Partenaires

Les opérateurs du projet

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (opérateur chef de file)

Espace Environnement

Le Département du Nord

Les Anges Gardins

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale de la Région d'Audruicq

Les opérateurs associés

Le Centre Public d'Action Sociale de Charleroi

La Communauté d'Agglomération « Douaisis Agglo »

Intercommunale de Développement Economique et d'Aménagement du Cœur du Hainaut (IDEA)

Le Groupement Régional pour la Qualité Alimentaire

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen — UNION EUROPÉENNE EUROPESE UNIE

AD-In

Le projet Ad-in

Fiche préambule #1

Contexte

La réalisation de ce kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation Durable s'inscrit dans le cadre du projet AD-In

AD-In est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts de France) financé par le Fonds Européen de Développement (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen). Son objectif est de contribuer au développement durable du territoire transfrontalier par la mise en place d'une stratégie visant à rendre l'alimentation durable accessible à tous et en particulier aux personnes les plus vulnérables.
Concrètement, AD-In ambitionne la mise en place d'un dispositif de coopération transfrontalière pour favoriser l'accès pérenne et autonome des personnes fragilisées à une alimentation durable favorisant les circuits courts sur le territoire transfrontalier.

Principaux enjeux

La réalité socio-économique de la zone transfrontalière (Hauts de France/Hainaut) place celle-ci parmi les régions de France et de Belgique où la pauvreté concentrée sur les familles est la plus élevée. Le travail à l'échelle transfrontalière permet un partage des solutions mises en place et une mutualisation des outils. Il s'agit aussi de créer des solutions innovantes dans des matières touchant aux compétences européennes, et qui pourraient être transférables sur d'autres territoires frontaliers.

Quatre axes complémentaires

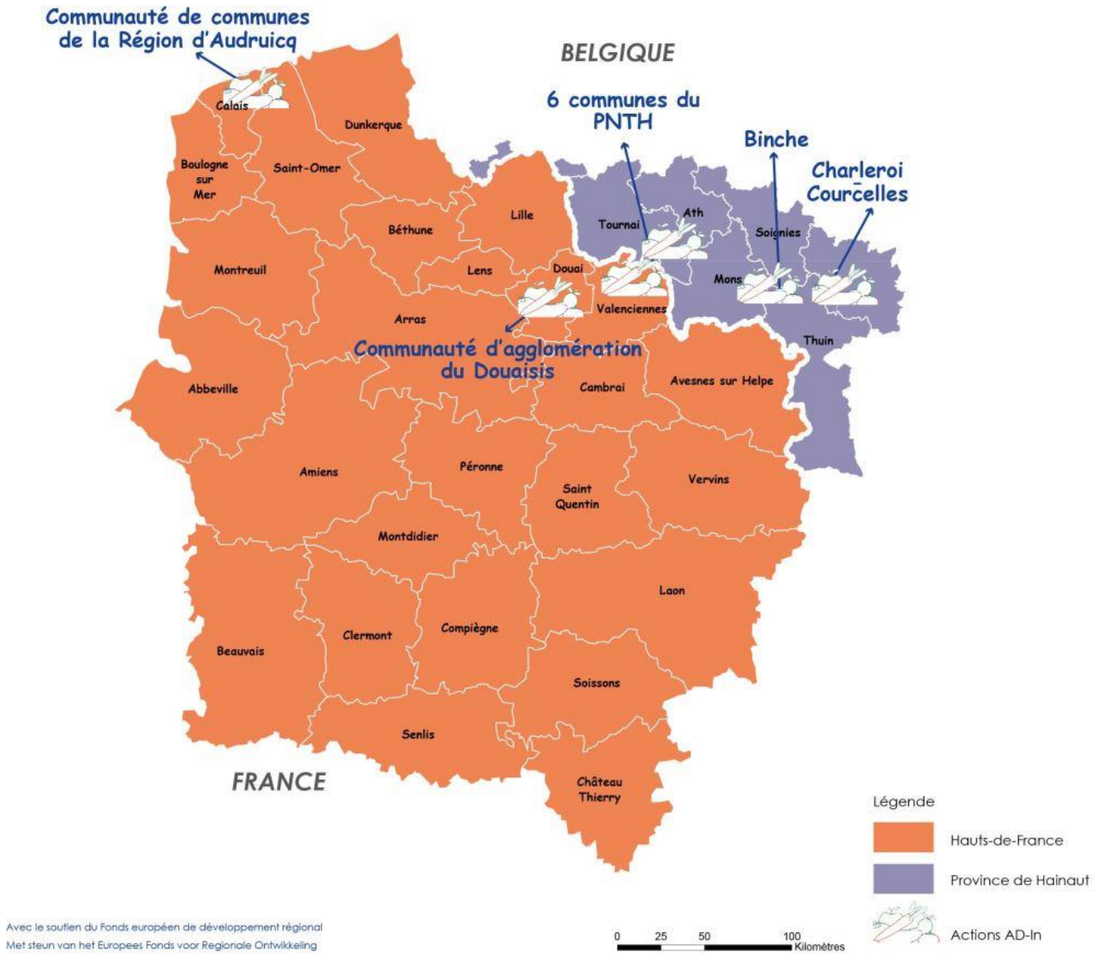
- **Comprendre pour agir** : à l'issue d'un diagnostic, co-construire avec les professionnels de l'insertion sociale des formations qui leur permette d'intégrer la question de l'alimentation durable dans leurs pratiques professionnelles ;
- **Inspirer** : proposer à des citoyens en difficulté d'autonomie des défis alimentaires participatifs, créer des dispositifs d'accompagnement locaux pour les adultes d'aujourd'hui et ceux de demain, faire évoluer l'aide alimentaire vers davantage de durabilité;
- **Essaimer** : créer des ressources et outils de transfert de savoirs, recruter et former des ambassadeurs de l'alimentation durable inclusive pour transmettre et diffuser les bonnes pratiques dans l'espace transfrontalier. C'est dans cet axe qu'a été choisi la mise en place de l'outil « Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable »
- **Modéliser pour ancrer dans les territoires** : convaincre les élus et décideurs locaux de l'importance de la problématique, leur proposer des solutions et les accompagner dans leurs choix et leurs engagements.

Un projet innovant

- AD-In croise les approches des secteurs de la santé, du social, de l'environnement et de l'économie en matière d'alimentation ;
- il vise à dépasser la question de la sécurité d'approvisionnement pour aborder les obstacles à l'autonomie alimentaire ;
- le projet a la volonté de travailler avec des méthodes de participation directe et s'intéressera à toutes les situations de vulnérabilité ;
- les collectivités locales et territoriales seront au cœur de ce dispositif comme levier du déploiement d'une alimentation durable inclusive.

Territoires pilotes

Dans une logique de déploiement territorial, AD-In a identifié des territoires pilotes où sont proposées ses actions :



- la Région d'Audruicq (F)
- Charleroi – Courcelles (B)
- l'Agglomération du Douaisis (F)
- deux territoires frontaliers au sein du Parc Naturel Transfrontalier du Hainaut: Beloeil – Bernissart – Péruwelz (B) / Vieux-Condé – Condé sur l'Escaut – Fresnes sur Escaut (F)
- Binche (B).

