

# Le Défi Alimentation Durable

11 familles engagées, 1 seul objectif :  
manger sain, durable et sans gaspillage

Journal de bord d'un challenge citoyen



# Table des matières

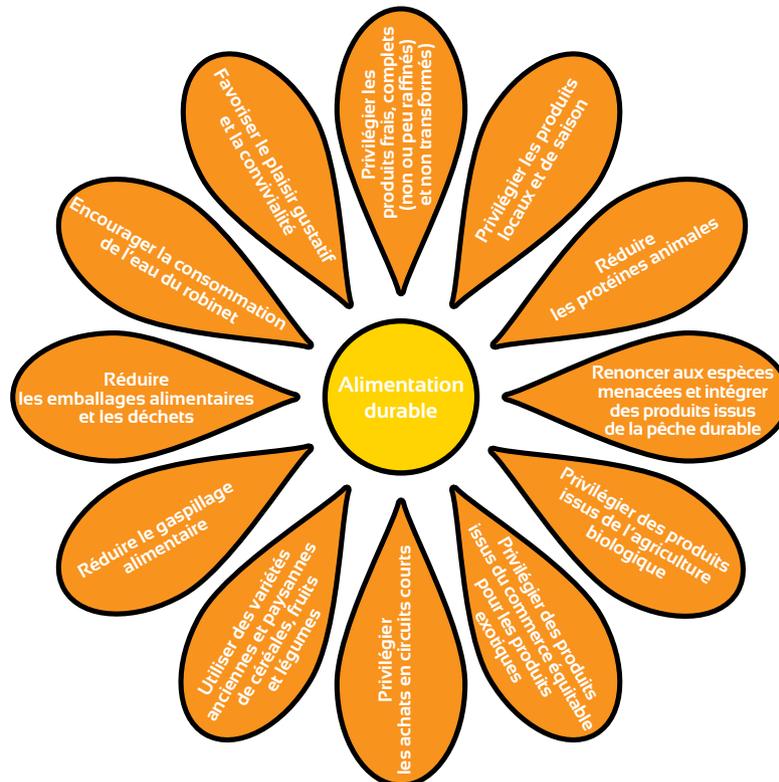
L'alimentation durable, c'est quoi ?	2
Pourquoi le Défi Alimentation Durable ?	4
Méthodologie d'accompagnement	5
Les objectifs du Défi Alimentation Durable	5
Le profil des ménages engagés dans le Défi	6
Le recrutement des ménages	7
Les défis	7
Le calendrier des défis	8
Les défis en images	9
Portraits de familles engagées	15
Enseignements et recommandations	19
Présentation des porteurs de projet	21
Remerciements	24

# L'alimentation durable, c'est quoi ?

Se nourrir fait partie de nos besoins vitaux. Si l'acte même de manger peut paraître assez banal, il devient beaucoup plus complexe lorsque l'on y accole des enjeux de durabilité.

De manière très générale, on définit l'alimentation durable comme une alimentation qui tend à respecter une multitude de critères environnementaux, éthiques et de santé.

Très concrètement, 12 dimensions prioritaires peuvent être retenues pour caractériser l'alimentation durable. Elles sont détaillées dans le *Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivité*, réalisé par Simply Food (téléchargeable sur <http://simplyfood.be/publication.html>).



Dans la pratique, au moment de remplir son caddie ou son cabas, comment faire en sorte que nos achats alimentaires respectent tous les critères de l'alimentation durable ? Très rapidement, nous voilà confrontés à une foule de questions, voire d'apparentes contradictions à résoudre :

- Doit-on préférer un produit local, pas forcément bio, à son homologue bio, venu de plus loin ?
- Doit-on opter pour un produit conventionnel en vrac ou préférer un produit bio plus emballé ?
- Doit-on privilégier les produits issus du commerce équitable ou des produits locaux ?
- Doit-on réduire sa consommation de viande et la remplacer par des aliments transformés ou des plats préparés à base de produits végétaux ?
- Doit-on envisager les insectes comme nouveau mode de consommation durable ?
- Doit-on absolument cuisiner les fanes de légumes pour limiter le gaspillage alimentaire ?
- Etc.



C'est pour aborder, de façon pragmatique mais mobilisatrice, ces questions que se posent les ménages au quotidien que le Défi Alimentation Durable a été imaginé.

# Pourquoi le Défi Alimentation Durable ?

En 30 ans, notre alimentation a connu de profonds bouleversements : aliments faisant le tour du monde, assiette déséquilibrée trop souvent composée de nourriture extrêmement transformée, de graisses et de sucre en surabondance, produits déconnectés de leur saisonnalité, etc. Les conséquences d'une telle évolution sont multiples et inquiétantes, tant au niveau de la santé (obésité, maladies cardio-vasculaires, cancers, etc.) qu'au niveau de l'environnement. On considère ainsi que l'empreinte écologique liée à l'alimentation représente plus de 20% de l'empreinte écologique totale du Belge.

Ces constats posés, il faut bien aussi admettre que les ménages belges, bien que sensibles à l'idée d'une nourriture de qualité, ne sont pas forcément prêts à passer à l'acte, par peur d'y laisser une part trop importante de leur budget ou par méconnaissance des alternatives pour manger mieux.

Il était donc particulièrement intéressant de montrer, à travers un projet de type engageant et exemplaire, comment et dans quelle mesure il est possible d'opter pour une alimentation durable au quotidien.

En Région bruxelloise, la Commune d'Etterbeek a été la première à mettre en place, en 2012, un projet d'accompagnement de familles vers une alimentation plus durable<sup>1</sup>. En Wallonie, c'est Inter-Environnement et Espace Environnement qui ont coordonné le Défi Alimentation Durable, en s'inspirant directement du retour d'expérience d'Etterbeek. Ce projet a reçu le soutien du Ministre wallon de l'Environnement.

Réapprendre au consommateur à respecter la nourriture et celui qui la produit, retrouver le plaisir de manger sain, local et de saison, redécouvrir les savoir-faire culinaires, optimiser la conservation des aliments : telles sont les lignes de force du Défi Alimentation Durable.



<sup>1</sup> Voir à ce sujet le site <http://www.communefermealaville.be/>

# Méthodologie d'accompagnement



## Les objectifs du Défi Alimentation Durable

Le Défi Alimentation Durable visait à montrer comment des ménages, bénéficiant d'un encadrement de type mobilisateur, peuvent concrètement, et avec les moyens et envies qui sont les leurs, mettre en pratique les principes théoriques de l'alimentation durable, au sens large du terme.

Pour ce faire, l'expérience a montré qu'il était préférable de se concentrer sur un nombre réduit de ménages

afin d'assurer un suivi de proximité de qualité. L'objectif était d'accompagner ces ménages dans leur démarche pendant plusieurs mois, tout en identifiant les freins, contraintes et solutions mises en œuvre pour arriver à évoluer vers un modèle d'alimentation plus durable.

A ces fins, une équipe de quatre « coaches », spécialisés dans l'accompagnement du changement de comportement, a été mobilisée.

## Le profil des ménages engagés dans le Défi



**Sarah et Julien** (Saint-Servais)  
Couple sans enfant, vit en appartement,  
tranche d'âge des moins de 30 ans



**Nicolas et Larissa** (Vedrin)  
Couple avec enfants (2), occupe une maison  
avec jardin, tranche d'âge des moins de 30 ans



**Véronique & Michel** (Vedrin)  
Couple avec enfants (3) dont un à la maison,  
occupe une maison avec jardin, tranche d'âge  
des 45-59 ans



