



ALIMENTATION DE QUALITÉ :
PARTAGER ET RENFORCER LES SAVOIRS
OUTILS, RESSOURCES ET ACTIVITÉS



RÉDACTION ET RELECTURES

Catherine Closson & Laurence Holzemer,
CEESE-Université Libre de Bruxelles

Nathalie Pitsaer & Martin Raucent,
BEES coop

CONTACTS

CEESE-ULB :

catherine.closson@ulb.ac.be

BEES coop :

contact@bees-coop.be

REMERCIEMENTS

La sélection d'outils et de ressources proposée dans la présente brochure est largement inspirée de celle d'Alimentation 21 et s'appuie sur plusieurs années de pratique de terrain.

La présente brochure a été réalisée avec le soutien d'Innoviris (Institut bruxellois pour la recherche et l'innovation) dans le cadre de l'appel à projets Co-Create 2015.

Préambule

Le système agroalimentaire est porteur de nombreux enjeux, sociaux, économiques, environnementaux et de santé. **Cette brochure a pour objectif d'encourager et d'aider les acteurs du secteur social bruxellois qui souhaitent organiser des activités sur le thème de l'alimentation, à la fois riche de sens et crucial dans la lutte pour une société plus égalitaire.**

Elle vise à mettre en lumière le foisonnement et la diversité des outils et ressources existants sur l'alimentation et à montrer que des activités souvent simples à mettre en œuvre et peu onéreuses, peuvent significativement contribuer à l'émancipation et la capacitation des publics participants. Les informations fournies sont volontairement succinctes : elles ont une vocation de découverte et d'orientation. A chacun ensuite de consulter les sites mentionnés, de télécharger les outils complets, de prendre contact avec les organisations citées, etc.

La sélection proposée n'a pas non plus l'ambition d'être exhaustive. Il existe une multitude d'outils sur l'alimentation et de nouveaux sont créés régulièrement. Les activités et les ressources présentées dans ce document sont disponibles à Bruxelles, gratuitement pour la plupart. Elles ont surtout déjà fait leurs preuves et sont adaptées à des publics représentatifs de la diversité urbaine et peu sensibilisés à l'alimentation durable.

Des activités en cycles

Les habitudes en matière d'alimentation sont solidement ancrées et la volonté ne suffit pas pour les modifier. Pour encourager des changements de comportement alimentaires, aussi petits soient-ils, il est dès lors souhaitable que les activités s'inscrivent dans un cycle étalé sur plusieurs semaines, laissant la place à des phases d'essai à domicile et permettant une évolution pas à pas des participants.

La pratique montre qu'il est souhaitable d'organiser au moins quatre activités et de les diversifier pour combiner à la fois décodage des représentations et des normes, compréhension du système alimentaire et renforcement des savoir-faire. Comme pour toute démarche pédagogique, l'expérience prouve aussi que les savoirs sont mieux appropriés par les participants s'ils émanent du groupe et s'ils sont acquis au travers d'expérimentations vécues concrètement.

Bien que chaque outil ou animation apporte des informations et savoirs transversaux, pour encourager cette notion de cycles d'animations complémentaires, nous avons choisi de les présenter en fonction de leurs principaux apports au processus de changement, répartis dans les trois catégories citées ci-dessus.

A titre d'exemple, un cycle pourrait intégrer les activités suivantes :

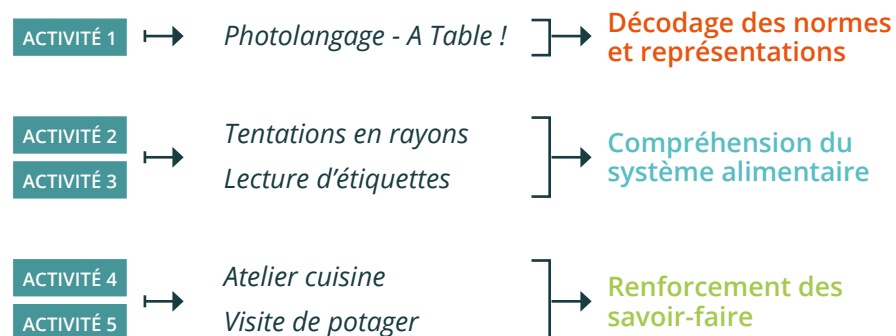


Table des matières

I - DÉCODER LES REPRÉSENTATIONS ET LES NORMES ALIMENTAIRES 05

Bisbrouille dans la tambouille, Solidaris	06
Questionner les représentations sociales en promotion de la santé, Cultures & Santé	07
A Table !, Alliance Sud	08
Alim'Anim, Cultures & Santé	09
Bisbrouille dans la tambouille, Solidaris - module 1 : A quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ?	10
L'alimentation c'est aussi..., Cultures & Santé	11
Motus, Le Grain	12

