les fondements de l'accompagnement au changement et de l'évolution des pratiques alimentaires
- ✓ Être capable de connaître les outils d'animation de l'atelier « Alimentation Saine et Durable » en trois séquences et être capable de répondre aux questions de tous les publics
- ✓ Être capable de s'approprier les attitudes d'animation à adopter pour chacun des trois ateliers

## **MODULE 1 : Contenu théorique de l'action de formation**

### **Socle de connaissances en santé environnementale et en accompagnement au changement (2 jours)**

#### Objectifs

- ✓ Être capable de définir les concepts clés de la santé environnementale
- ✓ Être capable de comprendre l'importance de l'alimentation comme levier de santé, de réduction des inégalités sociale et de santé
- ✓ Être capable de distinguer les différentes sources de contamination de notre alimentation et de citer des mesures simples et accessibles à tous
- ✓ Être capable de décrire les étapes et conditions du changement de comportement dans le champ de la santé-environnement.

#### Contenu de la formation

##### 1. Concepts généraux de la santé environnementale (0.5 jour)

- **Introduction :**

Présentation et recueil des attentes/besoins

Rappel des objectifs de la formation

- **Contexte :**

Les concepts de santé environnementale,

Le concept d'une seule santé (One health)

Le réchauffement climatique et la santé

- **Principaux concepts :**

La maladie évènement plurifactorielle

Les notions clés : effets cocktails, épigénétique, exposome, ...

De la prévention à la précaution

La notion de risque et de danger, la hiérarchisation des risques

Les diverses voies d'exposition et les populations vulnérables

## 2. Les différentes sources de pollutions de l'alimentation et la réduction des expositions (1 jour)

- **Principaux concepts**

La contamination des populations

La notion de bioaccumulation et des polluants organiques persistants

L'allaitement et les contaminants

L'évolution de l'état de santé des jeunes populations

- **L'eau et les aliments**

Le microbiote intestinal

Les perturbateurs endocriniens dans l'alimentation

Les additifs alimentaires et produits ultra-transformés

Le marketing, les labels, le greenwashing

Les modes d'agriculture

La pollution et le traitement des eaux

Les emballages et les modes de cuisson

L'alimentation vraie, variée et végétale (3V)

## 3. Accompagner les changements de comportement en santé-environnement (0.5 jour)

- **Introduction**

Présentation du programme et des objectifs à atteindre

Présentation de Wecf et l'approche genre de la santé-environnement

- **Les bases du changement**

Explorer et comprendre les enjeux psychologiques du changement autour de la santé-environnement.

Exploration des freins et des leviers

- **Comprendre les processus de changement**

Apport de la psychologie sociale et de la sociologie pour mieux comprendre les processus de changement individuels et collectifs

Le processus du changement en 6 étapes appliqués à la santé-environnement

- **Les pièges de la santé-environnement**

Approfondissement des résistances spécifiques (cognitives, émotionnelles et pratiques)

Les pistes pour encourager les changements de comportement

- **Les postures d'accompagnement**

Expert, animateur, facilitateur

## **MODULE 2 : Contenu pédagogique de l'action de formation**

### **Mise en pratique des outils d'animation d'ateliers "Alimentation saine et durable" (2 jours)**

#### **Objectifs**

- ✓ Être capable d'accompagner le changement de pratique de consommation en lien avec l'alimentation
- ✓ Être capable d'animer les 3 séquences d'ateliers en respectant la démarche pédagogique participative et inclusive de Wecf France
- ✓ Être capable de connaître son territoire pour y développer les ateliers « Alimentation Saine et Durable »

#### **Contenu de la formation**

##### **1. Techniques d'animation des 3 ateliers (1.5 jours)**

- **Introduction**

Comprendre les objectifs et déroulés des 3 séquences d'atelier

- **Séquence atelier 1 « Du champ à l'assiette » : Alimentation et santé environnementale**

Rappel des éléments de contexte

Prise en main de l'outil pédagogique "photo expression" sur le parcours de l'alimentation de sa fabrication à sa consommation

Prise en main de l'outil pédagogique "tri des produits" permettant d'identifier les liens santé-environnement et emballages alimentaires

- **Séquence atelier 2 « Assiette et nutrition » : Habitudes alimentaires et consommation**

Rappel des éléments de contexte

Prise en main de l'outil pédagogique "Mon parcours d'approvisionnement" permettant de repérer les comportements (sensibilité aux promotions, au marketing genré, à la mise en œuvre des rayons dans un lieu d'achat, ...)

Prise en main de l'outil pédagogique "Mon assiette journalière" permettant d'échanger sur les habitudes alimentaires individuelles, l'impact financier, les apports nutritionnels recommandés, l'approche 3V (vraie, variés et végétales), ...

- **Séquence atelier 3 « Tous en cuisine, échange de recettes »**

Rappel des éléments de contexte

Prise en main de l'outil pédagogique "Quelles recettes saines et durables ?" amenant une réflexion autour des recettes bas carbone, végétales, locales et de saison

Focus sur les ustensiles de cuisine

Cuisiner en collectif des recettes simple, saine et durable

## 2. Développement de projet : déploiement des ateliers sur les territoires (0.5 jour)

- **Elargir son public cible**

Adapter les séquences d'atelier à différents types de publics

L'accompagnement des publics en situation de vulnérabilité/précarité

Stéréotypes de genre dans l'accès à l'alimentation et les habitudes de consommation

- **Aide à la diffusion et au financement des ateliers**

Promouvoir les ateliers sur le terrain : outils de communication, acteurs clés pouvant être relai d'information, outils pédagogiques complémentaires existants, ...

Perspectives de mises en œuvre : partenaires pouvant accueillir des ateliers, sources de financement, ...

## DEVIS

Prestation	Coût par personne
2 journées théoriques	450 €
2 journées pédagogiques	450 €
Evaluation écrite	Comprise
Supports pédagogiques (Livret et pochette de 7 fiches Alimentation)	Compris
<b>Coût global de la formation</b>	<b>900 €</b>

Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration à la charge du stagiaire.

Organisme non soumis à la TVA, article 293 B du code général des impôts.

Wecf France est enregistrée auprès du préfet de la Région Rhône-Alpes en tant qu'organisme de formation sous le numéro 82740242974, la formation peut être prise en charge par votre OPCO.

## EQUIPE DE FORMATION



**Mélanie CHEVALIER**, Responsable pédagogique / formatrice  
Santé-environnement de WECF France

Tél : +33 (0)6 70 48 75 69 | [melanie.chevalier@wecf.org](mailto:melanie.chevalier@wecf.org)



**Anne GOMEL**, Responsable formation de WECF France

Tél : +33 (0)4 50 83 48 12 | [anne.gomel@wecf.org](mailto:anne.gomel@wecf.org)



**Marie-Lou Fobis**, Assistante de formation et de projets de WECF  
France

Tél : +33 (0)4 50 83 48 15 | [marie-lou.fobis@wecf.org](mailto:marie-lou.fobis@wecf.org)



**Olivia RALISON**, Chargée de mission de WECF France

Tél : +33 (0)4 50 83 48 11 | [olivia.ralison@wecf.org](mailto:olivia.ralison@wecf.org)