

## PROGRAMME

### Réflexion autour du comportement alimentaire

- Caractéristiques du mangeur
- Développement du goût
- Perspectives pour des actions de prévention

### Impact de l'alimentation sur la santé

- Constats actuels concernant les pathologies :
  - l'obésité
  - le diabète
  - les maladies cardiovasculaires
  - le cancer...
- Objectifs et recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

### Les bases de l'équilibre alimentaire

- Intérêt nutritionnel des aliments :
  - protéines animales et protéines végétales
  - acides gras, oméga 3 et oméga 6
  - polyphénols et antioxydants
  - les fibres alimentaires
  - le calcium
- Importance de l'hydratation
- La pyramide des aliments
- Les modes de cuisson

### Le projet prévention Santé / Alimentation

- Méthodologie : le cycle du projet
- Spécificités d'un projet en promotion de la santé
- Contexte réglementaire :
  - plan Santé au Travail
  - groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN)
- Structurer les grandes étapes d'un projet de prévention

### Mettre en place des actions de prévention

- Repérer les moyens d'action dans l'entreprise
- Ajuster l'offre alimentaire :
  - du restaurant d'entreprise
  - des temps et lieux de pause
- Connaître les organismes de ressources en documentation sur le thème de l'alimentation

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 11 au 12 septembre 2025
- 19 au 20 janvier 2026
- 19 au 20 mars 2026
- 22 au 23 octobre 2026

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

2250 € ht  
repas inclus

RÉF. DIET

Santé physique  
au travail

### OBJECTIF

Actualiser les connaissances sur l'équilibre alimentaire et construire des projets de prévention « santé / alimentation ».

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Cerner l'impact de l'alimentation sur la santé
- Appliquer les principes de l'équilibre alimentaire
- Intégrer la méthodologie de projet en promotion de la santé
- Encourager la participation active des salariés
- Repérer des thèmes d'actions concrètes adaptés à l'entreprise
- Mener à bien un projet de prévention "santé / alimentation"

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable prévention santé



### INCLUS

Module e-learning «Les bases d'un bon équilibre alimentaire»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**FABIENNE SOUVRE**

- Diététicienne
- Spécialiste du domaine de la diététique au travail
- Consultante en santé holistique
- 20 ans d'expérience en formation santé / alimentation

«A travers cette formation, je vous invite à développer vos connaissances autour d'un projet santé/alimentation adapté au monde du travail.

Je fonctionne beaucoup sur l'échange et mon objectif est de vous donner des outils pour que vous deveniez un acteur référent sur la prévention autour de la santé et de l'alimentation dans votre entreprise.»

Fabienne SOUVRE

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.



### VOTRE FORMATION

Des travaux en sous-groupe vous permettent de travailler sur des études de cas concrets qui pourront vous servir de base de travail dans votre entreprise. L'échange entre les participants et la formatrice assure une formation vivante, interactive et riche qui favorise l'émulation et l'apprentissage.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

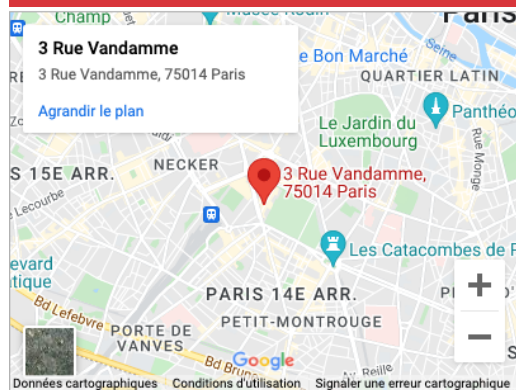
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

### 3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



### 38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr