



Rencontres de l'ERE : « environnement, social et santé : à la croisée des chemins ».

Comment aborder l'alimentation durable? Deux
approches appétissantes

Marie Feller

Astrid Galliot



Plan



1. Le « Défi alimentation durable »
2. « Beste Groenten Madame ! »
3. Regards croisés et apprentissages



1. Le « Défi alimentation durable »

Avec le soutien financier de :



L'alimentation durable à Etterbeek

En 2009 : Création de l'asbl communale

'Commune Ferme à la ville'

Activités :

- GAS communal
- Projections de films, conférences
- Cours de cuisine, atelier du goût
- Création d'une exposition sur l'alimentation
- Sensibilisation du personnel communal



Le Défi alimentation durable



une expérience pilote
activités collectives et familiales
de janvier à juin 2012
rôle d'ambassadeur
communication à la population
enjeux multiples



Pourquoi un Défi ?

Défi pour la Commune : identifier les problèmes des ménages quant à leur alimentation en général et leur donner des outils et solutions concrètes pour adopter de nouveaux comportements et habitudes de consommation

Défi pour les ménages : se fixer des objectifs concrets pour tendre vers une alimentation/consommation durable

Défi commun : Ambassadeurs 'alimentation durable'.



Méthodologie

- Globale et systémique
- Participative et constructive
- Collective et individuelle
- Mêler pratique et théorique



Equipe encadrant le projet



Echevine du
Développement durable
Marie-Rose GEUTEN

3 agents
communaux

5 coaches
(nutrition, sport,
cuisine)

Intervenants
ponctuels
(OXFAM, ECOCONSO,
cuisinier, ...)

Qui sont les ménages participants ?



Activités du Défi alimentation durable

Cours de cuisine :



Cours de cuisine sur
viande, anti-gaspi,
petit budget,
céréales-légumineuses



Activités du Défi alimentation durable



Visites extérieures :



Activités du Défi alimentation durable



Activités de sensibilisation/information :





Activités du Défi alimentation durable

Coaching nutritionnel :



Et maintenant...



- Rôle d'ambassadeur
- Volet communication :
 - site internet : www.communefermealaville.be
 - exposition en septembre
 - livre-reportage
 - recueil des recettes, trucs et astuces
- Evaluation en cours
- Émergence du projet potager



2. Beste Groenten Madam



CONTEXTE

Santé :

- Facteur prioritaire pour l'émancipation de l'individu
- Passe par une alimentation saine et variée
- Aujourd'hui, situation de crise sanitaire due à une mauvaise alimentation
- A Saint-Josse, de nombreuses familles sont touchées par la malbouffe (manque d'information, difficulté de changer les habitudes, choix économique...)

Les femmes du monde entier sont porteuses de savoirs et de savoir-faire dans les domaines de l'agriculture et de la cuisine

A Bruxelles, nombreuses sont ces femmes, issues d'autres cultures, qui souhaitent partager ces connaissances et compétences pour éviter cette dépendance à une alimentation trop transformées et trop riche en graisse/sucre, et retrouver des habitudes plus saines.

En 2012, Amazone encourage les femmes à participer à la réalisation du développement durable par le biais de l'alimentation et de l'agriculture.

Des ateliers variés qui tournent autour de "l'assiette" et qui ont pour but de sensibiliser les participantes aux enjeux d'une alimentation plus respectueuse de l'environnement et de la santé.

Méthodologie :

- Méthodes participatives (partir de leurs connaissances, de leurs savoir-faire, de leurs envies : partage de recettes, de plats, d'outils pédagogiques, etc.)
- Approche systémique

OBJECTIFS

Développer les compétences des femmes et favoriser leur émancipation par :

- Une sensibilisation aux enjeux liés à la santé alimentaire,
- L'apprentissage de connaissances et de techniques en culture potagère et en cuisine, notamment par la mise à contribution et le partage de leurs expériences, savoirs traditionnels ou autres,
- L'inclusion dans une dynamique collective basée sur le partage, la solidarité et l'échange.