II - COMPRENDRE LE SYSTÈME AGROALIMENTAIRE ET SES ENJEUX 13

Bisbrouille dans la tambouille, Solidaris - module 2 : Bien manger, ce n'est pas de la tarte...	14
Bisbrouille dans la tambouille, Solidaris - module 4 : Au Touffeuu, supermarché (fausse pub)	15
Des slogans dans nos assiettes, Cultures & Santé	16
Le Jeu de la Ficelle, Rencontre des Continents	17
Décoder les emballages alimentaires, BEES coop & CESE-ULB	18
Mondiapolis, Oxfam-Solidarité	19
Tentations en rayons, Cultures & Santé	20

III - VALORISER ET RENFORCER LES SAVOIRS ET LES SAVOIR-FAIRE 21

Ateliers cuisine	22
Bisbrouille dans la tambouille, <i>Solidaris</i> - module 5 : Déconstruction des freins	23
Dégustations & ateliers du goût	24
Potagers	25
Visites	26

IV - POUR ALLER PLUS LOIN 27

Alimentation de qualité	28
Cultures & Santé asbl	28
Portail Good Food	28
Manger bouger	29
Réseau IDée	29

V - RECHERCHE ACTION PARTICIPATIVE FALCOOP 30

Le projet	31
-----------------	----



Décoder les représentations et les normes alimentaires

LES INFORMATIONS ET LES MESSAGES SUR L'ALIMENTATION SONT PRÉSENTS PARTOUT, GÉNÉRANT DES SENTIMENTS DE PERPLEXITÉ, VOIRE D'IMPUISSANCE ET PARFOIS DE CULPABILITÉ.

FACE À CETTE CACOPHONIE, IL EST UTILE D'ABORDER LES ACTIVITÉS AVEC UNE PREMIÈRE CATÉGORIE D'OUTILS QUI VISE À DÉCONSTRUIRE LE CADRE NORMATIF, À METTRE LE PUBLIC EN QUESTIONNEMENT ET À DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE. CES MOMENTS SONT NÉCESSAIRES POUR RELATIVISER CE QUI PARAÎT "NORMAL" ET "ÉVIDENT".

CETTE PRISE DE REcul SUR SES PROPRES HABITUDES PERMET ÉGALEMENT D'ENTREVOIR LES FREINS QUI MÈNENT AU DÉCALAGE - PARFOIS CONSÉQUENT - ENTRE L'ALIMENTATION IDÉALE ET L'ALIMENTATION RÉELLE DE CHACUN.

De nombreuses activités en lien avec l'alimentation sont faciles à mettre en œuvre, mais si l'on veut renforcer la reconnaissance et la capacitation des publics, le principal défi relève de la posture de l'animateur. En effet, quelle que soit notre position sociale, nous sommes tous des mangeurs, marqués par notre culture, nos habitudes et nos représentations. Alors, comment ne pas juger, ne pas être stigmatisant et adopter une attitude

d'ouverture ? Comment ne pas décourager ou culpabiliser face aux nombreux enjeux ? Comment amener les participants à construire eux-mêmes les solutions qui leur conviennent ? Etc. Autant de questions à se poser pour que l'animateur/trice prenne conscience qu'il n'y a pas de normes alimentaires universelles, pas de régime idéal pour tous et qu'il y a autant de représentations sur l'alimentation que de participants à l'activité.

BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

* SOLIDARIS (2016)

Kit pédagogique pour des animations sur l'accès à l'alimentation de qualité à destination des adultes

Le **guide de l'animateur** proposé dans ce kit pédagogique relève plusieurs conseils pratiques (pp.11-15) qui aideront toute personne qui souhaite organiser une activité sur l'alimentation à se poser les bonnes questions et à adopter une posture adéquate avec un public adulte et peu sensibilisé.



QUESTIONNER LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES EN PROMOTION DE LA SANTÉ

* CULTURES & SANTÉ (2013)

Ce **livret** permet de comprendre le concept de représentations sociales, de questionner celles-ci et d'en déterminer les enjeux. Concret et joliment illustré, il amène à envisager les représentations sociales, à partir de l'exemple des ateliers cuisine, comme des leviers

d'action efficaces pour promouvoir la santé.



CONTENU DE L'OUTIL

• brochure 42 pages

OÙ LE TROUVER

• téléchargeable : <http://bit.ly/2bOa2mg>

PLUS D'INFOS

• <http://bit.ly/2bwmXU5>

.....
GUIDE • REPRÉSENTATIONS • POSTURE DE L'ANIMATEUR/TRICE
.....