**Sophie et Vincent** (Saint-Servais)  
Couple sans enfant, vit en appartement,  
tranche d'âge des moins de 30 ans



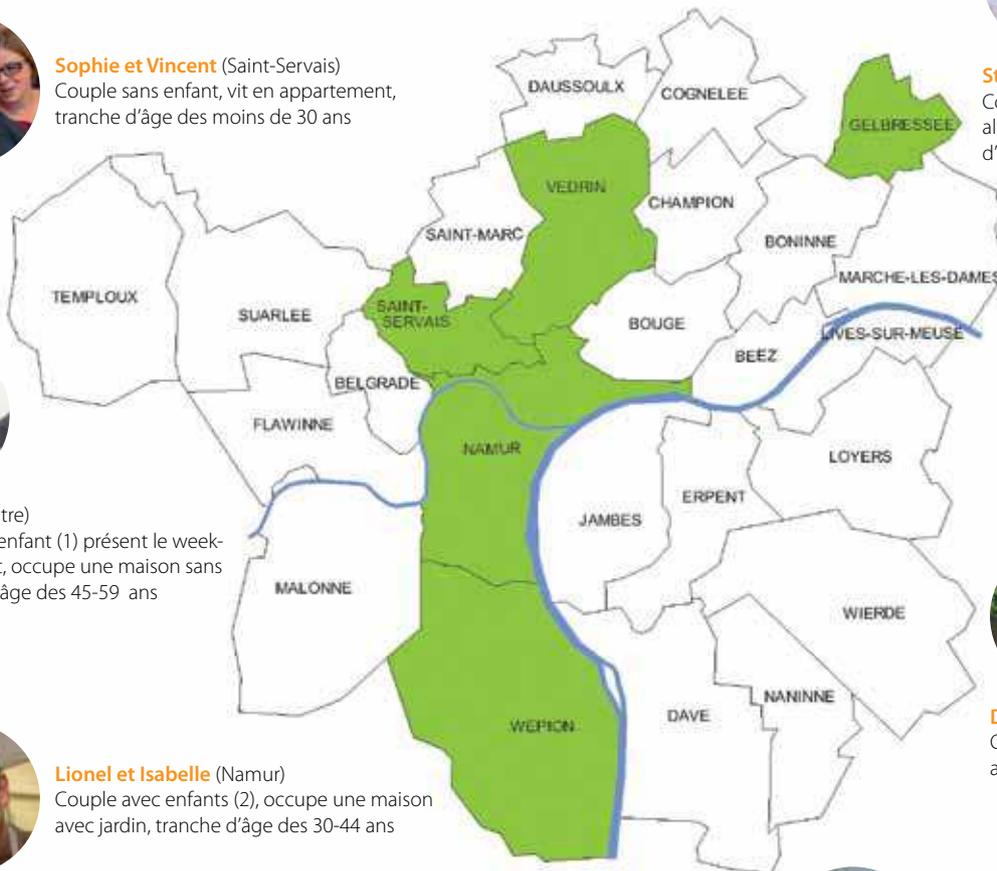
**Stéphanie et Jean-François** (Gelbressée)  
Couple avec enfants (3) dont un en garde  
alternée, occupe un appartement (dans l'attente  
d'une maison), tranche d'âge des 30-44 ans



**Rita** (Namur-centre)  
Célibataire avec enfant (1) présent le week-  
end uniquement, occupe une maison sans  
jardin, tranche d'âge des 45-59 ans



**Anne** (Salzinnes)  
Femme célibataire, sans enfant,  
vit en appartement, tranche d'âge  
des 45-59 ans



**Lionel et Isabelle** (Namur)  
Couple avec enfants (2), occupe une maison  
avec jardin, tranche d'âge des 30-44 ans



**Damien et Caroline** (Namur)  
Couple avec enfants (5), occupe une maison  
avec jardin, tranche d'âge des 30-44 ans



**Sandrine** (Wépion)  
Célibataire avec enfants (2), vit en regroupement  
familial dans une maison avec jardin, tranche  
d'âge des 30-44 ans



**Philippe et Lucile** (Namur)  
Couple avec enfants (3), occupe une maison  
avec jardin, tranche d'âge des 30-44 ans

## Le recrutement des ménages

Une attention toute particulière a été apportée au processus de recrutement et de sélection des participants, dont le niveau d'engagement allait conditionner de façon significative la réussite du projet. Le territoire géographique sur lequel s'est exercé le projet était concentré sur le grand Namur, afin que les familles sélectionnées n'aient pas à effectuer de trop longs déplacements pour participer aux différentes activités qui allaient leur être proposées.

Au terme d'une procédure de recrutement menée en collaboration avec de nombreux acteurs de proximité, 14 ménages se sont lancés dans l'aventure dès le mois d'avril 2014.

En novembre 2014, soit en fin de projet, onze ménages étaient encore impliqués dans le Défi Alimentation Durable.



## Les défis

L'organisation des défis constituait le véritable cœur de la démarche, qui s'est déroulée sur 6 mois. Cette période de temps a, en effet, paru nécessaire pour pérenniser les changements de comportement attendus.

Toutes les deux semaines, un défi thématique a été proposé aux ménages à l'occasion d'une demi-journée ou d'une soirée (en fonction de l'agenda des participants) d'approche de la problématique.

Ce rythme soutenu visait à offrir un maximum d'opportunités d'apprentissage aux familles. Il a aussi eu pour objectif de créer et d'entretenir la cohésion du groupe, dans un climat de convivialité, de façon à maintenir un degré élevé d'engagement. En parallèle, un site Internet ([www.defialimentationwallonie.be](http://www.defialimentationwallonie.be)) a été construit afin de restituer l'actualité des défis et d'encourager les échanges entre les familles en dehors des rencontres bimensuelles. Très rapidement, une page Facebook est venue compléter le dispositif de communication, à l'initiative des participants eux-mêmes.



# Le calendrier des défis

Défi n°1

24 avril 2014

Calendrier des  
fruits et légumes  
de saison

Défi n°2

10 mai 2014

Petit déjeuner  
matin et collations  
saines  
(enfants admis.)

Défi n°3

22 mai 2014

Atelier de cuisine  
durable

Défi n°4

5 juin 2014

Initiatives  
collectives et  
communautaires

Défi n°5

19 juin 2014

Visite d'un  
producteur local

Défi libre

30 juin 2014

Visite d'un  
jardin didactique

Défi n°9

11 octobre 2014

Partage  
de savoirs

Défi n°6

6 septembre 2014

Potagers de poche,  
semis et repiquages  
(enfants admis.)

Défi n°7

13 septembre 2014

Gestion du temps  
autour de la cuisine

Défi n°8

25 septembre 2014

Techniques  
de conservation  
des aliments

# Les défis en images



Défi n°4 - 5 juin 2014

## **Initiatives collectives et communautaires**

Objectifs du défi :

- Montrer la dimension collective de l'alimentation durable
- Montrer des exemples concrets d'initiatives sur le territoire de Namur et environs
- Donner l'envie aux participants de s'intégrer dans une initiative existante (GAC, potagers, cantine durable...), voire de créer leur propre initiative de Transition



Défi n°5 - 19 juin 2014

### Visite d'un producteur local

Objectifs du défi :

- Sensibiliser les participants à l'agriculture locale et à la problématique des producteurs locaux



Défi n°6 - 6 septembre 2014

## Potagers de poche, semis et repiquages (enfants admis)

Objectifs du défi :

- Donner aux participants des conseils pratiques en vue de la création et de l'aménagement d'un potager (avec un focus sur les potagers « de poche » ou « en carré »)
- Familiariser les participants à la technique du semis





Défi n°7 - 13 septembre 2014

### Gestion du temps autour de la cuisine

Objectifs du défi :

- Mieux planifier les repas et les courses
- Avoir des idées de menus et d'improvisation
- Avoir un répertoire des recettes de bases
- Mieux utiliser les ustensiles indispensables



Défi n°8 - 25 septembre 2014

### Techniques de conservation des aliments

Objectifs du défi :

- Transmettre aux participants les différentes techniques de conservation : lactofermentation, saumure et conservation par l'alcool/vinaigre
- Mettre en pratique ces 3 techniques de conservation des aliments





Défi n°9 - 11 octobre 2014

**Partage de savoirs**

Objectifs du défi :

- Approfondir, en groupes, un aspect de l'alimentation durable qui n'aurait pas été, ou pas suffisamment, abordé durant les ateliers précédents, du point de vue des familles
- Favoriser le partage de savoirs et d'expériences entre participants sur des thèmes choisis par eux : permaculture, fabrication du pain, entomophagie (consommation d'insectes), repas hors domicile



# Portraits de familles engagées

Le Défi Alimentation Durable leur a permis de franchir une étape supplémentaire dans leur manière de concevoir leurs repas au quotidien. Zoom sur 4 ménages qui ont véritablement changé leurs habitudes alimentaires...



## Sandrine (Wépion)

« Mon idéal serait de tendre vers l'autonomie alimentaire. Le Défi Alimentation Durable m'a permis de nourrir ma réflexion et d'adopter de nouveaux gestes. J'ai introduit progressivement l'alimentation bio dans les habitudes de ma famille ainsi que des plats végétariens. Outre le potager que j'avais commencé avant le Défi, je me suis

inscrite dans un GAC et je me rends régulièrement au marché bio de La Plante. Je consomme davantage de fruits et légumes et je fais mon pain en suivant une recette échangée avec les participants. Je recours de plus en plus aux techniques de conservation des aliments : ce qui ouvre de nouveaux horizons en termes d'autonomie alimentaire ! »

## Sarah et Julien (Saint-Servais)

« Nous étions un peu sensibilisés à l'importance d'une bonne alimentation. Le Défi Alimentation Durable nous a permis de structurer nos connaissances et d'en apprendre beaucoup sur tous les aspects de ce sujet. Les ateliers nous ont enseigné plusieurs techniques que nous mettons déjà aujourd'hui en pratique (ex. : le pain sans pétrissage, des techniques de conservation...) et d'autres que nous prévoyons d'appliquer (ex. : la culture hors

sol). Parmi les actions concrètes que nous avons mises en place suite au Défi, se trouve notre participation à la coopérative « Paysans-Artisans » qui a ouvert un point de « R'aliment » près de chez nous, à Saint-Servais, et qui propose des produits locaux et en partie bio. De plus, le Défi nous a mis en contact avec d'autres personnes avec qui on continue à échanger concernant nos pratiques. C'est motivant ! »





## Véronique et Philippe (Vedrin)

« Depuis le Défi Alimentation Durable, j'ai l'impression que j'achète moins mais mieux ! Je fréquente désormais les magasins bio, chose que je ne faisais pas auparavant, et je consomme davantage de produits de saison. Mon mari a suivi un cours de jardinage chez Nature & Progrès et a agrandi notre potager. Il a également suivi les cours de petit élevage auprès de l'AWEABC<sup>2</sup>. Les techniques de conservation apprises durant le Défi me permettront

de profiter pleinement des prochaines récoltes ! J'utilise aussi des recettes et des techniques pour réduire autant que possible le gaspillage alimentaire. Ainsi, j'ai redécouvert le plaisir de faire du pain perdu ! »

---

<sup>2</sup> Association wallonne d'élevage d'animaux de basse-cour

## Philippe et Lucile (Namur)

« Le Défi Alimentation Durable nous a incités à tester des nouveaux produits (des légumineuses et des fanes de légumes notamment) et de nouvelles recettes. Lucile cuisine davantage de préparations maison (yaourt maison, muesli). Nous sommes aussi plus attentifs à la saisonnalité et à l'origine des produits même si le recours aux circuits courts présente des contraintes

logistiques qu'il nous semble impossible de surmonter actuellement (accessibilité des producteurs locaux, déplacements, temps). En revanche, Lucile s'est investie dans le potager collectif de La Plante, ce qui a permis à toute la famille de découvrir des légumes oubliés et de les apprécier à leur juste valeur ! »



# Enseignements et recommandations

## Ce que les participants ont le plus apprécié...

### *L'expérience de l'intelligence collective dans la convivialité*

Les participants ont apprécié, de façon unanime, la convivialité présente lors des activités du Défi. Tous ont souligné la richesse de la dynamique de groupe permettant l'échange d'expériences (recettes, trucs et astuces), la confrontation d'idées et de connaissances. La création d'un groupe sur Facebook s'est rapidement révélé une solution efficace pour favoriser l'interactivité entre participants et pérenniser la dynamique.



### *Plus qu'un engagement personnel...*

- La dynamique du Défi a permis d'ancrer de nouvelles habitudes alimentaires, de nouveaux comportements de consommation qui perdureront sans nul doute au-delà du projet.
- L'adoption de nouveaux comportements impacte la sphère familiale mais pas seulement ! Elle affecte l'entourage de manière globale : certains participants n'étant pas peu fiers de partager leurs « trouvailles » auprès de leur entourage !
- L'implication dans une coopérative de producteurs locaux ou dans un potager collectif traduit un engagement qui dépasse le cadre personnel pour prendre une dimension collective.

### *Une réflexion globale*

- Outre les apprentissages favorisés par le Défi autour de l'alimentation, une réflexion globale a été engagée par certains participants qui se sont mis à questionner d'autres choix de consommation du quotidien, voire même leurs propres valeurs. Le Défi a également bousculé des idées reçues sur les aspects liés à la nutrition et à la santé.

## Les difficultés qu'il reste encore à surmonter...

### *Pas de solution unique mais des choix réfléchis*

- Le Défi a aussi généré quelques frustrations. Il a ouvert de nombreuses portes, laissant entrevoir une multitude d'options pour changer durablement son alimentation. Seul bémol : il n'existe pas de solution unique !
- Dans la pratique, réunir tous les critères de l'alimentation durable est parfois vécu comme une « mission impossible ». Au final, il appartient à chacun de faire ses choix en tenant compte de sa situation personnelle et de ses possibilités.

### *Quid du budget « alimentation durable » ?*

Les activités mises en œuvre dans le cadre du Défi n'ont pas permis (ce n'était d'ailleurs pas le but premier) de savoir si le passage à une alimentation plus durable impacte le budget de manière positive ou négative. Tout dépend des choix qui sont faits... Certains gestes ont toutefois montré qu'ils pouvaient générer une économie financière. Ex. :

- privilégier les produits de saison ;
- cultiver son propre potager - ou un potager collectif - et recourir à des techniques de conservation ;
- réduire sa consommation de viande ;
- éviter le gaspillage alimentaire en consommant les fanes et en accommodant les restes ;
- privilégier les circuits courts et les achats groupés...

### *L'implication des enfants*

- L'organisation du Défi prévoyait des ateliers « enfants admis ». De l'avis des participants, les enfants auraient pu être impliqués plus intensément encore car ils constituent une source de « résistance » non négligeable à la maison. Amener les adolescents vers une alimentation plus durable reste pour certains parents un véritable challenge !



### *Des idées, encore des idées...*

Au terme du Défi, les participants restent demandeurs de trucs et astuces pour cuisiner durablement sans y consacrer trop de temps, et dans le respect de leur budget : idées de recettes, conseils de jardinage, adresses de producteurs locaux, prêt de matériel de cuisine... Autant de demandes qui pourraient donner lieu à des initiatives citoyennes, des projets innovants à impulser au niveau local. A suivre...

# Présentation des porteurs de projet

La complémentarité des partenaires que sont la Fédération Inter-Environnement Wallonie et l'association Espace Environnement a apporté une réelle valeur ajoutée au projet.



**Inter-Environnement Wallonie (IEW)** dispose d'une expertise affirmée dans le domaine de l'alimentation durable. IEW est référent à plus d'un titre :

- Co-fondateur et coordinateur du Réseau wallon pour une alimentation durable (RAWAD) avec 15 autres associations.
- Référent circuits courts au sein du Centre de Référence Circuits Courts.
- Expert en suivi des politiques en agriculture, alimentation, déchets.
- Référent du projet « Appétit'Champs » : filière d'alimentation durable au départ des restaurants de collectivités.



**Espace Environnement** est un organisme wallon indépendant d'intérêt public, bénéficiant de 40 ans d'expérience en matière de cadre de vie, en Belgique francophone et à l'étranger.

Espace Environnement coordonne et anime différents projets en matière d'alimentation durable et de réduction du gaspillage alimentaire, dont le projet Interreg IVB GreenCook ([www.green-cook.org](http://www.green-cook.org)) qui visait à construire un modèle européen de gestion durable de l'alimentation, en agissant à la fois sur l'offre et la demande. Les enseignements tirés de GreenCook (2010-2014) ont été exploités dans le cadre du Défi Alimentation Durable.

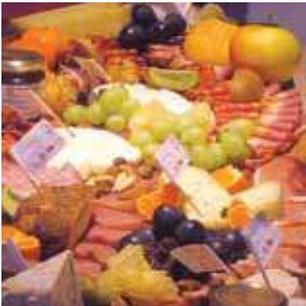
Espace Environnement est membre du RAWAD.

## Contacts :

Inter-Environnement Wallonie ASBL  
rue Nanon 98 - 5000 Namur  
Tél. : +32(0)81 390 750 - <http://www.iew.be>  
Anne THIBAUT : E-mail : [a.thibaut@iewonline.be](mailto:a.thibaut@iewonline.be)  
Valérie XHONNEUX : E-mail : [v.xhonneux@iewonline.be](mailto:v.xhonneux@iewonline.be)

## Contacts :

Espace Environnement ASBL  
rue de Montigny 29 - 6000 Charleroi  
Tél. : +32(0)71 300 300 - <http://www.espace-environnement.be>  
Sabine VIGNERON : E-mail : [svigneron@espace-environnement.be](mailto:svigneron@espace-environnement.be)  
Guillaume GRAWEZ : E-mail : [ggrawez@espace-environnement.be](mailto:ggrawez@espace-environnement.be)





# Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation du Défi Alimentation Durable...

- Les structures relais, les médias et les personnes qui nous ont aidés à recruter les participants ;
- Les participants ;
- Les experts et personnes ressources ;
- Génération W et l'espace Sie Matic / Cuisine Conseil ;
- Les intervenants et animateurs des différents défis :

## Défi Petit déjeuner malin et collations saines

Sylvie Dejardin - Nutri-Challenge  
E-mail : [sylvie@nutri-challenge.be](mailto:sylvie@nutri-challenge.be)  
[www.nutri-challenge.be](http://www.nutri-challenge.be)

## Défi Atelier de cuisine durable

Damien Poncelet – Végé-table  
<http://vege-table.be/>

## Défi Initiatives collectives et communautaires

Baudouin Lafontaine - asbl « Potager collectif plantois »  
E-mail : [potagercollectif@gmail.com](mailto:potagercollectif@gmail.com)  
Roger Bourgeois -  
<http://www.entransition.be/doku.php/initiatives-locales/gelbreesee>  
Réseau des Consommateurs Responsables -  
<http://www.asblrcr.be/>

## Défi Visite d'un producteur local

Tom Schmitt, ferme de Vévy Wéron (Wépion)  
<http://www.vevyweron.be/marechage/indexThomas.htm>

## Défi Visite d'un jardin didactique

Jardin didactique de Nature et Progrès (5100 Jambes)  
E-mail : [jardindidactique@natpro.be](mailto:jardindidactique@natpro.be)  
<http://www.natpro.be/jardinage/namur/aujardindenatureprogres/index.html>

## Défi Lancer son potager de poche

asbl Vent Sauvage - <http://ventsauvage.be/>

## Défi Gestion du temps autour de la cuisine

Catherine Piette - <http://catherine-piette.be/joomla/>

## Défi Techniques de conservation des aliments

Antoine Deffoin - asbl Cuisine Sauvage -  
<http://cuisinesauvage.be/>

Photos : - couverture, pages 1, 4, 5, 6, 9, 12 à 23 : Denis Vasilov  
[www.denisvasilov.com](http://www.denisvasilov.com)  
- pages 10, 11 : Espace Environnement

Editeur responsable : Serge Vogels – Espace Environnement  
rue de Montigny 29 – 6000 Charleroi