Faire le lien entre le jardin et l'assiette, c'est agir du local au global :

- Mieux comprendre d'où viennent les aliments que l'on consomme et des coûts qu'implique leur production,
- Se rendre compte de la place qu'on occupe dans la chaîne de la production Alimentaire,
- Apprendre à consommer différemment, en fonction des saisons mais aussi de critères économiques, éthiques et écologiques,
- S'interroger et agir de manière citoyenne face à un système qui pose question.

Qui sont les participantes ?





Équipe encadrant le projet



Amazone



Jardins de Pomone
Potager et Cuisine



Début des Haricots
Potager



Rencontre des Continents
Cuisine

Ateliers de Beste Groenten Madam !



Agriculture urbaine :

Mise en culture du jardin d'Amazone sous la forme d'un potager urbain : les herbes aromatiques et les légumes oubliés.

Chaque atelier est l'occasion de faire connaissance avec des espèces de légumes de toutes sortes, de plantes sauvages, etc., d'apprendre à les cultiver, à les reproduire et à s'en servir en cuisine.





Ateliers de Beste Groenten Madam !

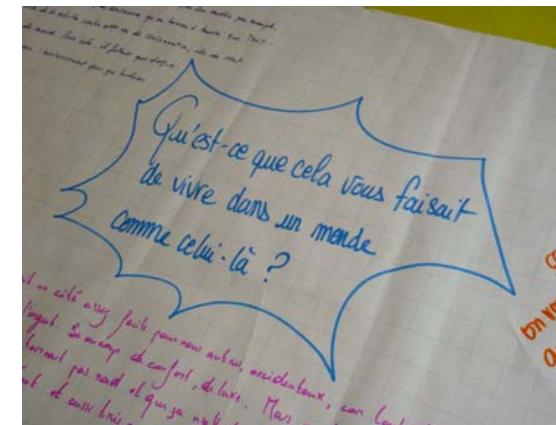


Cuisine durable :

Structurés en fonction des informations échangées et communiquées durant les ateliers de jardinage, ils abordent les grandes familles de l'assiette écologique et proposent des recettes correspondant aux thèmes choisis et développés avec les participantes.



Outre les aspects purement liés à l'utilisation des ingrédients en cuisine, chaque atelier permet aussi d'aborder une réflexion plus globale sur les impacts de l'alimentation sur l'écologie et l'économie mondiale.





Ateliers de Beste Groenten Madam !



Du local au global : Small is Beautiful

Le projet Beste Groenten Madame ! s'adresse en particulier aux habitantes de Saint-Josse et du quartier Méridien pour faciliter et minimiser les déplacements et favoriser l'implication collective des participantes. Néanmoins, Amazone ne veut pas exclure des personnes désireuses de venir puiser dans le projet Beste Groenten Madame ! Les connaissances, la pratique et l'inspiration qui pourraient permettre aux animations de porter leurs fruits autant que faire se peut en dehors des murs de l'association.



Du local au global, c'est aussi de l'individu au groupe ! Les dimensions collective, d'auto-organisation, d'échange et d'entraide sont au coeur du projet Beste Groenten Madame !



Ateliers de Beste Groenten Madam !

Des visites de jardins collectifs, d'expositions, etc.



Suites et bilan

Bilan :

-Évaluation collective mi-parcours début juillet : où chacune en est-elle dans ses apprentissages? Qu'ont-elles déjà entrepris individuellement ou collectivement? Quels sont les prochaines étapes dans leur parcours? Des envies à plus long terme?

Quelles suites et orientations ?

- Métiers verts, pré-formation EP?
- Clôturer par une table d'hôte ouverte au grand public et aux institutions/associations/communes/écoles/familles/etc.

Communication :

- Blog (photos, recueil des recettes, trucs et astuces)
- « Goûter Bruxelles » en septembre

Regards croisés et apprentissages

- Synergies : groupe mixte, activités régulières, cohésion de groupe, travail de terrain,
- Différences : contexte communal VS associatif
- Apprentissages :
 - Temps d'apprentissages pratiques et d'échanges d'expériences primordial
 - Activité familiale
 - Longue durée
 - Équilibres entre apport-émergence et activités pratiques-culturelles
 - Cuisine et potager indissociable

