

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 ou 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" ?

L'atelier initial Ma Maison Ma Santé sur le thème « Contenants et aliments » était jusqu'alors proposé en un unique atelier d'une durée de 2h en ciblant principalement le thème des contenants alimentaires et la sensibilisation des participant-es à la migration des polluants du contenu au contenant (écotoxicité dans l'alimentation).

En 2020, nous avons développé de nouveaux outils de sensibilisation afin de répondre aux attentes de nos publics sur les questions d'habitudes alimentaires. Ces outils nous ont permis d'ajouter un volet d'accompagnement à l'adoption d'habitudes alimentaires saines pour la santé et l'environnement. Nous nous sommes notamment appuyés sur le concept de l'alimentation végétale, vraie et variée (règle des 3V) développé par Anthony Fardet, chargé de Recherches Alimentation Préventive et Holistique à l'INRAE. Nous avons ainsi développé un nouvel atelier intitulé « Alimentation Saine et Durable ».

Nous avons par la suite créé un nouveau format d'ateliers de 3 rencontres de 2h chacune avec le même groupe de participant·e·s ainsi que de nouveaux contenus et outils d'animation. Ces temps supplémentaires nous permettent désormais d'avoir une vision plus complète des enjeux liés à l'alimentation en abordant notamment le parcours de notre alimentation de sa fabrication à sa consommation, les habitudes d'approvisionnement et de consommation ainsi que la santé-nutrition.

Ce format est actuellement proposé sur le secteur de Haute-Savoie auprès de publics éloignés de ces messages : jeunes en missions locales, parents en espaces de vie sociale, résident·es de logements sociaux. Ces 3 rencontres permettent de revoir les participant·es et de créer un accompagnement sur la durée.

Avec une demande croissante d'animation d'ateliers sur l'alimentation, **il nous a semblé important de renforcer le nombre d'animateur·ices formé·es à ces nouveaux contenus, notamment au sein du réseau Nesting.**

La formation Alimentation Saine et Durable a été donc développée pour répondre de manière complète et appropriée :

- Aux questions que se posent tous les publics en matière de réduction des expositions aux substances dangereuses contenues dans l'alimentation et les ustensiles/contenants alimentaires
- Aux besoins des publics éloignés de ces sujets et/ou en défaveur sociale qui participent aux ateliers
- À l'accompagnement au changement de comportement des populations exposées s'appuyant sur des propositions de solutions concrètes (alternatives, évictions, substitutions)
- Aux besoins de formation des professionnel·les relais de la santé, du secteur éducatif, de la prévention mais aussi des travailleuses et travailleurs sociaux, des élu·es et des collectivités

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.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Public cible et prérequis

Public visé : professionnel·le·s relais

Prérequis : être animateur·trice certifié·e Nesting ou équivalent

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 **2 jours** - Durée : 7 heures par jour soit 14 heures

Module 2 (session pédagogique) : jeudi 13 et vendredi 14 mars 2025 **en distanciel** (en visioconférence)

Horaires : 9h30-17h30 (possibilité d'adapter les horaires)

PROGRAMME DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques

- ✓ Être capable de Comprendre les enjeux d'un accès à une alimentation saine et durable pour tous
- ✓ 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 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

Séréotypes 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

Pour les indépendant·es :

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

Pour les salarié·es :

Prestation	Coût par personne
2 journées pédagogiques	500 €
Evaluation écrite	Comprise
Supports pédagogiques (Livret et pochette de 7 fiches Alimentation)	Compris
Coût global de la formation	500 €

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



Anne GOMEL, Responsable formation de WECF France

Tél : +33 (0)4 50 83 48 12 | 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



Olivia RALISON, Chargée de mission de WECF France

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