- ✓ Cuisiner un colis alimentaire
- ✓ On déguste !
- ✓ Un repas anti-gaspi !
- ✓ Animer un atelier jardin
- ✓ Le jardin partagé
- ✓ Animer un atelier compost
- ✓ La culture en lasagne
- ✓ Potager vertical
- ✓ Le jardin zéro phyto
- ✓ La nature de mon sol
- ✓ Initiation à la permaculture
- ✓ Le jardin potager en carrés
- ✓ La récolte et la conservation de graines
- ✓ Organiser un atelier semis
- ✓ La culture des aromates
- ✓ La posture du jardinier
- ✓ Organiser un atelier éco-citoyenneté
- ✓ Bar à eau
- ✓ Les pièges du marketing
- ✓ Atelier conservation
- ✓ Lecture d'étiquettes
- ✓ Gaspillage alimentaire
- ✓ Rejoindre ou construire une initiative collective.

- Des fiches annexes, reprenant les ressources principales auxquelles vous pouvez faire appel pour construire votre défi, et notamment la plateforme Port'alim, mise spécifiquement en place pour compiler un maximum d'outils et de ressources pour rendre l'alimentation durable accessible à tous.

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Présentation du kit défis

Fiche préambule #2

Objectifs

Un défi Alimentation durable vis à accompagner un certain nombre 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

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 d'un 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 est découpée en deux temps :

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

3. Phase de mise en œuvre II

Comportant a minima trois activités pour encourager des changements de comportements alimentaires

4. Phase d'évaluation du projet

Avec les participants, pour envisager une suite éventuelle.

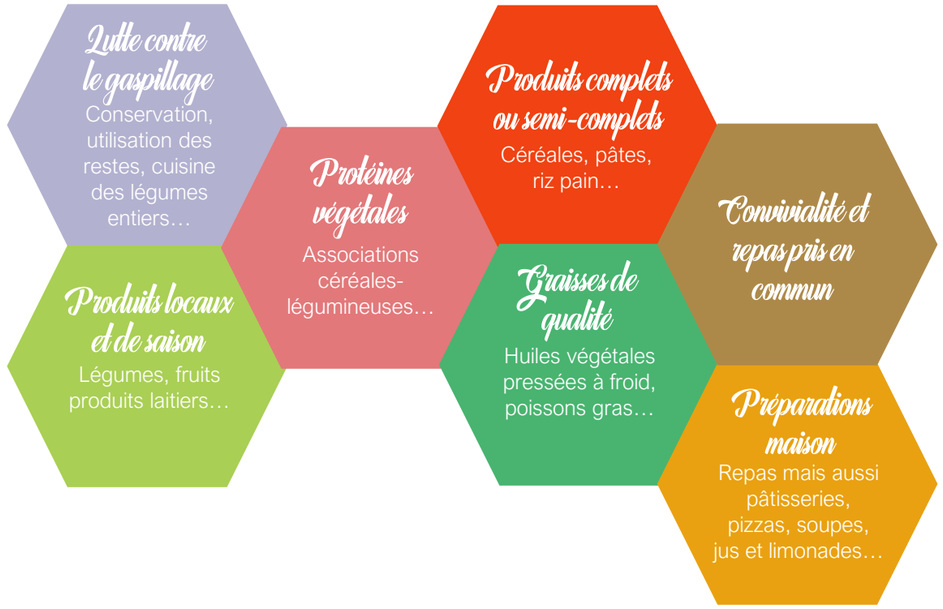
NB : L'enchaînement des différentes étapes sera adapté en fonction du contexte de la structure porteuse. Par exemple, si le défi s'inscrit dans un cycle d'activités existant, le travail sur les représentations sera intégré au fil de l'eau. Ce sera l'occasion de repenser et de co-construire le programme d'action 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 contenu, pour comprendre l'alimentation durable et ses enjeux. Elle comprend les fiches suivantes :
  - ✓ L'alimentation durable, c'est quoi ?
  - ✓ Enjeux de l'alimentation
  - ✓ Déterminants socio-culturels de l'alimentation
  - ✓ Modèles agricoles
  - ✓ Manger en toute saisonnalité
  - ✓ Connaître les labels
  - ✓ Lutter contre le gaspillage alimentaire
  - ✓ Circuits-courts, circuits de proximité ?
  - ✓ Les apports en protéines, varions les plaisirs.
- La rubrique méthode, comprenant des fiches dédiées à la préparation et des fiches dédiées à la mise en œuvre du défi :
  - ✓ Définir son projet dans le cadre d'une alimentation durable
  - ✓ Construire la carte des acteurs
  - ✓ Cibler et recruter son public
  - ✓ Evaluer son projet (avec deux annexes : carnet de bord « coaches » et carnet de bord « travailleurs sociaux)
  - ✓ Questionner les représentations sociales
  - ✓ Co-construire le programme d'activités au départ des représentations sociales
  - ✓ Hygiène et sécurité en atelier
- La rubrique activités, pour composer votre « menu » en fonction de vos objectifs et des souhaits des participants. Elle se décompose en trois catégories : Cuisine, Jardinage et Eco-citoyenneté. Pour chaque catégorie, vous retrouverez une fiche générale liée à la préparation d'un atelier et sa déclinaison en différentes activités spécifiques :
  - ✓ Animer un atelier cuisine
  - ✓ La farine dans tous ses états
  - ✓ Cuisiner les légumineuses
  - ✓ Un repas complet et durable petit budget
  - ✓ La cuisine avec et pour les enfants
  - ✓ Une collation, oui…mais durable !

Une autre façon de parler des critères



Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

L'alimentation durable, c'est quoi ?

Fiche contenu #1

Principaux enjeux

Se nourrir fait partie de nos besoins vitaux et de nos préoccupations quotidiennes. Mais si l'acte même de manger peut sembler assez banal, il devient plus complexe lorsque se pose la question de la durabilité.

Parler d'alimentation durable, c'est aborder la question de l'accès à une nourriture de qualité, respectueuse de la santé, de l'environnement et des hommes.

Face à une offre de produits de plus en plus vertigineuse, comment faire en sorte que nos achats et pratiques alimentaires soient plus durables ? Entre les stratégies marketing qui nous poussent à consommer toujours plus, le greenwashing, et l'univers parfois nébuleux des labels, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver ! Un éclairage sur l'alimentation durable s'impose …

Définition officielle

Pour la FAO, les **régimes alimentaires durables** sont « Des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

Si cette définition a le mérite d'être intemporelle et de convenir à (quasi) tout le monde. Elle est cependant peu concrète et ne permet pas de conseiller les personnes quant à leurs habitudes alimentaires. C'est pourquoi nous la complétons avec d'autres approches

Critères pour une consommation durable

Voici une approche de l'alimentation durable par le concept de Cuisine alternative et nourricière. Le « mangeurs » est au cœur de cette approche avec quatre grands repères pour évoluer vers une qualité globale de l'alimentation de ce dernier au quotidien.

Diversité alimentaire

- Diversification des sources de protéines et de matières grasses.
- Redécouverte de toute la variété des familles végétales (30 à 40 sortes de légumes à cuisiner, diversité des céréales, légumineuses, graines…)
- Redécouverte d'aliments à haute valeur nutritionnelle.
- Redécouverte des produits des terroirs, typés, diversifiés et des cuisines du monde.

Qualité des produits

- Fraicheur, saisonnalité, peu de transport.
- Produits peu raffinés et plus complets, avec peu de conservateurs et de colorants.
- Agriculture et élevages écoresponsables (préservation de la qualité des sols et la biodiversité).

Soin culinaire

- Un équilibre alimentaire souple, respectant les besoins du corps et prévenant les carences.
- Une cuisine qui préserve autant que possible les qualités des ingrédients (modes de cuissons adaptés, crudités et fruits frais).
- Une cuisine qui recherche la digestibilité par la simplicité des menus et des préparations et qui prévient les excès en graisses, sucres, sel…
- Une cuisine et des comportements qui limitent le gaspillage alimentaire par des pratiques de cuisson, de proportions…adaptés.

Sens

- Agriculture équitable au nord comme au sud (juste rémunération des producteurs et artisans).
- Culture des goûts, du plaisir de se nourrir et du temps qu'on y accorde.
- Expression des patrimoines et traditions culinaires.
- Reconnaissance des dimensions émotionnelles, symboliques et sociales de la nourriture pour introduire des changements avec souplesse.
- Redécouverte des savoir-faire culinaires (Cuisine maison, simple associée à la convivialité du repas)
- Construction de repères pour mieux se nourrir.

L'originalité de cette approche est de prendre en compte les dimensions sociale et culturelle de l'alimentation. Elle intègre aussi la notion de « soin culinaire ». Autrement dit, l'acte de cuisiner concerne non seulement le respect des besoins de la personne mais aussi le respect du produit et de ses qualités intrinsèques. Enfin, elle incite à considérer la responsabilité du mangeur sur les conséquences sociales et environnementales de ses choix alimentaires.

Dans le **Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivité, 12 axes prioritaires ont été retenus** pour caractériser l'alimentation durable

1. Privilégier des produits frais, complets (non ou peu raffinés) et non transformés
2. Privilégier les produits locaux et de saison
3. Réduire les protéines animales
4. Renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable (label MSC ; …)
5. Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique
6. Privilégier des produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques
7. Privilégier les achats en circuits courts
8. Utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes
9. Réduire le gaspillage alimentaire
10. Réduire les emballages alimentaires et les déchets
11. Encourager la consommation de l'eau du robinet
12. Favoriser le plaisir gustatif et la convivialité

Ces critères sont autant de **portes d'entrées pour aborder la notion d'alimentation durable**, la confronter avec la réalité des participants, voire entamer un changement de comportements. Mais ces critères sont aussi matière à réflexion. Exemple : Vaut-il mieux acheter une salade non certifiée bio chez un producteur de son village ou une salade française ou belge certifiée bio en supermarché ? Tout dépend de ce que l'on veut soutenir, de ses possibilités d'achats, de ses moyens, de ses besoins, etc.
De plus, il est très difficile d'avancer sur tous les critères en même temps ! L'alimentation durable, c'est aussi et avant tout un processus !

Enjeux sociaux

Permettre à chacun de disposer d'une alimentation de **qualité**, **saine** et **équilibrée**, à des **prix socialement acceptables** est un enjeu de justice sociale. De plus, il s'agit de donner aux consommateurs **l'information** et **l'éducation** nécessaires pour leur permettre de faire des choix éclairés.

En plus d'avoir un impact positif sur l'environnement et sur l'économie, l'alimentation durable constitue un levier important pour améliorer la santé des citoyens et réduire les inégalités sociales. De plus, les différentes initiatives qui sont menées à l'échelle locale montrent qu'elle renforce le lien social et la capacité d'agir aux niveaux individuel et collectif.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Enjeux de l'alimentation

Fiche contenu # 2

Principaux enjeux

Un système alimentaire est composé des **différents maillons**, partant de la **production**, en passant par la **transformation**, la **distribution**, la **consommation** jusqu'à la **gestion des déchets**. A chaque maillon de cette chaîne s'entrecroisent des **enjeux transversaux** : **environnementaux**, de **santé**, **économique, éthiques** et **sociaux**.
En Europe, l'évolution du système agroalimentaire depuis la 2nde Guerre Mondiale a eu des avantages indéniables sur l'approvisionnement alimentaire ainsi que sur le coût des aliments.
Si ce système agroalimentaire industriel assure une nourriture abondante et bon marché, ses **impacts négatifs** sont considérables tant sur notre environnement, sur notre santé que sur les populations des pays du Sud et sur nos producteurs.

Quelques chiffres interpelants à l'échelle européenne

- 6 millions d'adultes sont victimes d'insécurité alimentaire en Europe (source : INRA)
- L'agriculture est responsable de 11% des rejets de gaz à effet de serre européens dans l'UE : 17% en France, 10,8% en Belgique. (source : Toute l'Europe, climat.be)

Enjeux environnementaux

L'augmentation de la **demande alimentaire**, **l'intensification** des modes de production et le recours aux **intrants chimiques** induisent une **pression** sur notre environnement et nos ressources.
Notre alimentation contribue aux **changements climatiques** en émettant autant de gaz à effet de serre (GES) que notre transport ou notre logement. Ces GES sont produits « de la fourche à la fourchette » : au niveau de la production (principalement l'élevage), de la transformation, des transports, des emballages, de la consommation, etc

Un pot de yaourt à la fraise peut parcourir plus de 9000km, si on prend en compte le trajet parcouru par chacune des matières premières (fraises, lait, levures, sucre, pot, couvercle, étiquettes…) et celui jusqu'au domicile du consommateur (source : mes courses pour la planète)

Les modes de production nécessitant intrants chimiques et mécanisation ont un impact sur la **qualité des eaux**, sur le fonctionnement et la nature des **sols** et sur la **biodiversité** en diminution depuis 30 ans. En moyenne en Belgique, on consomme 2,1kg de pesticide par hectare de surface agricole, 1,15kg en France. (source Eurostat).
Si on rajoute à cela l'impact environnemental du **gaspillage alimentaire** (voir fiche contenu « Gaspillage alimentaire »), l'alimentation est à la source de nombreux enjeux environnementaux majeurs.

Enjeux de santé

Notre nourriture est de plus en plus **transformée**, trop riche en sel, graisses et sucres, favorisant les problèmes cardiovasculaires, d'obésité et de diabète.

En raisons de différents déterminants (revenus, logement…), les populations socio-économiquement défavorisées cumulent les facteurs de risque : elles mangent moins de légumes, consomment plus gras et plus sucré et pratiquent moins de sport.

- Le **surpoids** concerne 47,2% de la population française et 49,3% de la population belge
- 15,3% des Français sont concernés par **l'obésité**, 14% des Belges
- Les personnes les moins **instruites** sont plus sujettes au risque de surpoids et d'obésité

La consommation de **fruits et légumes** reste largement insuffisante. La consommation moyenne de fruits et légumes est estimée à 341,8 g/pers/jour dans l'UE alors que les recommandations se situent autour des 400g. Reflet des changements dans les modes de vie, les **plats préparés** ont fait un bond spectaculaire dans notre alimentation, entraînant une perte des **savoir-faire culinaires** dans certaines catégories de la population.

Enjeux éthiques

L'alimentation durable est porteuse de valeurs **éthiques** concernant les droits de l'Homme, qu'il soit producteur ou mangeur.
L'alimentation étant un besoin fondamental, permettre l'accès à tous, par un processus **d'émancipation** basé sur l'apprentissage et le partage des savoirs et savoir-faire, à une alimentation de qualité, respectueuse de la diversité culturelle et du budget de chacun, est par essence une question de justice sociale.
Le mangeur a également le droit à la **transparence** de ce qu'il consomme, de savoir les conditions de production et de transformation qui ont abouti au produit fini.
Aussi, consommer de la nourriture ne doit pas se faire au détriment des acteurs qui produisent, transforment ou offrent des services basés sur une production locale, écologique et équitable et ce , au Nord comme au Sud. Il faut donc pouvoir garantir un **revenu décent** à ces acteurs (voir paragraphe suivant)
Enfin, la **souffrance animale** inutile ne doit pas être encouragée au prétexte d'une alimentation qui apporterait plus de plaisir.

L'acte d'achat doit s'envisager de manière globale et refléter le plus possible les coûts réels de la production. Si on vend des filets de porc frais à 2€/kg, c'est peut-être parce que des riverains doivent quotidiennement vivre dans l'odeur de lisier et qu'ils ne peuvent plus profiter des rivières maintenant pleines de phosphate.

Enjeux économiques

Au niveau mondial, la **libéralisation des échanges commerciaux** place tous les agriculteurs de la planète en situation de **concurrence**. Or, les coûts de production varient fortement d'un pays à l'autre.
Une **spéculation** de plus en plus forte sur les denrées alimentaires augmente leur prix avec un impact sur l'accessibilité à l'alimentation des populations les plus pauvres.
La **pression immobilière** sur les terres agricoles est de plus en plus importante, provoquant une **spéculation foncière** et une envolée des prix, un obstacle majeur à l'installation de nouveaux agriculteurs et à la transmission intergénérationnelle des fermes, qui diminue depuis 30 ans.
Les **revenus** de nombreux agriculteurs, en France comme en Belgique sont en **diminution** alors que le prix au détail des produits alimentaires a plutôt tendance à augmenter. Dans certains cas, leur prix de vente ne couvre même pas les frais de production.

Pour le lait par exemple, le prix de vente tourne autour de 0,30 €/L alors qu'un prix de 0,45 €/L serait nécessaire pour couvrir les coûts de production et assurer un revenu décent.

L'alimentation est également un nouvel enjeu de **tourisme** : la valorisation des terroirs et des spécialités devient un nouveau moyen de promouvoir certains territoires, permettant le maintien et le développement de petits producteurs et artisans locaux.

L'accessibilité sociale et culturelle

Selon la culture et le milieu social, la notion de « bien manger » ou « d'alimentation de qualité » diffère.

Les **« normes de santé »** (par exemple, pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, …) mais également les « normes environnementales » ou les « normes sociales », déduites de connaissances scientifiques et traduites en recommandations plus ou moins faciles à comprendre et à appliquer par la population (notamment selon les appartenances sociales et le niveau d'éducation), ne sont ni immuables ni absolues. Non seulement la science évolue mais elle est elle-même influencée par la société dans laquelle elle existe pour choisir ses propres sujets de recherche, pour en tirer des conclusions et les traduire en recommandations. Par exemple, les changements climatiques ou le gaspillage alimentaire, enjeux plus récemment médiatisés, commencent petit à petit à être intégrer dans les normes alimentaires.

Les différents publics vont se construire leurs propres normes en intégrant les connaissances scientifiques du moment, les **« croyances populaires »** et les possibilités pratiques d'expérimentation.

L'**intégration sociale** influence également l'accès à une alimentation durable. Les liens sociaux développés favorisent le partage d'expériences, de connaissances et l'entraide.

Les **habitudes familiales** guident également les comportements alimentaires. Les habitudes naissent souvent en famille, et évoluent plus tard par des influences diverses comme celle d'un conjoint, des pairs, des médias, etc. Dans certaines familles, les repas « fait maison » et partagés sont encore très présents alors que dans d'autres, les repas sont plus déstructurés (peu réguliers, plats préparés, …).

L'**appartenance à un milieu social** et à une culture précise induit certaines pratiques alimentaires. D'une part, la cuisine ne sera pas nécessairement la même et d'autre part, comme on l'a vu, les normes de santé diffèrent parfois d'une culture à l'autre. De même, les religions ou certaines formes de spiritualité prescrivent certains usages spécifiques à l'alimentation de leurs fidèles.

Un **rythme de vie** très soutenu laisse peu de temps libre disponible pour faire les courses et cuisiner. Les plats préparés constituent une des réponses adaptée à cette exigence d'économie de temps pour la préparation des repas. Cependant quand ils ne coûtent pas trop cher, ils sont en général d'une densité nutritionnelle médiocre (trop de mauvais gras, de sucre, de sel...). Enfin, le stress généré par la vie (professionnelle, difficultés, …) a aussi une influence sur les pratiques alimentaires.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Déterminants socio-culturels de l'alimentation

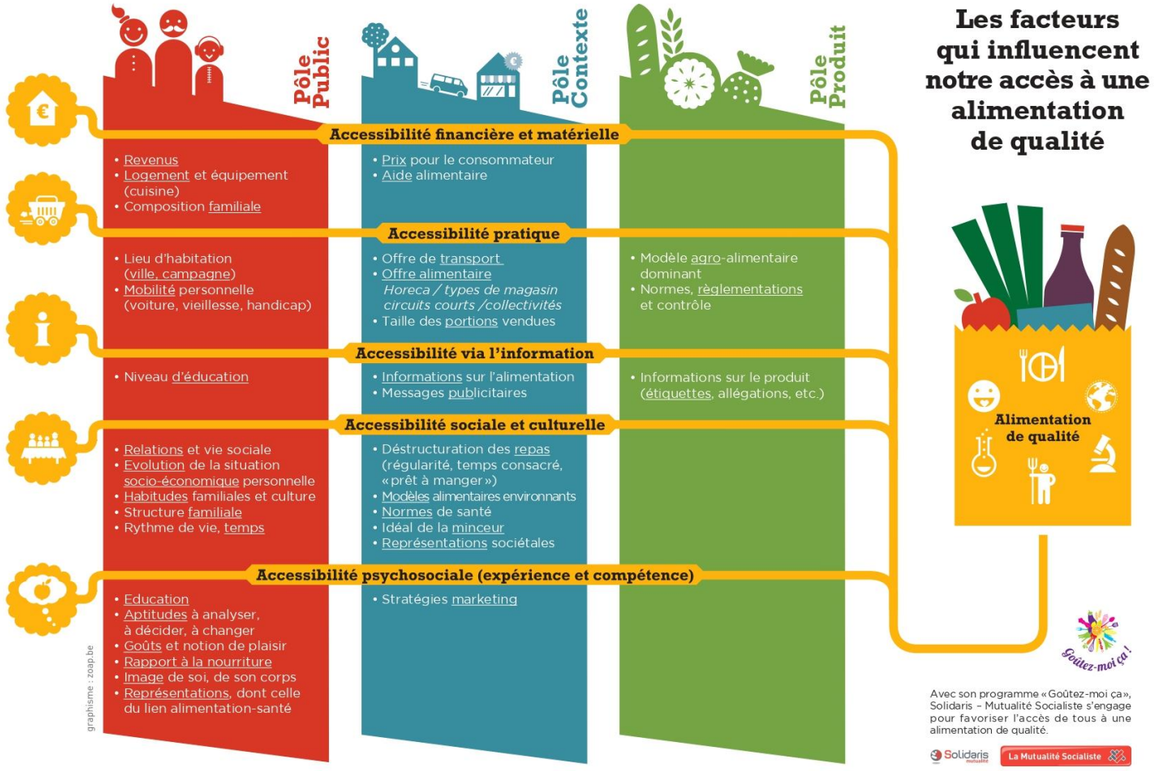
Fiche contenu #3

Principaux enjeux

Mettre à la disposition des personnes une **information** correcte et accessible et les **sensibiliser** à l'importance d'une alimentation de qualité pour une vie en meilleure santé sont des démarches utiles et nécessaires. Cependant, l'information ne suffit pas pour que les gens changent de comportements, et c'est notamment le cas pour les publics fragilisés. De nombreux **facteurs** ou **déterminants** individuels et collectifs influencent en effet nos choix alimentaires. Le **contexte** socio-économique, les **stratégies commerciales**, les divers messages de **santé**, les **modes**, **l'offre alimentaire**, les influencent en profondeur.

Ces déterminants peuvent être issus des caractéristiques des **publics**, mais aussi aux **produits** proposés ou au **contexte** de consommation. Un modèle proposé par **Solidaris** regroupe l'ensemble de ces déterminants selon 5 axes d'accessibilité : financière et matérielle ; pratique ; via l'information sociale et culturelle ; psycho-sociale. La mise évidence de ces déterminants permet de prendre conscience de la complexité de l'accessibilité à l'alimentation, d'adapter ses messages et ses actions pour sortir des seules dimensions qui nous sont familières comme les normes de santé ou les normes environnementales.

Déterminants de l'accessibilité à l'alimentation durable



L'accessibilité pratique à l'offre alimentaire

Le **lieu de vie** au sens large joue un rôle dans l'accès à une alimentation durable. Sont à prendre en compte : les commerces accessibles à proximité (magasins, marchés, …), les transports (transports en commun, disponibilité d'une voiture), les services à domicile (repas à domicile pour les personnes moins valides).

Le **tout à l'automobile** de ces dernières décennies a régi la localisation de nombre de segments de l'offre (grande surface, hard-discount, Horeca, etc.) au détriment de l'accessibilité par transport public. En conséquence, nombre de lieux d'offre sont accessibles quasiment exclusivement en voiture limitant ainsi l'accès à ceux qui en disposent. Certains quartiers sont par ailleurs devenus des « déserts alimentaires ».

L'offre alimentaire joue bien sûr également un rôle. La majeure partie des ménages font leurs courses dans les grandes surfaces qui proposent une offre alimentaire très large avec beaucoup de produits de piètres qualités nutritionnelles et à forte empreinte écologique. Les circuits courts traditionnels et plus innovants bien que minoritaires aujourd'hui constituent une alternative. Les dépenses en restauration hors domicile représentent une part grandissante des dépenses totales consacrées à l'alimentation et aux boissons. L'évolution de l'environnement alimentaire, notamment par le biais des normes des portions, semble jouer un rôle clé dans l'adoption d'un comportement alimentaire inadéquat. Or la **taille des portions** est à la hausse dans nombre de segments de l'offre, comme par exemple dans la restauration rapide (frites, sodas) et incite à une surconsommation, souvent inconsciente, de calories.

L'accessibilité financière et matérielle

Les **revenus des ménages** sont bien sûr un facteur qui va influencer les choix alimentaires. Les personnes à faible revenus auront tendance à se tourner vers une alimentation de faible qualité nutritionnelle, susceptible de favoriser l'obésité et les maladies chroniques. En cause : l'effet des prix toujours plus bas de ces produits gras et sucrés, alors que les prix des fruits et légumes auraient plutôt tendance à augmenter. La perception de satiété serait également plus rapidement atteinte pour les denrées grasses que pour les légumes. D'autre part, plus les revenus sont faibles, plus les ménages doivent effectuer un arbitrage au niveau de leurs dépenses. La **composition de la famille** joue un rôle important, notamment parce qu'elle influence les ressources financières (un salaire ou plus) et les dépenses (nombre d'enfants à charge ...) du ménage.

L'habitation en elle-même et son équipement ont des impacts sur les habitudes culinaires (présence ou non d'une cuisine, d'un frigo, d'un congélateur, d'un four, de matériel de cuisine, etc.) L'habitat et la qualité de l'habitation, de même que son équipement dépendent grandement du revenu du ménage.

L'accessibilité via l'information

Les enjeux liés à l'alimentation sont complexes ! Plus le **niveau d'éducation** formel et informel est faible et plus il est perçu comme difficile de comprendre les informations et les enjeux liés à l'alimentation et plus elles seront considérées comme difficiles à mettre en œuvre concrètement. Les **sources d'informations** sur l'alimentation sont multiples : informations via les acteurs en éducation permanente (santé, environnement, nord-sud, …), informations fournies par les médecins, délivrées par la presse, information par les pairs, la famille, internet,… Ces informations sont souvent noyées parmi une multitude de messages marketing et publicitaires trop souvent diamétralement opposés à ceux qui sont préconisés dans le cadre de l'alimentation durable !

Les **étiquettes et emballages** constituent aussi en principe des sources d'information sur les produits. Mais elles peuvent être exagérées ou mensongères (certaines "allégations de santé"), peu claires, illisibles ou inexistantes ! (cf. fiche étiquettes). A nouveau, la lisibilité de l'étiquette est d'autant plus perçue comme incompréhensible par les personnes que leur niveau d'éducation est faible.

L'accessibilité psycho-sociale

Le **niveau d'éducation** semble être aussi déterminant que les revenus dans les choix alimentaires. Les personnes les moins éduquées consomment plus de gras et de sucre, moins de fruits, de légumes, de produits laitiers et de poisson que celles qui ont un niveau d'études et/ou de revenus supérieurs (cf. fiche enjeux). Par niveau d'éducation, nous entendons l'éducation scolaire, mais aussi les connaissances (savoir, savoir-être et savoir-faire) accumulées tout au long de la vie.

En développant ses **compétences psychosociales**, c'est-à-dire ses aptitudes à analyser le monde dans lequel elle vit, à décider, à agir, chaque personne peut s'ouvrir à la nouveauté et à la différence et ainsi modifier ses comportements alimentaires.

4. Privilégier les aliments de saison

Aujourd'hui, on trouve des fruits et des légumes dans les rayons des magasins toute l'année qui, à l'évidence, ne sont pas produits chez nous. Or, la culture de ces produits alimentaires en dehors de leur saison a des retombées négatives sur l'environnement. D'où l'importance de les consommer au moment de leur période de production. Leur saveur et leur richesse en nutriments n'en seront que meilleures !

> Produire dans des serres chauffées consomme autant d'énergie qu'un transport en avion sur 6000 km. (Source : Support « Bisbrouille dans la tambouille »)

5. Manger local pour favoriser les « circuits courts »

Les fruits et légumes de nos régions sont riches en vitamines et pleins de saveur. Il existe des filières pour s'approvisionner en produits locaux, souvent issus de l'agriculture biologique (ex : paniers bios, groupements d'achats). Le coût des produits bio s'explique aussi par le nombre d'intermédiaires (magasin, transport, emballage, etc.). L'achat en direct permet de limiter ces intermédiaires et de bénéficier de produits frais à des prix plus avantageux. De plus, ces produits sont généralement vendus en vrac : on n'achète que ce dont on a besoin, on paie donc moins cher et on gaspille moins !

6. S'intéresser aux étiquettes et aux labels

La quantité d'informations présentes sur les étiquettes des produits alimentaires est vertigineuse et il est parfois difficile pour le consommateur de les décrypter : liste des ingrédients, étiquetage nutritionnel, présence d'additifs et d'édulcorants, logos, allégations de régime ou de santé, etc. Une lecture attentive des étiquettes permet d'éviter une série de composants « non recommandables » qui vont à l'encontre d'une alimentation de saine et durable. Encore faut-il disposer des clés pour les identifier ! (cf. Fiche activités – Décrypter les étiquettes et les labels).

> « Aujourd'hui, 80% de notre alimentation est issue de procédés industriels, avec les additifs en corollaire incontournable [...] Au total, plus de 300 additifs sont ainsi autorisés en Europe.» (Source : Ecoconso)

En conclusion

Garder l'esprit critique et s'adapter au public…

Il n'y a **pas de vérité absolue en matière d'alimentation** et, face à son public, l'animateur se devra de tenir compte de la situation de chacun. Il lui appartient d'interroger les personnes sur leurs pratiques, leurs choix de consommation en se gardant de tenir un discours moralisateur. Il n'y a pas de réponse toute faite, encore moins de dogme en cette matière, mais des gestes à poser, pas à pas en favorisant le plaisir gustatif et la convivialité.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Nord le Département · Province de Hainaut Observatoire de la Santé · Les Anges Gardins

Modèles agricoles

Fiche contenu #4

Principaux enjeux

Force est de constater que le modèle agricole actuel, dit « **conventionnel** », n'est pas durable.

Certes, l'agriculture intensive et industrielle a permis d'augmenter les rendements et de produire de la nourriture en suffisance pour permettre aux pays européens de retrouver **une sécurité alimentaire** après les privations liées à la guerre. En effet, l'agriculture conventionnelle résulte des transformations initiées dans les années 50 en Europe notamment et est caractérisée par l'emploi de variétés et races à haut rendements, ainsi que d'intrants permettant d'en optimiser la production (engrais et pesticides ou aliments concentrés et forte médication) dans des exploitations agricoles très spécialisées et mécanisées.

Mais ce **productivisme agricole** se trouve aujourd'hui face à des **défis** qu'il est incapable de relever : appauvrissement des agriculteurs, forte dépendance à l'industrie agro-alimentaire et au pétrole, contribution au changement climatique, pollution des sols et de l'eau, érosion des sols, perte de biodiversité.

Et que dire aussi de la **pêche intensive** ? D'après le dernier rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, 31 % des stocks de poissons sont surexploités dans le monde. Autrement dit, ces espèces sont prélevées plus rapidement qu'elles ne peuvent se reproduire. La pêche industrielle exploite au moins 55 % de la surface des mers dans le monde, soit plus de quatre fois la superficie occupée par l'agriculture sur terre !

D'autres modèles sont possibles et nécessaires pour répondre aux besoins quantitatifs et nutritionnels des populations de manière plus soutenable. En voici les principaux …

Définitions

Ci-dessous, voici quelques définitions de modèles agricoles alternatifs au modèle conventionnel (source : Fédération Inter-Environnement Wallonie)

- À l'opposé de l'agriculture conventionnelle, **l'agriculture biologique** exclut les intrants chimiques et tout recours systématiques aux médicaments, excluant de facto les races « intensives ». Elle impose également des élevages liés au sol. L'agriculture biologique est devenue aujourd'hui plus un « cahier des charges » qu'un modèle agricole mais elle est traversée par différents courants allant de la permaculture, à l'agriculture biodynamique ou au bio « intensif ».
- Le concept d'**agriculture raisonnée** fut développé dans les années 90 pour répondre aux critiques croissantes à l'égard de l'impact environnemental de l'agriculture conventionnelle. L'objectif premier de l'agriculture raisonnée est d'optimiser le résultat économique en maitrisant les quantités d'intrants chimiques utilisées (pesticides, engrais) dans le but de limiter leur impact sur l'environnement.
- A mi-chemin entre l'agriculture biologique et l'agriculture conventionnelle, **l'agriculture intégrée** vise à limiter les intrants pour développer l'autonomie et valoriser au mieux les ressources naturelles.
- **L'agriculture durable** - et a fortiori **la pêche durable** - se réfèrent à la définition de développement durable. Elles visent donc à répondre aux besoins du présent sans compromettre les capacités des générations futures.
- **L'agriculture paysanne** s'est également définie sur base de l'agriculture durable mais présente des spécificités liées notamment au partage des ressources et à l'équité entre producteurs.
- **L'agriculture de conservation** est née plus récemment des limites de l'agriculture conventionnelle et d'expérimentations développées par les agriculteurs. Conscients du plafonnement voire de la diminution des rendements induite par la dégradation de leurs sols, ils ont développé des techniques pour en restaurer la qualité.
- **L'agroécologie**, vulgarisée récemment par le rapporteur spécial des Nations-Unies pour le Droit à l'alimentation, le belge Olivier De Schutter, se base sur le fonctionnement des écosystèmes. Assez proche de l'agriculture intégrée, elle s'en distingue par sa volonté de maximiser les fonctions des écosystèmes plutôt que de minimiser le recours aux intrants. Plus qu'une méthode, l'agro-écologie intègre aussi les enjeux sociaux, elle valorise également la diversité, l'expérimentation, les savoirs de terrain et les processus de construction collectif. La production agricole n'est pas non plus une fin en soi, elle se conçoit dans un système alimentaire plus large.

Et la permaculture dans tout ça ?

La permaculture n'est pas à proprement parler un système agricole. Son objet est plus vaste. Le terme a été inventé au milieu des années 1970 pour décrire « un système intégré et évolutif d'espèces végétales et animales pérennes, ou s'autopérennisant, utiles à l'homme ». La permaculture désigne davantage une éthique visant à la conception de systèmes intégrés, où l'activité humaine doit tenir compte des écosystèmes naturels et s'exercer en harmonie et en interconnexion avec eux, pour élaborer un avenir soutenable. (source : Bill Mollisson & David Holmgren, Permaculture One, Tagari, 1978)

Comment soutenir une production alimentaire plus durable ?

Pour soutenir une production alimentaire plus durable et plus inclusive, chaque consommateur que nous sommes peut choisir de se nourrir de manière plus responsable. La question est de savoir comment manger plus durablement sans exploser son budget ! En effet, si certains produits sont effectivement plus chers à l'achat (bio par exemple), l'adoption de certaines pratiques peut compenser ce surcoût. En voici les principales :

1. Cultiver soi-même

Parler d'alimentation inclusive renvoie notamment à la manière de faire des économies. Le jardinage apparaît rapidement comme une solution intéressante. Non seulement il ne nécessite pas beaucoup d'expérience dans le domaine mais il peut aussi se passer de moyens financiers. Qu'il soit individuel ou collectif, le jardin offre également l'occasion de s'initier à la permaculture puisque l'on va ainsi produire ses propres fruits et légumes en favorisant une culture potagère productive, respectueuse de l'environnement et par conséquent, sans pesticides (cf. Fiches activités jardin).

On utilise beaucoup de pesticides en agriculture intensive. 28 passages pour les pommes ! (Source : Support « Bisbrouille dans la tambouille »)

2. Cuisiner soi-même

Après avoir cultivé soi-même, vient le moment de cuisiner soi-même. Un plat préparé coûte jusqu'à deux fois plus cher que le même plat cuisiné à la maison. Les plats maison peuvent aussi se décliner en recettes saines que l'on peut aussi préparer à l'avance et réchauffer en cas de besoin ! Et les excédents du potager ou du verger donneront lieu à la réalisation de conserves qui permettront de disposer de plats cuisinés de qualité tout au long de l'année ! (voir Fiches-activité n°5 « Organiser un atelier de conservation des aliments »).

3. Varier les sources de protéines

Le secteur de l'élevage est souvent montré du doigt car il participe au réchauffement de la planète. La FAO a estimé que l'élevage était responsable de 18% des émissions des gaz à effet de serre, soit plus que les transports ! On peut choisir de réduire sa consommation de protéines animales hebdomadaire et/ou réduire la portion dans l'assiette et la remplacer par plus de produits végétaux (céréales, légumineuses, légumes) dont le coût est très avantageux. Il existe des recettes simples et rapides qui ne comportent pas de viande ou de poisson, et qui contiennent tous les apports journaliers dont nous avons besoin. (cf. Fiche activités n°4- Découvrir les légumes secs et les céréales complètes. Réduire sa consommation de viande).

En Europe, sur 1000 kilos de nourriture donnée au bétail, 700 kilos sont importés. (Source : Support « Bisbrouille dans la tambouille »)

Questionnements

Il est important en plus de se poser la question de la saisonnalité du légume consommé de se poser la question de ses **conditions de production**. Des éléments questionnants nécessitent d'être mis en perspective.

Premièrement, la question de la **culture en serres**. Il faut ici différencier deux situations très différentes : les serres non chauffées, qui permettent d'optimiser l'apport en lumière et en chaleur naturelle mais qui nécessitent des dispositifs d'irrigation bien maîtrisés pour un impact mineur sur l'environnement, et les serres chauffées, qui permettent généralement de produire des produits hors-saison et qui ont un impact écologique beaucoup plus important.

Deuxièmement, la question, parfois liée à celle des serres, de la **culture hors-sol.** Appelée aussi hydroponie ou hydroculture, la culture hors-sol consiste à produire les légumes dans des substrats autres que la terre et d'apporter des nutriments par d'autres moyens. Elle permet de lutter contre des problématiques telles que le manque d'espaces ou la pauvreté des sols. En revanche, elle pose des problèmes, notamment de gestion des déchets produits par les substrats artificiels. Les fruits et légumes produits par des procédés de culture hors-sol ne peuvent pas bénéficier de la certification en **Agriculture Biologique** (à quelques exceptions près comme les champignons par exemple)

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Nord le Département · Observatoire de la Santé · Province de Hainaut · Les Anges Gardins

Manger en toute saisonnalité

Fiche contenu #5

Principaux enjeux

Manger de saison a de nombreux avantages si on souhaite s'orienter vers une alimentation plus plus **durable**.
La nature est bien faite et nous offre généralement les produits correspondant à nos besoins saisonniers. Les légumes et fruits qui poussent en hiver sont les plus **caloriques**. En été, les fruits et légumes sont gorgés d'eau et permettent une bonne **hydratation** du corps.
Aussi, pas besoin **d'intrants chimiques** pour combler le manque de soleil ou de pluie, les fruits et légumes poussent selon leur propre rythme. Cela permet également de rendre possible un **approvisionnement local** et donc de limiter les temps de **transport** souvent polluants.
Enfin, consommer des produits de saison, c'est aussi pouvoir garantir plus de **plaisir gustatif**. En effet, lorsque les fruits et légumes sont produits loin de leur bassin de consommation, ils sont généralement récoltés avant **maturation**. Tout le monde sera d'accord pour dire qu'une tomate de supermarché n'est en aucun cas comparable à une tomate produite dans un jardin !

Un exemple de calendrier de saisonnalité

Calendrier des Saisons

Printemps

Avril
- **Asperge**
- **Cerfeuil**
- Chou fleur
- Chou rouge
- **Cresson**
- **Échalotte**
- Épinard
- **Mâche**
- **Navet**
- **Persil**
- Poireau
- Pomme
- Pomme de terre
- **Radis noir**
- **Radis rose**

Mai
- **Asperge**
- **Batavia**
- **Cerfeuil**
- Chou fleur
- Chou rouge
- **Cresson**
- **Épinard**
- **Fraise**
- **Laitue**
- **Navet**
- **Petit pois**
- Poireau
- Pomme de terre
- **Persil**
- **Radis rose**

Juin
- **Batavia**
- **Betterave**
- **Carotte**
- **Céleri**
- **Cerise**
- Cerfeuil
- **Chou fleur**
- **Concombre**
- **Courgette**
- **Épinard**
- **Fenouil**
- **Fraise**
- **Haricot vert**
- **Laitue**
- **Navet**
- **Petit pois**
- **Persil**
- **Radis rose**

Été

Juillet
- **Ail**
- **Artichaut**
- **Aubergine**
- **Batavia**
- **Bette**
- **Betterave**
- **Brocoli**
- **Carotte**
- **Céleri**
- Cerise
- Cerfeuil
- **Chou fleur**
- **Concombre**
- **Courgette**
- **Échalote**
- **Épinard**
- **Fenouil**
- **Fraise**
- **Haricot vert**
- **Laitue**
- **Oignon blanc**
- **Oignon jaune**
- **Persil**
- **Petit pois**
- **Poivron**
- **Pomme de terre**
- **Radis rose**
- **Tomate**

Août
- **Ail**
- **Artichaut**
- **Aubergine**
- **Basilic**
- **Batavia**
- **Bette**
- **Betterave**
- **Brocoli**
- **Carotte**
- **Céleri**
- Cerfeuil
- **Chou fleur**
- **Chou pommé**
- **Chou rouge**
- **Concombre**
- **Courge**
- **Courgette**
- **Échalote**
- **Épinard**
- **Fenouil**
- **Fraise**
- **Haricot vert**
- **Laitue**
- **Navet**
- **Oignon blanc**
- **Oignon jaune**
- **Persil**
- Petit pois
- **Poireau**
- **Poivron**
- **Pomme**
- **Pomme de terre**
- **Radis rose**
- Raisin
- **Thym**
- **Tomate**

Septembre
- **Ail**
- Artichaut
- **Basilic**
- **Batavia**
- **Bette**
- **Betterave**
- **Brocoli**
- **Carotte**
- **Céleri**
- **Cerfeuil**
- **Chou fleur**
- **Chou pommé**
- **Chou rouge**
- **Concombre**
- **Courge**
- **Courgette**
- **Cresson**
- **Échalote**
- **Épinard**
- **Fenouil**
- **Frisée**
- **Haricot vert**
- **Laitue**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon blanc**
- **Oignon jaune**
- **Persil**
- Petit pois
- **Poire**
- **Poireau**
- **Poivron**
- **Pomme**
- **Pomme de terre**
- **Potimarron**
- **Radis noir**
- **Radis rose**
- **Raisin**
- **Scarole**
- **Thym**
- **Tomate**

Texte en gras = récolté ce mois-ci dans le Nord-Pas-de-Calais

Automne

Octobre
- **Ail**
- Artichaut
- **Batavia**
- **Bette**
- **Betterave**
- Brocoli
- **Carotte**
- **Céleri**
- **Cerfeuil**
- **Chou fleur**
- **Chou pommé**
- **Chou rouge**
- **Chou de Bruxelles**
- **Courge**
- **Cresson**
- **Échalote**
- **Endive**
- **Epinard**
- **Fenouil**
- **Frisée**
- **Laitue**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Persil**
- **Poire**
- **Poireau**
- **Pomme**
- **Pomme de terre**
- **Potimarron**
- **Radis noir**
- **Radis rose**
- **Scarole**
- **Thym**

Novembre
- **Ail**
- **Batavia**
- **Bette**
- **Betterave**
- **Brocoli**
- **Carotte**
- **Céleri**
- **Cerfeuil**
- **Chou fleur**
- **Chou pommé**
- **Chou rouge**
- **Chou de Bruxelles**
- Courge
- **Cresson**
- **Échalote**
- **Endive**
- **Epinard**
- **Fenouil**
- **Frisée**
- **Laitue**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Poire**
- **Poireau**
- Pomme
- Pomme de terre
- Potimarron
- **Radis noir**
- **Radis rose**
- **Scarole**
- **Thym**

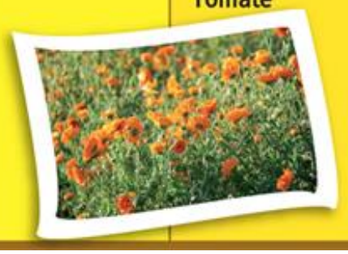
Décembre
- **Ail**
- **Betterave**
- **Carotte**
- **Céleri**
- **Chou fleur**
- **Chou pommé**
- **Chou rouge**
- **Chou de Bruxelles**
- Courge
- **Cresson**
- **Échalote**
- **Endive**
- **Epinard**
- **Fenouil**
- **Frisée**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Poire**
- **Poireau**
- Pomme
- Pomme de terre
- Potimarron
- **Radis noir**
- **Scarole**
- **Thym**