CONTENU DE L'OUTIL

• brochure 58 pages

OÙ LE TROUVER

• téléchargeable : <http://bit.ly/2b9cs09>

.....
GUIDE • REPRÉSENTATIONS • POSTURE DE L'ANIMATEUR/TRICE
.....

A TABLE ! 15 PAYS, 16 FAMILLES, LEUR ALIMENTATION

✿ ALLIANCE SUD (2010)

Seize familles issues des cinq continents présentent l'ensemble de ce qu'elles mangent pendant une semaine. Ce **photolangage** propose des activités basées sur les seize photographies grand format de Peter Menzel. Ces portraits de famille permettent de regarder au-delà du contenu de l'assiette et de susciter la réflexion individuelle et collective : quelles sont les conséquences de nos choix alimentaires sur notre santé, sur l'environnement, sur la vie d'autres hommes, etc. ? Y a-t-il des liens entre la suralimentation et la faim ? Etc.



Le **dossier pédagogique** (niveau secondaire) propose sept séquences :

1. la lecture d'images,
2. nourrir les hommes,
3. l'alimentation, reflet du niveau de richesse?
4. manger ou ne pas manger de viande?
5. vers une uniformisation alimentaire?
6. modes d'alimentation et production de déchets,
7. les kilomètres alimentaires.

ANIMATION

- 1 à 2 heures
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- 16 photos couleurs A3
- un guide pédagogique + CD-rom

OÙ LE TROUVER

- en prêt gratuit auprès du centre de documentation de Cultures & Santé
- 02 558 88 11 • cdoc@cultures-sante.be

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bIDCaq>
- <http://bit.ly/2bwaBz9>

ALIM'ANIM : UNE ANIMATION SUR LES DIMENSIONS CULTURELLES DE L'ALIMENTATION

✿ CULTURES & SANTÉ (2014)

Cet outil envisage l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. Les **cinq animations** proposées invitent les participants à se présenter de manière ludique et originale à partir de leur alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de ses cultures... De manière plus large, les échanges permettent d'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation.



ANIMATION

- environ 1,5 heure
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- brochure 28 pages

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2c3Y9Xq>

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bO3ofF>

.....
GUIDE D'ANIMATION – CULTURES ALIMENTAIRES – REPRÉSENTATIONS
.....

.....
PHOTOLANGAGE • GUIDE PÉDAGOGIQUE • CULTURES ALIMENTAIRES • SYSTÈME ALIMENTAIRE
.....

BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

* SOLIDARIS (2016)

Module 1 : A quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ?

Par une **représentation imagée en étoile**, les participants sont amenés à s'interroger sur les éléments qui déterminent leurs achats alimentaires et l'importance qu'ils y accordent (prix, santé, goût, plaisir, environnement, etc.). L'exercice permet aussi de prendre conscience de la complexité des facteurs qui entrent en compte dans les choix alimentaires.



ANIMATION

- environ 1 heure
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- pour l'animateur/rice : l'étoile en format 70 x 70 cm à afficher
- pour les participants : l'étoile en format A4 (à photocopier pour chaque participant)

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2bwmXU5>
- dans tous les Centres locaux de promotion de la santé
- en prêt au centre de documentation de Cultures & Santé : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be

PLUS D'INFOS

<http://bit.ly/2bwmXU5>

ANIMATION • CHOIX ALIMENTAIRES • ACHATS

L'ALIMENTATION C'EST AUSSI...

* CULTURES & SANTÉ (2010, MISE À JOUR 2015)

Ce kit comporte **une affiche** et **un imagier** qui illustrent une multitude de facteurs influençant l'alimentation : le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, mais aussi le plaisir, les habitudes et les rythmes de vie, les traditions associées à l'alimentation, etc.



Par une animation simple à mettre en œuvre, il permet :

- le partage de points de vue, de préoccupations et d'expériences différentes autour de l'alimentation au sein du groupe,
- la prise de conscience de la multiplicité des facteurs qui influencent l'alimentation et la construction d'une vision globale,
- l'émergence de pistes de réflexion et d'action autour de l'alimentation.

Le **guide d'animation** qui accompagne fournit des pistes pour susciter les réflexions et les échanges à partir de l'affiche et des repères théoriques sur l'approche proposée en promotion de la santé.

ANIMATION

- environ 2 heures
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- une affiche (70x85cm)
- 5 quartiers (découpage de l'affiche)
- 35 cartes constituant l'imagier
- un guide d'animation

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2btRX94>
- l'affiche est disponible gratuitement (hors frais de port) sur demande auprès du centre de documentation de Cultures & Santé : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be
- en location dans les centres de documentation des Centres locaux de promotion de la santé (CLPS)

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2btRX94>

AFFICHE • GUIDE D'ANIMATION • CULTURES ALIMENTAIRES
REPRÉSENTATIONS • SYSTÈME ALIMENTAIRE

MOTUS - DES IMAGES POUR LE DIRE

* LE GRAIN (2010)

Cet **imagier** comporte 280 dessins illustrant des objets de la vie quotidienne, des symboles et des situations de vie. Il permet de stimuler l'expression libre et la communication interpersonnelle au sein d'un groupe sur n'importe quel thème. Il est utile pour aborder une question difficile ou des choses personnelles, clarifier la compréhension mutuelle et renforcer la cohésion entre les participants. Il convient parfaitement pour aborder le thème des besoins et des pratiques alimentaires.



ANIMATION

- environ 1 heure
- minimum 5 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- 280 dessins
- 30 carrés sans image
- 5 saute-mouton
- un guide de l'animateur

OÙ LE TROUVER

- achat à l'asbl Le Grain (15€) : 02 217 94 48 - info@legrainasbl.org
- en prêt au centre de documentation de Cultures & Santé : 02 558 88 11 - cdoc@cultures-sante.be

PLUS D'INFOS

<https://bit.ly/2G2I6es>

.....
IMAGIER • CULTURES ALIMENTAIRES • REPRÉSENTATIONS
.....



Comprendre le système agroalimentaire et ses enjeux

UNE DEUXIÈME CATÉGORIE D'OUTILS VISE À COMPRENDRE LE SYSTÈME AGROALIMENTAIRE MONDIALISÉ ET SES DYSFONCTIONNEMENTS DE PLUS EN PLUS ÉVIDENTS. ENVIRONNEMENT, ÉCONOMIE, JUSTICE SOCIALE, SANTÉ, ETC., LES ENJEUX SONT NOMBREUX ET DE TAILLE !

ATTENTION CEPENDANT : SI COMPRENDRE LE SYSTÈME ET SES IMPACTS EST UN LEVIER INCONTOURNABLE POUR ORIENTER SES CHOIX VERS UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE ET DE QUALITÉ, IL EST ESSENTIEL DE TOUJOURS CONSACRER SUFFISAMMENT DE TEMPS À L'ÉMERGENCE DE PISTES DE SOLUTIONS ET ALTERNATIVES AU SEIN DU GROUPE, POUR NE PAS LAISSER LES PARTICIPANTS DANS LE DÉSARROI ET LA CULPABILITÉ.

BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

✿ SOLIDARIS (2016)

Module 2 : Bien manger, c'est pas de la tarte...

Ce **jeu de devinettes** est basé sur des **pic-togrammes** colorés qui illustrent concrètement la diversité et la complexité des informations disponibles autour de l'alimentation et des éléments qui influencent nos choix alimentaires. Cette animation permet d'aborder et de comprendre les impacts de notre système alimentaire et de développer la réflexion et l'esprit critique à la recherche de moyens d'action accessibles à chacun.



ANIMATION

- environ 2 heures
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- 20 cartes A5 (fiches-devinette)
- un plateau 70x70cm (centre de l'infographie)
- pour les participants : l'infographie avec les réponses (à photocopier et distribuer en fin d'animation)

.....
QUIZZ • SYSTÈME ALIMENTAIRE
.....

BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

✿ SOLIDARIS (2016)

Module 4 : Au Touffeau, supermarché (fausse pub)

À partir du décodage du **dépliant publicitaire** pour des produits alimentaires **d'une grande surface imaginaire**, les participants sont amenés à décoder l'information et les stratégies marketing. Une animation qui incite à aiguiser son esprit critique au moment des courses.



ANIMATION

- environ 1 heure
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- 5 exemplaires A3 du dépliant publicitaire
- pour les participants : le dépliant A4 (à photocopier)

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2bwmXU5>
- dans tous les Centres locaux de promotion de la santé
- en prêt au centre de documentation de Cultures & Santé : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bwmXU5>

.....
ANIMATION • PUBLICITÉ • MARKETING • ESPRIT CRITIQUE
.....

DES SLOGANS DANS NOS ASSIETTES

* CULTURES & SANTÉ (2011)

Cet outil d'animation et de réflexion invite les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et particulièrement sur celles qui utilisent des arguments de santé pour séduire le consommateur. Il permet de situer l'alimentation dans une perspective globale et multifactorielle, de l'appréhender comme un déterminant de la qualité de vie parmi d'autres.

L'outil se compose d'un ensemble de **planches illustrées** destinées à susciter l'expression et la participation, et d'un **manuel d'accompagnement** à destination des professionnels, comportant un volet «Repères théoriques» et un volet «Repères pour l'animation».



