

Alimentation saine et durable au travail : un levier pour la qualité de vie au travail et l'engagement écologique (entreprises)

Programme générique en date du 14 juillet 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	L'alimentation influence directement la santé, l'énergie, la concentration, la qualité de vie au travail et les relations entre collègues. L'alimentation est un levier de santé, mais aussi un vecteur d'engagement dans la transition écologique, de convivialité, de coopération et de qualité de vie au travail. Pourtant, elle reste encore peu prise en compte dans les démarches de prévention, de qualité de vie au travail (QVT) et de responsabilité sociétale des entreprises (RSE). Cette formation propose une approche concrète, positive et accessible pour faire de l'alimentation un véritable levier de santé, de bien-être et de cohésion au sein de l'entreprise. Les participants découvrent des solutions simples et durables, facilement transposables dans leur quotidien professionnel. Animée par un binôme composé d'une diététicienne et d'un chef cuisinier formateur, elle alterne apports scientifiques, échanges, expérimentations culinaires, dégustation et intelligence collective. L'expérience en cuisine permet d'aborder autrement les enjeux de santé, d'environnement, de plaisir alimentaire, d'organisation des repas et de convivialité au travail.
Pré-requis	Aucun prérequis n'est nécessaire.
Objectifs généraux	À l'issue de la formation, les participants seront capables de : - Comprendre les liens entre alimentation, environnement, santé, qualité de vie au travail et performance durable - Identifier les habitudes alimentaires favorables au bien-être, à l'énergie et à la concentration au travail. - Expérimenter, par la pratique culinaire et la dégustation, des solutions simples, saines, durables et adaptées au quotidien professionnel. - Intégrer les principes d'une alimentation durable conciliant santé, plaisir, maîtrise du budget et respect de l'environnement. - Contribuer à une dynamique collective favorisant la convivialité, la coopération et la qualité de vie au travail autour de l'alimentation.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluable	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : - Identifier les principaux liens entre alimentation, environnement, santé, énergie, concentration et qualité de vie au travail. - Repérer les habitudes alimentaires favorables à un meilleur équilibre alimentaire dans leur quotidien professionnel. - Décrypter les informations essentielles figurant sur les emballages alimentaires afin de faire des choix plus éclairés. - Réaliser des préparations culinaires simples, saines, durables et adaptées aux contraintes du quotidien. - Analyser les leviers permettant d'améliorer les pratiques alimentaires individuelles et collectives au sein de l'entreprise. - Concevoir une ou plusieurs actions concrètes mobilisant l'alimentation comme levier de santé, de convivialité, de qualité de vie au travail, de responsabilité sociétale (QVT/RSE), d'engagement écologique.
Public concerné	Dirigeants, responsables d'équipe, salariés, responsables des ressources humaines (RH), référents qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), responsables RSE, responsables ou référents développement durable, professionnels des services de prévention et de santé au travail, responsables HSE/QHSE, membres des comités sociaux et économiques (CSE), référents handicap, chargés de prévention, et, plus largement, toute personne impliquée dans les démarches de santé, de qualité de vie au travail, de responsabilité sociétale ou de transition écologique au sein de son organisation.
Modalités d'inscription et délai d'accès	Toute demande de formation fait l'objet d'un premier échange avec les intervenants de Cuisines en Transition afin d'analyser les besoins de la structure, le profil des participants et les objectifs visés. À l'issue de cet échange, une proposition pédagogique et financière personnalisée est transmise au commanditaire. L'inscription est validée après : - acceptation du devis (signature avec mention « Bon pour accord » ou transmission d'un bon de commande) ; - signature de la convention ou du contrat de formation ; - versement éventuel d'un acompte selon les modalités convenues. Les délais d'accès sont définis conjointement avec la structure commanditaire en fonction des disponibilités des participants, des intervenants et des éventuelles démarches de financement. Pour les formations nécessitant une prise en charge par un OPCO ou un autre organisme financeur, il est recommandé d'anticiper la demande au moins un mois avant la date souhaitée de démarrage. Pour toute demande d'information ou d'inscription : contact@cuisinesentransition.fr
Méthodes mobilisées	La formation privilégie une pédagogie active, participative et expérientielle, inspirée des principes de l'éducation populaire. Elle alterne apports scientifiques, échanges entre participants, analyses de situations concrètes, ateliers collaboratifs et mises en situation favorisant la réflexion, le partage d'expériences et l'appropriation des contenus.

L'atelier culinaire participatif et les dégustations constituent un support pédagogique à part entière. Ils permettent d'expérimenter concrètement les principes d'une alimentation saine et durable, d'en mesurer les bénéfices sur la santé, la convivialité, la qualité de vie au travail et l'engagement écologique, puis d'identifier des pistes d'action adaptées au contexte de l'entreprise.

L'ensemble de la formation se déroule en présentiel afin de favoriser les interactions, l'intelligence collective, la coopération et la mise en pratique.

Ressources pédagogiques	Les participants disposent de ressources pédagogiques variées favorisant la compréhension des enjeux et la réutilisation des acquis dans leur environnement professionnel : • support de présentation remis aux participants ; • fiches pratiques en nutrition et alimentation durable ; • outils de lecture des étiquettes alimentaires ; • fiches recettes simples, saines, durables et adaptées au quotidien professionnel ; • études de cas et exemples d'actions menées en entreprise dans le cadre de la QVCT, de la RSE ou de la transition écologique ; • supports d'animation utilisés lors des ateliers collaboratifs ; • illustrations pédagogiques originales réalisées par le formateur, facilitant la compréhension, la mémorisation et les échanges ; • bibliographie et ressources complémentaires ; • fiche d'engagement ou plan d'actions individuel ou collectif élaboré en fin de formation.
Modalités d'organisation	La formation est dispensée principalement en présentiel. La durée de référence est de 14 heures réparties sur 2 journées, consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise. En fonction des besoins, des objectifs poursuivis et des disponibilités des participants, le format peut être adapté (conférence, atelier de sensibilisation, journée de formation ou parcours sur mesure). La formation alterne des temps d'apports théoriques, d'intelligence collective, d'échanges, d'expérimentations culinaires et de dégustations. Les ateliers culinaires permettent d'illustrer concrètement les notions abordées et de favoriser l'appropriation des contenus. Les ateliers se déroulent dans une cuisine pédagogique mise à disposition par l'entreprise ou par l'organisme de formation. Une ou plusieurs réunions préparatoires peuvent être organisées à distance avec le commanditaire afin d'adapter la formation aux enjeux de l'entreprise.
Matériel pédagogique	Salle de formation équipée (vidéoprojecteur ou écran de projection, paperboard ou tableau, connexion internet si nécessaire). Cuisine pédagogique équipée permettant la réalisation des ateliers culinaires, mise à disposition par l'entreprise ou par l'organisme de formation. Le matériel de cuisine et les ustensiles nécessaires sont fournis sur le lieu de formation. Les denrées alimentaires peuvent être fournies par l'organisme de formation ou par l'entreprise selon les modalités convenues en amont. Une liste des denrées peut être transmise préalablement si nécessaire. Les participants disposent des supports pédagogiques remis durant la formation.
Modalités d'évaluation	L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation à travers des temps d'échanges, des mises en situation, des analyses de cas concrets, des ateliers culinaires et des restitutions collectives. Les participants mobilisent leurs connaissances pour identifier des leviers d'action favorisant une alimentation plus saine, durable et conviviale dans leur environnement professionnel. Une autoévaluation en début et en fin de formation permet de mesurer l'évolution des connaissances, de la compréhension des enjeux et de la capacité à envisager des actions concrètes. La conception d'une ou plusieurs actions adaptées au contexte de l'entreprise (par exemple : évolution des temps de convivialité, petit-déjeuner ou buffet sain et durable, amélioration de l'offre alimentaire, sensibilisation des équipes...) constitue un indicateur d'appropriation des contenus.
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. Accès aux formations À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.
Tarif indicatif	Tarif par stagiaire 460 € HT (552 € TTC) Soit 32,86 € HT (39,43 € TTC) de l'heure Tarif pour un groupe d'une même structure 4600 € HT (5520 € TTC) Soit 328,57 € HT (394,29 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire

446,66 € HT (535,99 € TTC) Soit 31,9 € HT (38,28 € TTC) de l'heure

Tarif pour un groupe d'une même structure

4500 € HT (5400 € TTC) Soit 321,43 € HT (385,71 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)s



Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/ib9/CV_Isabelle_Bretegnier_formatrice_Coopaname.pdf

Isabelle BRETEGNIER

Formatrice en alimentation durable, nutrition et transition alimentaire

Diététicienne diplômée depuis 2018, je suis engagée depuis plus de 15 ans dans la transition alimentaire, l'éducation populaire et les dynamiques citoyennes autour de l'alimentation.

Depuis 2018, je conçois et anime des formations auprès de publics variés dans le cadre du Collectif les Pieds dans le Plat, puis au sein de la SCIC Nourrir l'Avenir, dont j'ai été cofondatrice et présidente-directrice-générale jusqu'en novembre 2025.

Ces expériences m'ont permis d'accompagner des collectivités, professionnels, élus, associations, établissements scolaires, structures de la petite enfance et citoyens sur les enjeux de nutrition, d'alimentation durable, de restauration collective, de participation citoyenne et de conduite du changement.

Aujourd'hui, je développe avec mon binôme chef cuisinier formateur l'activité Cuisines en Transition, qui associe expertise nutritionnelle, savoir-faire culinaire, éducation au goût et pédagogies participatives pour accompagner les transitions alimentaires des organisations et des territoires.

Mes domaines d'intervention sont notamment : nutrition et santé ; alimentation durable ; restauration collective ; transition alimentaire ; éducation à l'alimentation ; qualité de vie au travail ; petite enfance ; animation participative et intelligence collective ; accompagnement au changement.

Mes formations s'appuient sur les principes de l'éducation populaire et visent à renforcer les compétences et le pouvoir d'agir des participants.

Ses réalisations

2025 : Termes d'Armagnac (32) – Accompagnement 1er EHPAD de France en 100% bio-local-fait maison labellisé par ECOCERT niveau Excellence

2025 : Académie de Versailles (78) - formations des professeurs du CAP Agents Polyvalents de Restauration pour introduire les notions d'alimentation saine et durable dans les programmes

2021 - 2025 : Mairie de Romainville (93) – Assistance Matrise d'Ouvrage, étude de faisabilité puis mise en œuvre par la formation de la 1ère école d'Ile de France 100% bio-local-fait maison labellisée par ECOCERT niveau Excellence – Accompagnement des autres écoles et des crèches de la Ville – suivi des menus à l'année

2021 - 2025 : Formation du personnel restauration collective - Intégration des produits de qualité et changements des pratiques professionnelles pour une trentaine de municipalités et structures.

2024 : Collectif les Pieds dans le Plat Japon - Voyage d'un mois au Japon pour sensibiliser et former la population et les élus sur nos travaux Français - Animation de formation de formateurs Japonais.

2022- 2024 : GPV Grands Projets de Ville Bordeaux Cenon Floirac Bassens (33) – Diagnostics des cuisines et formations des agents des cuisines de Bordeaux et des 300 agents de la ville à l'accompagnement du temps repas.

2022 - 2024 : Poitiers (86) / Arcueil (94) / Saint Germain du Puy (18) – études diagnostiques de l'offre alimentaire de la restauration collective pour aide à la décision politique

2022 : Ville de Tours avec le GAB BioCentre (37) : Interventions pour l'Éducation Nationale sur la semaine du goût dans toutes les écoles de la Ville

2019 – 2020 : Ville du Pré Saint Gervais (93) / Ville des Lilas (93) / Ville de Romainville (93) - Sensibilisation et accompagnement des candidats aux élections municipales pour intégrer l'amélioration de l'offre alimentaire des cantines dans les programmes municipaux

2018 – 2019 Les Ateliers Durables Paris – sensibilisation-formation des salariés d'entreprises sur l'alimentation saine et durable (Saint Gobain / Tour First la Défense / Infopro AP2 / Savencia / Natixis)



Jean-Jacques GUERRIER

Cuisinier Formateur

Chef cuisinier formateur, j'accompagne depuis plus de vingt ans les professionnels, les collectivités et les organisations dans l'évolution de leurs pratiques culinaires vers une alimentation plus saine, plus durable et plus gourmande.

Après un parcours en restauration gastronomique, j'ai exercé comme chef gérant avant de prendre la responsabilité de la première cuisine centrale de France proposant une restauration 100 % biologique et faite maison, fonction que j'ai occupée pendant dix-sept ans. Cette expérience de terrain m'a permis d'accompagner concrètement les équipes dans l'évolution de leurs pratiques culinaires, de leurs organisations et de leur relation au produit.

Aujourd'hui, je conçois et anime des formations en cuisine et alimentation durable en privilégiant une pédagogie active, fondée sur l'expérimentation, la coopération et le plaisir de cuisiner. Passionné par l'éducation au goût, je suis convaincu que l'expérience sensorielle constitue un formidable levier d'apprentissage et de changement des pratiques.

Diplômé en cuisine et titulaire d'un master dans le champ du social, je m'appuie sur les principes de l'éducation populaire pour rendre les connaissances accessibles à tous. J'utilise notamment des illustrations pédagogiques originales que je réalise moi-même afin de faciliter la compréhension, stimuler les échanges et favoriser la mémorisation.

J'interviens auprès des professionnels de la restauration collective et commerciale, des collectivités territoriales, des entreprises, des structures éducatives, de la petite enfance, des associations et du grand public, avec une même ambition : transmettre des savoir-faire culinaires concrets au service de la santé, du plaisir alimentaire et de la transition écologique.

Ses réalisations

2024-2025 -Labellisation ECOCERT 3 carottes pour 5 collèges d'Ille et vilaine.

2024-2025 -Formation pour des villes de Rennes métropole.

2024-2025 -Formation pour des foyers de vie rennais.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes du Morbihan.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes de Normandie.

2024-2025 -Accompagnement de la métropole de Lyon.

2024-2025 -Accompagnement de la commune de la Noë Blanche pour sa restauration (70% Bio local).

2021 -Labellisation ECOCERT 3 carottes prix d'excellence à ville de Bruz.

2020 -formation à la physiologie du goût pour les animateurs et les élus de la ville de Bruz.

1994 -Participation à un livre de cuisine gastronomique.

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/jg11/CV_formatteur.trice - v3.docx

Contenus

- Les enjeux de l'alimentation durable en entreprise : santé, engagement écologique, responsabilité sociétale (RSE) et qualité de vie au travail (QVCT).
- Exploration des pratiques alimentaires au travail : habitudes, contraintes, freins, leviers et représentations.
- Alimentation, santé, énergie, concentration, qualité de vie au travail (QVCT), responsabilité sociétale (RSE) et transition écologique.
- Atelier culinaire participatif : recettes simples, équilibrées, durables et savoureuses ; protéines végétales ; cuisine de saison ; produits bio et locaux ; cuisine anti-gaspillage ; recherche du goût et des assaisonnements.
- Organisation alimentaire au quotidien : repas rapides équilibrés, lunchbox, batch cooking, collations adaptées au travail, petits-déjeuners sains et durables.
- Repas partagé et éducation au goût : découverte de produits favorables à la santé et à l'environnement, expérience sensorielle, plaisir alimentaire, convivialité et coopération.
- Nutrition simplifiée : lecture des étiquettes, esprit critique, équilibre alimentaire, découverte des protéines végétales, des aliments à index glycémique bas, des principes d'une alimentation à visée anti-inflammatoire, satiété, fatigue et concentration.
- Déconstruction des idées reçues, échanges de pratiques et intelligence collective.
- Identification de leviers d'action et élaboration d'un plan d'actions individuel ou collectif.