



## ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

Les défis sociaux et environnementaux auxquels nous devons faire face aujourd'hui sont multiples. Il paraît indispensable de repenser notamment nos habitudes alimentaires qui impactent notre planète et notre santé.

Vous travaillez au quotidien avec des publics adultes dans des projets en lien avec l'alimentation. Vous les sensibilisez mais remarquez que cela ne suffit pas toujours pour qu'ils adoptent une alimentation saine et durable ? Vous vous sentez parfois impuissant ?

Cette formation vous permettra de **mieux cerner les enjeux spécifiques à notre alimentation**. Elle vous apportera des connaissances pour mieux comprendre les résistances qui s'opèrent en chacun de nous face au changement, et vous outillera pour mieux accompagner vos publics.



### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

Distinguer les différents rôles et impacts environnementaux, sociaux et économiques de l'alimentation

Identifier et distinguer les déterminants des comportements alimentaires

Identifier les étapes du changement, les leviers et les postures

Analyser vos pratiques professionnelles et ajuster votre accompagnement à vos publics

### DATES

2 & 3 décembre 2025

### DURÉE

14h (2 jours) en présentiel

### LIEU

Seysssel (74)

### FORMATRICE

**Elise COUTABLE**

Directrice du CPIE Chablais-Léman

### PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Professionnels accompagnant des publics adultes (voire famille) dans des projets en lien avec l'alimentation : EEDD, travailleurs du social/santé, animateurs socio-culturels, etc

**Sans pré-requis.**

**Effectif : 8 à 12 stagiaires**

### TARIFS

**900 € net par stagiaire\*** (transport, hébergement et restauration non inclus).

\* Prise en charge possible par votre OPCO. Formation non éligible au CPF

## CONTENU PRÉVISIONNEL

### Jour 1

Concepts clés sur l'alimentation durable et l'accompagnement au changement de comportement

Les impacts des choix alimentaires sur l'environnement et la santé

Les bases d'une alimentation équilibrée

Comprendre les étapes du changement de comportement

Illustration avec/à partir des situations vécues à titre professionnel et personnel

### Jour 2

Les déterminants des comportements alimentaires

Les résistances au changement

Appliquer les connaissances acquises à sa pratique professionnelle (analyse de cas)

Bilan de la journée et évaluation de la formation par les stagiaires

## MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

**Avant la formation :** Questionnaire sur les attentes et connaissances préalables

**Pendant la formation :** Émargement par demi-journée, Recueil des attentes, productions individuelles et des exercices collectifs

**En fin de formation :** évaluation de satisfaction à chaud, remise d'un certificat de réalisation

**Après la formation :** Questionnaire de satisfaction à froid

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et méthodologiques

Temps d'échanges et de réflexion individuelle et collective

Méthodes participatives ludiques (réveils actifs, tours de table, exercices d'écoute, etc.)

## MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation

Matériel spécifique mis à disposition (videoprojecteur, paperboard, post-it, etc)

Mise à disposition de ressources pédagogiques

## ACCESSIBILITÉ

Formation accessible PMR.

Si vous avez des besoins particuliers pour vivre votre formation dans les meilleures conditions, contactez-nous pour que nous puissions évaluer ensemble les possibilités d'adaptation.

## PRÉ-INSCRIPTION

Pré-inscription obligatoire avant le 03 novembre 2025  
[via ce formulaire](#)



**Possibilité de pension complète sur place** (renseignements sur demande)

## CONTACTS

Joséphine CHAZOT  
Responsable formation

**[formation@urcpie-aura.org](mailto:formation@urcpie-aura.org)**  
**04 37 43 45 09**