ANIMATION

- environ 2 heures
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- 15 planches illustrées A3
- un guide d'utilisation (28 pages)

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2bljSmX>
- en location au centre de documentation de Cultures & Santé (caution de 30 €) : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be ou dans les centres de documentation des CLPS.

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bljSmX>

ANIMATION • MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT • PUBLICITÉ & MARKETING • ESPRIT CRITIQUE

LE JEU DE LA FICELLE

* RENCONTRE DES CONTINENTS & QUINOA (2010)

Dans ce **jeu de rôle**, chaque participant joue un maillon du système agroalimentaire : un paysan d'Amérique latine, le pétrole, une courgette, une multinationale, un agriculteur belge, l'Organisation mondiale du commerce, la publicité, etc. Tout au long de l'animation, une corde passée de mains en mains tisse une toile, illustrant les liens et les implications de nos choix alimentaires.

Au-delà de la thématique alimentaire, par son approche systémique, le jeu souligne également l'interdépendance des populations et le phénomène de la mondialisation.

Une fois les enjeux bien exposés, le carnet d'accompagnement propose des pistes pour repenser notre rapport au monde et ouvrir des perspectives d'actions alternatives au modèle actuel.



ANIMATION

- ½ journée (jeu de rôle) à 1 journée (pour inclure les pistes d'alternatives)
- minimum 15 personnes
- avec un animateur formé à l'outil

CONTENU DE L'OUTIL

- farde d'animation
- carnet d'accompagnement

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : www.jeudela ficelle.net
- en prêt gratuit :
 - *Cultures & Santé : info@cultures-sante.be - 02 558 88 10
 - *Rencontre des Continents : info@rencontredescontinents.be - 02 734 23 24
 - *Réseau IDée : info@reseau-idee.be - 02 286 95 70

PLUS D'INFOS

- www.jeudela ficelle.net

JEU DE RÔLE • CARNET D'ACCOMPAGNEMENT • SYSTÈME ALIMENTAIRE

DÉCODER LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

✿ BEES COOP & CESE-ULB (2018)

Guide pratique pour mener des ateliers

Le décodage des étiquettes fait partie des savoirs de base indispensables à une alimentation de qualité. L'origine du produit et la liste des ingrédients, les labels, les modes d'utilisation et de conservation, la date de consommation, etc., autant d'éléments qui nous permettent de faire des choix plus sains et durables tout en évitant le gaspillage.

Ce **guide pratique** vous montre qu'une animation basée sur des emballages réels présente plusieurs intérêts :

- elle ouvre un espace d'échange où chacun peut évoquer ses habitudes, ses choix et ses questions;
- elle permet d'aborder de nombreux sujets : santé, environnement, relations Nord-Sud, etc.;
- elle apporte des pistes d'action concrètes.

ANIMATION

- environ 2 heures
- minimum 5 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- guide d'animation



OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://www.bees-coop.be/outils>

ANIMATION • GUIDE PRATIQUE • EMBALLAGES • ÉTIQUETTES

MONDIAPOLIS

✿ OXFAM-SOLIDARITÉ

Plongez dans les méandres de la mondialisation économique à partir d'un jean's, d'un smartphone ou d'un soda. Vous comprendrez les impacts de la mondialisation dans les domaines social et environnemental. Avec ces **ateliers d'immersion**, place aux alternatives pour une autre mondialisation ! Devenez cultivateur de coton au Burkina Faso, ouvrière textile au Cambodge ou représentant(e) d'une multinationale et négociez pour assurer un travail décent et une gestion juste et durable des ressources naturelles.



ANIMATION

- pour les jeunes à partir de 16 ans et les adultes
- réservé aux groupes de 12 à 24 personnes
- 5 euros par personne (gratuit pour les accompagnateurs)
- réservation souhaitée (min. 6 semaines à l'avance)
- une préparation minimale est requise avant la visite

CONTENU DE L'OUTIL

- Vidéo « La mondialisation dans tous ses états »
- Fiche de synthèse « 10 faits marquants sur la mondialisation »
- 11 fiches thématiques
- Atelier d'immersion

PLUS D'INFOS

- <https://bit.ly/2G75SpH>

ATELIER D'IMMERSION • MONDIALISATION

TENTATIONS EN RAYONS

✿ CULTURES & SANTÉ (2012)

A partir d'un **plateau de jeu** représentant un supermarché, les **pistes d'animation** proposées invitent les participants à analyser leur parcours au sein du magasin et à identifier les différentes tentations auxquelles ils sont soumis.

L'outil permet de prendre conscience de ses propres ressources afin de poser un regard critique, de déconstruire certains mécanismes marketing et de valoriser un savoir collectif qui permet d'y résister.



ANIMATION

- environ 2 heures
- minimum 6 personnes
- l'animation peut idéalement être complétée par une visite en grande surface

CONTENU DE L'OUTIL

- un manuel (8 pages)
- un plan de supermarché
- 13 blocs représentant les différents rayons pour reconstituer «son» supermarché et l'analyser
- une carte «introduction», 10 cartes «accroche» et 10 cartes «réflexion»
- 5 cartes «sens» et une carte «conclusion»

OÙ LE TROUVER

- en location au centre de documentation de Cultures & Santé (caution de 50 €) : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be ou dans les centres de documentation des CLPS.
- manuel en téléchargement : <http://bit.ly/2bwjWqS>

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bwjWqS>

JEU • MANUEL D'ANIMATION • SUPERMARCHÉ • ACHATS • MARKETING



Valoriser et renforcer les savoirs et les savoir-faire

APRÈS UNE PRISE DE RECUIL SUR SES REPRÉSENTATIONS ET LES NORMES SOCIALES ET AVOIR COMPRIS LES PRINCIPAUX IMPACTS ET ENJEUX DE NOS CHOIX ALIMENTAIRES, VIENT L'INDISPENSABLE MOMENT DES SOLUTIONS. LES ALTERNATIVES AU SYSTÈME AGROALIMENTAIRE CONVENTIONNEL ET À LA MALBOUFFE SONT NOMBREUSES. A LA FOIS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES, FACILES À METTRE EN OEUVRE POUR CERTAINES, ELLES COMMENCENT PAR UN RETOUR AUX PRODUITS NON TRANSFORMÉS ET AUX PRÉPARATIONS MAISON.

RECETTES À PETIT PRIX, TRUCS ANTI-GASPI, CIRCUITS COURTS, ETC., LES GROUPES DE PARTICIPANTS SONT TOUJOURS PORTEURS DE SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE PRÉCIEUX : IL SUFFIT GÉNÉRALEMENT DE LES PORTER À LA CONSCIENCE ET D'ORGANISER LEUR PARTAGE POUR SUSCITER DES RENCONTRES RICHES DE CONVIVIALITÉ ET DE SENS. ET PUISQUE L'EXPÉRIMENTATION CONCRÈTE CONSTITUE UN DES MEILLEURS LEVIERS AU CHANGEMENT, LES ATELIERS PRATIQUES SONT À PRIVILÉGIER.

ATELIERS CUISINE

Les ateliers cuisine restent un *must* parmi les animations sur l'alimentation.

S'ils sont organisés à partir du vécu des participants (produits, recettes, etc.), ils apportent non seulement un renforcement des savoirs et savoir-faire du groupe mais également une valorisation et un espace de plaisir et de convivialité qui assure leur succès ! Les ateliers cuisine peuvent se décliner sur de nombreux thèmes :



- recettes petit budget
- recettes anti-gaspillage
- légumes locaux et de saison
- protéines végétales & cuisine végétarienne

- petit-déjeuner
- lunches & pique-niques
- goûters & collations
- herbes aromatiques & épices
- etc.

ATELIER

- environ 4 heures (repas inclus)
- minimum 6 participants
- les plus :
 - *réaliser des recettes proposées ou inventées par les participants
 - *distribuer les recettes imprimées (éventuellement illustrées ou traduites) aux participants

RESSOURCES

- *Aide alimentaire : un cadre propice pour parler d'alimentation*, Fédération des services sociaux, 2015 : <http://bit.ly/2bOI1Lh>
- *Les ateliers cuisine par le menu* Guide pratique, Banques Alimentaires (France), 2011 : <https://bit.ly/2BpQZjk>

BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

✿ SOLIDARIS (2016)

Module 5 : Déconstruction des freins

Cette animation invite les participants à imaginer des solutions pour chaque frein identifié sur la voie d'une alimentation saine et durable. Comment gagner du temps pour cuisiner ? Où trouver des produits de bon rapport qualité/prix ? Comment faire aimer les légumes aux enfants ? Etc. A partir d'une **réflexion en sous-groupes** et d'**échange d'enveloppes**, les participants construisent des pistes d'action tant individuelles que collectives.



ANIMATION

- environ 2,5 heures
- minimum 6 participants

CONTENU DE L'OUTIL

- guide de l'animateur
- pas de matériel spécifique

OÙ LE TROUVER

- téléchargeable : <http://bit.ly/2bwmXU5>
- dans tous les Centres locaux de promotion de la santé
- en prêt au centre de documentation de Cultures & Santé : 02 558 88 11 – cdoc@cultures-sante.be

PLUS D'INFOS

- <http://bit.ly/2bwmXU5>

ANIMATION • HABITUDES ALIMENTAIRES • FREINS • PISTES D'ACTION

DÉGUSTATIONS ET ATELIERS DU GOÛT

De nombreux produits sains, durables et bon marché sont mal connus du grand public : légumes locaux de saison, légumineuses, céréales complètes, petits poissons gras, etc. Or, rares sont ceux qui achètent un produit qu'ils ne connaissent pas et ne savent pas préparer.



Plus simples à organiser que des ateliers cuisine, **les dégustations sont idéales pour faire découvrir des aliments de bon rapport qualité/prix/durabilité**, en proposant non seulement de les goûter préparés mais en présentant aussi le produit brut, à toucher et à sentir, en expliquant où et comment il pousse, etc.

Les animations sur le goût peuvent également être thématiques (variétés de fruits locaux, légumes oubliés, épices, etc.) et/ou comparatives, par exemple entre des produits faits maison, des produits industriels premiers prix et de marques.

ATELIER

- environ 1 heure
- minimum 6 participants

RESSOURCES

- *Décoder les emballages alimentaires. Guide pratique pour mener des ateliers*», BEES coop & CESE-ULB, voir page 18
- *Bisbrouille dans la tambouille*, Solidarités - Module 6 : Soupe à la loupe : <http://bit.ly/2bwmXU5>
- *Aide alimentaire : un cadre propice pour parler d'alimentation*, Fédération des services sociaux, 2015 : <http://bit.ly/2bOI1Lh>

POTAGERS

L'entretien d'un potager est reconnu comme un des outils pédagogiques les plus efficaces pour reconnecter les publics à leur alimentation.

Produits locaux, saisonnalité, agriculture biologique, circuits courts, etc., il permet d'aborder de nombreuses questions, tout en apportant un précieux sentiment d'autonomie. Et s'il est géré de façon collective, tout comme l'atelier cuisine, il offre en plus un bel espace de lien social et de convivialité.



ATELIER

- la gestion d'un potager nécessite une présence très régulière du printemps à l'automne (minimum une fois par semaine)
- la saison d'hiver peut être utilisée pour penser l'organisation, planifier les plantations et les récoltes et faire des aménagements (eau, compost, etc.)

RESSOURCES

- *Cahier de jardinage adapté au milieu scolaire*, Le Début des Haricots : <http://bit.ly/2bx1ZbF>
- *Réussir le développement d'un jardin éducatif*, Ariena (France) : <http://bit.ly/2bGYjm8>
- Réseau des potagers collectifs et familiaux de Bruxelles : <http://www.potagersurbains.be>

VISITES

Les visites offrent un intérêt particulier en permettant aux participants de sortir de leur routine, de découvrir le quartier ou la ville, de nouvelles sources d'approvisionnement, des initiatives citoyennes, etc.



Plusieurs visites en lien avec l'alimentation peuvent être intéressantes :

- un supermarché conventionnel pour décoder les pièges du marketing et la publicité (cf. *Tentations en rayons* ci-dessus)
- des commerces alternatifs (épicerie coopératives, en vrac, biologiques, etc.)
- des initiatives de distribution en circuit court (ventes à la ferme, groupement d'achats, etc.)
- des potagers collectifs ou solidaires
- des fermes pédagogiques
- etc.

ATELIER

- environ ½ journée
- prévoir le transport accompagné des participants à partir d'un point de rencontre qu'ils connaissent

RESSOURCES

- Ferme d'Uccle : <http://bit.ly/2bbFFEQ>
- Ferme du Parc Maximilien : www.lafermeduparcmaximilien.be
- Ferme Nos Pilifs : www.fermenospilifs.be
- Ferme pour enfants de Jette : <https://www.fermepourenfantsjette.be>
- Musée bruxellois du Moulin et de l'Alimentation : www.moulindevere.be



Pour aller plus loin

DOCUMENTAIRES, BROCHURES, JEUX, GUIDES, ETC., LES SOURCES D'INFORMATION ET LES OUTILS PÉDAGOGIQUES SUR L'ALIMENTATION NE MANQUENT PAS. IMPOSSIBLE DE TOUS LES PRÉSENTER ICI !

POUR ALLER PLUS LOIN, VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS DES CENTRES DE DOCUMENTATION ET DES PORTAILS QUI PERMETTENT DES RECHERCHES CIBLÉES TOUT EN ÉLARGISSANT LE POINT DE VUE.

ALIMENTATION DE QUALITÉ

Plateforme de débat pour un accès de tous à une alimentation de qualité, ce **site internet** rassemble de l'information sur les enjeux et les acteurs du système agroalimentaire. Il propose également des recommandations et une boîte à outils.

PLUS D'INFOS www.alimentationdequalite.be



CULTURES & SANTÉ ASBL

Cultures & Santé est une asbl de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale, située à Bruxelles et active sur la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Son **centre de documentation** (physique et en ligne) est spécialisé sur des thématiques articulant la santé, les inégalités et l'altérité. Il met à disposition des ressources pédagogiques et documentaires (ouvrages, périodiques, brochures, articles, outils pédagogiques) et accompagne les usagers dans la connaissance et l'utilisation de ces ressources.

PLUS D'INFOS www.cultures-sante.be



PORTAIL GOOD FOOD

Production, transformation, restauration, commerces, écoles, outils, activités, vous trouverez sur ce **portail web** tous les ingrédients de l'alimentation durable à Bruxelles. L'inscription à la **newsletter** permet de suivre les nombreuses actualités et innovations en la matière.

PLUS D'INFOS <https://www.goodfood.brussels>



MANGER BOUGER

Manger Bouger est une **plateforme d'informations**, sur l'alimentation et l'activité physique visant à soutenir les personnes dans leur démarche ou projet de santé.



Concrètement, on y trouve :

- des informations santé validées scientifiquement (repères nutritionnels, études scientifiques, données épidémiologiques, etc.) et pratiques à mettre en place (conseils simples, trucs et astuces, etc.) ;
- des articles de réflexion sur les enjeux liés à l'alimentation et à l'activité physique ;
- des ressources et liens utiles vers des outils, associations, personnes, ouvrages et initiatives ;
- un blog dans lequel des experts en alimentation répondent aux questions des internautes.

PLUS D'INFOS <http://mangerbouger.be>

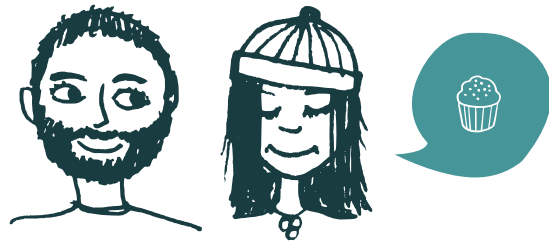
RÉSEAU IDÉE

Vous êtes enseignant, animateur, formateur... à la recherche de ressources pédagogiques ? Consultez notre **base de données** d'outils pédagogiques ! Elle regroupe des centaines d'outils sélectionnés et commentés par l'équipe du Réseau IDée. Et la thématique de l'alimentation y a une bonne place.



PLUS D'INFOS

- <https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/>



Recherche participative Falcoop

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE DANS LE CADRE DE LA RECHERCHE PARTICIPATIVE FALCOOP, IMAGINÉE ET PILOTÉE PAR BEES COOP ET LE CESE-ULB DE DÉBUT 2016 À FIN 2018. CE PROJET VISAIT À ORGANISER, PUIS CONSOLIDER, L'IMPLANTATION LOCALE D'UN SUPERMARCHÉ COOPÉRATIF, PARTICIPATIF ET À BUT NON LUCRATIF, AUPRÈS D'UN PUBLIC ISSU DE LA MIXITÉ URBAINE BRUXELLOISE ET MAJORITAIREMENT NON SENSIBILISÉ À L'ALIMENTATION DURABLE AU DÉPART.

Le projet

Mené en partenariat avec une quinzaine d'acteurs locaux (maisons médicales, associations, CPAS, etc.), le projet incluait notamment la mise en œuvre d'une douzaine de cycles d'animations sur le thème de l'alimentation. Le programme de chaque cycle était unique et concocté en concertation avec le partenaire de terrain et le groupe de participants. Leur mise en œuvre a contribué à enrichir la version finale de la présente brochure (choix des ressources, méthodologie d'animation, évaluations des cycles, commentaires de participants, etc.).

La recherche participative Falcoop était soutenue par l'Institut Bruxellois pour la Recherche et l'Innovation (Innoviris, appel à projets Co-Create 2015). L'innovation principale reposait sur l'appropriation d'un maillon clé d'un système alimentaire durable, le point de distribution et d'approvisionnement, par un public représentatif de la mixité culturelle, intergénérationnelle et socio-économique de la capitale belge.

Au-delà des objectifs de terrain, cette recherche participative a contribué à deux enjeux majeurs :

- rendre l'alimentation durable et de qualité accessible au plus grand nombre;
- affiner la compréhension des déterminants aux choix et habitudes alimentaires pour pouvoir agir sur les freins et leviers en vue d'une transition des consommateurs vers une alimentation durable.

PLUS D'INFOS

- <http://falcoop.ulb.be/>

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 32.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 33.



avec le support de

innoviris.brussels 
empowering research

Décembre 2018