

Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
N°OF : 119 109 027 91
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan
0782887479
contact@travail-transitions.fr



Programme de formation

Date de génération : 13/10/2026

Lactofermentation : tout pour se lancer !

But de la formation

Cette formation permet d'acquérir les connaissances de bases et techniques nécessaires pour la transformation d'aliments végétaux en lactofermentation. Elle permet également de sécuriser un projet ou une création de projet, aussi bien sur les aspects financiers, hygiéniques, organisationnels, matériels et réglementaires.

Compétences visées

1. Maîtriser les bases de la lactofermentation
2. Mener une démarche projet de lactofermentation
3. Intégrer et valoriser la dimension santé de la lactofermentation

Pré-requis

Aucun prérequis défini

Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

Type de public

Toute personne souhaitant intégrer la lactofermentation dans ses pratiques

et diversifier son modèle économique.

Les agriculteurs et les porteurs de projets agricoles

Les cuisiniers et restaurateurs (restauration collective et commerciale)

Les salariés et bénévoles des fermes pédagogiques

Les diététiciens et nutritionnistes

Les particuliers ou grand public

Équipements nécessaires

Formation en présentiel

Matériel à apporter :

Un tablier propre

Un pot Le Parfait d'un litre avec joint d'étanchéité en bon état

Chaussure de sécurité de cuisine si possible ou une paire de chaussure propre réservée à l'intérieur

Un stylo, un cahier

Un ordinateur si possible

Des plaquettes de votre activité si vous avez.

Moyens pédagogiques

Des power point
Des paper board
Des supports réels
Des jeux de formation

Des denrées alimentaires
Une cuisine équipée
Une charlotte en tissu

Documents remis en fin de formation

Livret hygiène et ressources dématérialisées
Livret lactofermentation et ressources dématérialisées
Dossier ressource dématérialisé pour la gestion de projet

Méthodes pédagogiques

Méthode Transmissive
Méthode Démonstrative
Méthode Interrogative
Méthode Active
Méthode Expérientielle

Durée

21 heures (3 jours).

Programme

Bloc 1 - Maîtriser les bases de la lactofermentation

Compétences pratiques et techniques :

- Travailler en sécurité et organiser son poste de travail
- Respecter les bonnes pratiques d'hygiène (BPH)
- Préparer ses produits en fonction de la récolte
- Mettre en œuvre une recette imposée et associer les ingrédients
- Élaborer une recette à partir d'ingrédients imposés
- Conditionner les produits

Bloc 2 - Mener une démarche projet

Compétences entrepreneuriales et réglementaires :

- Réaliser une fiche produit et l'étiquetage associé
- Situer son activité dans son contexte socio-économique
- Estimer le coût de revient d'un produit et établir un prévisionnel financier
- Connaître les statuts d'entreprise, la traçabilité et les obligations réglementaires
- Utiliser un logiciel de gestion comptable

Bloc 3 - Comprendre et transmettre la dimension santé

- Comprendre la microbiologie de la lactofermentation : cinétique bactérienne, succession des populations, mécanismes de fermentation - sans cours de biologie exhaustif, mais avec rigueur suffisante.
- Connaître la valeur nutritionnelle des aliments lactofermentés : richesse en micronutriments, vitamines, biodisponibilité accrue (exemple : vitamine C plus biodisponible dans un aliment lactofermenté que dans un aliment non fermenté).
- Connaître les bases nécessaires et suffisantes du microbiote intestinal : composition, fonctions, notion d'équilibre - socle indispensable avant d'aborder l'impact de la lactofermentation.
- Démontrer l'intérêt des aliments lactofermentés sur l'équilibre du microbiote : s'appuyer sur la littérature scientifique disponible, en restant factuel sur ce que dit réellement la recherche (modulation, pas guérison).
- Connaître la littérature ressource clé sur le microbiote : permettre aux stagiaires d'approfondir par eux-mêmes et de citer des sources fiables face à leurs clients.
- Maîtriser les messages clés transmissibles au regard du cadre réglementaire : savoir ce qu'on peut et ne peut pas dire en situation de vente (allégations santé interdites, formulations autorisées). Point jugé indispensable par les trois intervenantes.

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui