

# Présentation du « Défi Alimentation Durable »

## OBJECTIFS

Un Défi Alimentation Durable (DAD) vise à accompagner un nombre limité de ménages vers une alimentation saine et équilibrée, respectueuse des hommes et de l'environnement.

Les **objectifs d'un Défi** vont également varier en fonction des structures mobilisées dans la démarche et de leurs publics cibles. S'agit-il d'amener les participants à acquérir une plus grande autonomie alimentaire ? De sortir des usagers de l'isolement, de favoriser la socialisation et de développer l'estime de soi ? Ou encore, d'encourager la mixité culturelle et la cohésion sociale ? S'agit-il enfin de favoriser l'apprentissage d'habitudes alimentaires meilleures pour la santé ?

L'approche du Défi a ceci de particulier qu'elle pourra répondre à ces différentes préoccupations, à des degrés divers.

## LES INGRÉDIENTS DU DÉFI

Un Défi Alimentation Durable comprend a minima les ingrédients suivants :

- un groupe d'une **dizaine de participants** motivés par le thème ;
- une **période de 3 à 6 mois** - voire plus - pour permettre au groupe d'échanger, d'expérimenter sur ce thème très vaste ;
- **1 à 2 activités par mois** minimum pour maintenir la dynamique du groupe.

*N.B. : Pour des raisons d'organisation interne, certaines structures préféreront concentrer les activités sur une période plus courte, tout en augmentant la fréquence. Le Défi doit évidemment être adapté en fonction des contextes propres à chaque structure.*

## ORGANISER LE DÉFI AU SEIN DE VOTRE STRUCTURE

L'organisation d'un Défi Alimentation Durable nécessite du temps et ce, bien en amont du projet. Voici les principales phases à prendre en compte dans l'organisation du Défi :

### 1. Phase préparatoire

Il s'agit pour vous de voir comment intégrer le Défi dans les activités de votre structure, avec quels publics, quels objectifs, quels moyens, quelles ressources, etc.

### 2. Phase de mise en œuvre I

Elle-même découpée en deux temps :

- Un travail de questionnement sur les représentations sociales de l'alimentation (1 activité).
- La définition d'un programme d'activités avec vos publics (1 activité).

### 3. Phase de mise en œuvre II

Comportant a minima 3 activités pour encourager des changements de comportements alimentaires.

### 4. Phase d'évaluation du projet

Avec les participants, pour envisager une suite éventuelle (1 activité).



N.B. : L'enchaînement des différentes étapes sera adapté en fonction du contexte de la structure porteuse. Par exemple, si le Défi s'inscrit dans un cycle d'activités existant, le travail sur les représentations sera intégré au fil de l'eau. Ce sera l'occasion de repenser et co-construire le programme d'actions avec les participants.

## COMMENT UTILISER CE KIT ?

Ce kit comprend plusieurs parties qui vont vous permettre de construire votre Défi pas à pas :

- La rubrique « **prérequis** » : quelques « fiches contenu » pour comprendre l'alimentation (durable) et ses enjeux.
- La rubrique « **méthode** » (2 séries de fiches) :
  - Des fiches méthode « phase préparatoire » pour introduire la thématique de l'alimentation durable, définir votre projet, ses objectifs, le public visé, identifier les ressources internes disponibles, établir la carte d'acteurs, etc.
  - Des fiches méthode de « mise en œuvre » pour élaborer un programme d'actions avec votre public.
- La rubrique « **activités** » : pour composer votre menu en fonction de vos objectifs et des souhaits des participants (lecture des étiquettes, menu zéro gaspi, découverte d'un producteur local, etc.)

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics

Clés méthodologiques et outils pratiques