

# MIEUX MANGER POUR TOUS : ET SI ON SE METTAIT AU DÉFI ?



*Vous êtes éducateur/formateur/travailleur social ? Vous travaillez dans une structure associative, une commune ou un CPAS ?*

*Vous souhaitez proposer à vos publics une démarche originale et conviviale vers des pratiques alimentaires plus durables ?*



Apprendre au consommateur à s'interroger sur son alimentation, à retrouver le plaisir de manger sain, local et de saison, à découvrir les savoir-faire culinaires et les techniques de jardinage, le tout en ménageant son budget et son temps : telles sont les lignes de force d'un Défi Alimentation Durable inclusive !

## L'ALIMENTATION DURABLE INCLUSIVE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Parler d'alimentation durable inclusive, c'est aborder la question de l'accès pour tous à une nourriture de qualité, respectueuse de la santé et de l'environnement. Faire de l'alimentation durable à la fois une finalité et un vecteur d'inclusion et de cohésion sociale... Voilà tout l'enjeu de la démarche !



Espace Environnement

## OBJECTIFS

La dynamique « Défi Alimentation Durable inclusive » permet à des individus ou à des ménages fragilisés d'évoluer, avec les moyens qui sont les leurs, vers davantage de durabilité dans leurs comportements alimentaires.

Elle apporte une réponse globale, mais adaptée, aux objectifs spécifiques que vous souhaitez atteindre avec vos publics, tels que :

- s'alimenter de façon plus respectueuse de l'environnement sans grever son budget ;
- changer ses habitudes alimentaires pour protéger sa santé ;
- acquérir davantage d'autonomie (en ce compris s'initier à l'auto-production alimentaire) ;
- sortir de l'isolement et développer l'estime de soi.

## EN PRATIQUE

Le « Défi Alimentation Durable inclusive » est un processus d'accompagnement du changement, construit sur mesure, en fonction de vos besoins. Il comporte différents temps forts (ateliers participatifs) étalés sur plusieurs mois. Il est encadré par un coach expérimenté de l'ASBL Espace Environnement, en partenariat étroit avec le référent désigné au sein de votre structure, qui accueillera le Défi.

Un Défi s'adresse à 15 participants maximum.

## CONTENU

### **Temps 1 : L'alimentation durable, pour moi, c'est quoi ?** (durée : 3h)

Travail sur les représentations mentales des participants (à l'aide de techniques de créativité).

Co-construction du programme d'activités autour de trois thématiques générales (la cuisine, le jardinage et l'éco-citoyenneté), en fonction des besoins et envies des participants, exprimés lors du travail préalable sur les représentations mentales.

### **Temps 2 : Découvrir l'alimentation durable, en pratique** (durée : 3h/atelier)

Série d'ateliers thématiques (minimum 3), alliant transfert de connaissances et expérimentation concrète et ludique.

*N.B. : Dans la mesure du possible et en fonction des opportunités du terrain, le coach s'appuie sur les ressources locales pour mener à bien ses ateliers (ex. : visite d'un marché de producteurs locaux). Ceci permet d'ancrer la démarche dans le territoire.*



thématiques	Exemples d'ateliers
<b>Cuisine</b>	Préparer des collations saines Cuisiner les légumes autrement Découvrir les légumineuses Conservation des aliments La farine dans tous ses états
<b>Jardinage</b>	Lancer un potager Mettre en pratique la « technique de la lasagne » Récolter ses graines Jardiner sans pesticides
<b>Éco-citoyenneté</b>	Apprendre à décrypter les étiquettes pour mieux acheter Bien gérer son frigo et lutter contre le gaspillage alimentaire Boire l'eau du robinet et limiter ses déchets

Les ateliers thématiques sont proposés à raison d'une séance par quinzaine environ. Ce rythme soutenu vise à offrir un large éventail d'opportunités d'apprentissage aux personnes accompagnées, pour maximiser les bénéfices en termes de changement de comportement alimentaire.

### Temps 3 : Évaluation et prolongement de la démarche (durée : 3h)

Évaluation qualitative du projet avec les participants.

Initiation d'une réflexion pour la mise en place d'un projet structurant (individuel ou collectif) à mener au-delà du Défi.

En fin de module, le référent de la structure accueillante impliqué dans le processus se verra remettre un kit d'animation « Défi Alimentation Durable inclusive » complet, comprenant une série de ressources et éléments de méthode lui permettant de prolonger et de pérenniser les acquis développés avec le coach.



## PÉDAGOGIE

- Approche inductive et interactive, modulée en fonction du niveau de connaissance préalable des participants.
- Convivialité et bienveillance.
- Mise en pratique immédiate des nouveaux acquis.
- Pérennisation de la démarche à travers la transmission des savoirs, outils, méthodes utiles à la structure accompagnée.



La dynamique « Défi Alimentation Durable inclusive » a été construite en partenariat avec l'association française Les Anges Gardins et éprouvée dans le cadre du projet Interreg Va AD-In ([www.ad-in.eu](http://www.ad-in.eu)).

## ILS ONT PARTICIPÉ À UN DÉFI...



**MARIE-PAUL SENTE, CHARLEROI**

Pour moi, les Défis furent une expérience magnifique ! J'y ai fait de belles rencontres et ai appris un tas de nouvelles choses. A mon retour des Défis, ma petite-fille me demandait systématiquement « Mamy, tu as appris quoi ? » ! Lors d'un atelier, j'ai pu présenter aux autres participants les techniques de conservation des aliments que je pratique depuis longtemps. Et cela continue ! Avec notre groupe de citoyens, nous sommes en train de monter un groupe d'achats communs. La démarche fait boule de neige !

Lors d'un atelier, nous avons identifié les alternatives aux grandes surfaces disponibles sur le territoire. Depuis, j'ai en partie modifié ma manière de m'approvisionner. J'ai également appris pas mal de techniques de jardinage que je ne connaissais pas. Parfois, cela me fait penser à ce qui se faisait quand j'étais encore enfant... ce n'est pas un retour en arrière, plutôt un retour aux sources !

**BERNADETTE DESMET, PÉRUWELZ**



Les « Défis » sont modulables en fonction de vos besoins et objectifs. Contactez-nous pour une proposition personnalisée : Espace Environnement - Contact : Nathalie Ricaille

📍 rue de Montigny 29 - B-6000 Charleroi

✉ [nricaille@espace-environnement.be](mailto:nricaille@espace-environnement.be)

☎ Tél. : +32 (0)71 300 300

🌐 [www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be)