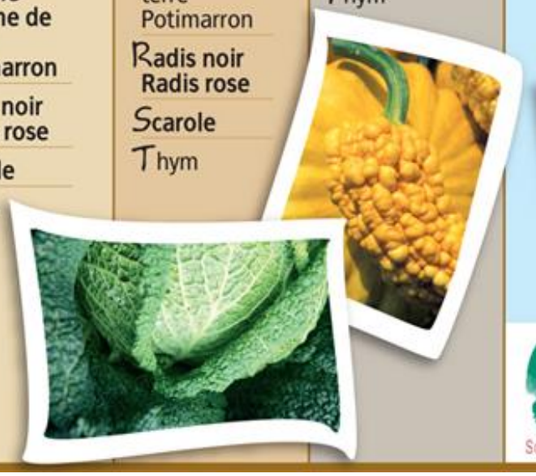
Hiver

Janvier
- **Ail**
- **Carotte**
- Chou fleur
- **Chou de Bruxelles**
- Chou rouge
- Courge
- **Cresson**
- **Échalote**
- **Endive**
- **Epinard**
- **Fenouil**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Poire**
- Poireau
- Pomme
- Pomme de terre
- Potimarron
- **Radis noir**
- **Scarole**
- **Frisée**

Février
- **Carotte**
- Chou Fleur
- **Chou de Bruxelles**
- Chou rouge
- Courge
- **Cresson**
- **Echalote**
- **Endive**
- Epinard
- **Fenouil**
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Poire**
- **Poireau**
- Pomme
- Pomme de terre
- Potimarron
- **Radis noir**

Mars
- **Asperge**
- **Cerfeuil**
- Chou Fleur
- Chou de Bruxelles
- Chou rouge
- Courge
- **Cresson**
- **Echalote**
- Endive
- Epinard
- **Mâche**
- **Navet**
- **Oignon jaune**
- **Persil**
- Poire
- **Poireau**
- Pomme
- Pomme de terre
- Potimarron
- **Radis noir**
- **Radis rose**





avec le soutien financier de :

Parc naturel régional Scarpe - Escaut

Espaces naturels régionaux Nord-Pas de Calais

Région Nord Pas de Calais

Conseil Général Département du Nord

Élu produit de l'année

Ce logo se retrouve sur des produits censés se distinguer par leur nouveauté, leur inventivité ou leur côté pratique. Dans la plupart des cas les produits primés présentent en fait peu d'intérêt pour le consommateur. En effet, une part importante des critères de sélection porte sur l'attractivité ou l'innovation au niveau de l'emballage.
Les caractéristiques essentielles du produit, qualité des matières premières, goût, ne sont pas réellement prises en compte. La valeur ajoutée pour le consommateur est faible par rapport au surcoût de ces produits. (source : CLCV)

Reconnu saveur de l'année

Des jurys de consommateurs dégustent et notent différents produits lors de tests « à l'aveugle ». Ceux qui recueillent les meilleurs scores sont « reconnus saveur de l'année ».
Si le principe paraît a priori séduisant, l'intérêt réel est en fait limité. En effet, il n'y a pas d'exigence particulière sur le nombre de produits testés. En clair un produit peut être lauréat face à un ou deux concurrents seulement. Des produits bien meilleurs, qui n'ont tout simplement pas concouru, existent peut-être sur le marché !
Le logo « Saveur de l'année » est avant tout un enjeu marketing pour les professionnels qui souhaitent dynamiser leurs produits. (source : CLCV)

Notes

Connaître les labels

Fiche contenu #6

Principaux enjeux

Le marketing est partout : dans la forme des produits, leur couleur, leur disposition dans les rayons, mais aussi dans les différents **labels** qui y sont apposés.

Certains labels démontrent un engagement vers une meilleure **qualité** des produits **:** ils répondent à des **cahiers des charges** rigoureux et font l'objet de stricts **contrôles.** D'autres ont été inventés par les industriels pour **valoriser les produits** et sont de simples allégations publicitaires.

Il est ainsi important de connaître les labels les plus répandus afin de pouvoir communiquer sur les **pièges du marketing** et au contraire, sur les indices permettant de trouver facilement des produits issus d'une **agriculture plus durable**.

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Les principaux labels

Le label Agriculture Biologique

L'agriculture biologique, en rupture avec les modes de production dits « conventionnels », s'interdit l'utilisation des produits de synthèse, que ce soit pour fertiliser ou protéger les cultures. L'utilisation d'OGM est également exclue. Le label européen « Agriculture Biologique » répond donc aux préoccupations croissantes des consommateurs et des citoyens pour le respect de l'environnement.
Des organismes agréés par les pouvoirs publics sont chargés de contrôler le respect des cahiers des charges par les professionnels. L'ensemble du système de production, depuis les agriculteurs jusqu'aux transformateurs est concerné par ces contrôles.
S'il y a plus de 95% d'ingrédients biologiques, l'emballage peut porter le logo européen et une mention du type « produit issu de l'agriculture biologique » (source : CLCV)

L'Appellation d'Origine Protégée

L'AOP (Appellation d'origine protégée) est un signe officiel européen de qualité qui identifie des produits issus d'une zone géographique donnée : pays, région ou localité.
Les produits bénéficiant de ces appellations d'origine se distinguent avant tout parce qu'ils sont typiques d'un terroir. Leur spécificité est liée aux conditions naturelles (climats, sols, races d'animaux…) et aux savoir-faire locaux. Pour pouvoir bénéficier de l'AOP, la dénomination du produit doit être enregistrée par la Commission Européenne au registre des Appellations d'Origine Protégées. Le produit est régulièrement soumis à des contrôles afin de vérifier le respect du cahier des charges. (source : CLCV)

L'Indication Géographique Protégée

L'IGP ou Indication Géographique Protégée est un signe officiel d'origine défini au niveau européen. Moins exigeant que l'Appellation d'Origine Protégée, il est accessible à tout produit dont une caractéristique déterminée (un ingrédient, une recette, un procédé) peut être attribuée à son origine géographique. Par exemple, un « jambon de Vendée » IGP peut être fabriqué à partir de porcs en provenance de toute l'Union Européenne à partir du moment où le produit est transformé dans le rayon de l'Indication Géographique selon les procédés qui lui sont propres. (source : CLCV)

Spécialité Traditionnelle Garantie

C'est le moins célèbre des signes de qualité. Peu répandue, la Spécialité Traditionnelle Garantie a pour objet de protéger une composition traditionnelle ou un mode de production original. La STG ne fait pas référence à une origine géographique, à un terroir. Son obtention impose aux opérateurs le respect d'un cahier des charges et son usage est contrôlé par un organisme certificateur. Mais la STG propose deux niveaux de protection différents : un niveau fort qui limite l'usage de l'utilisation du nom et un niveau faible pour des produits élaborés à large échelle. (source : CLCV)

Le Label rouge

Le Label Rouge est un signe de qualité essentiellement français mais qu'on retrouve également en Belgique. Il distingue des produits de qualité supérieure.
La qualité supérieure doit se traduire par un goût qui permet de distinguer le produit labellisé des produits similaires. Ce niveau de qualité est obtenu par des conditions particulières de production et de fabrication. Tous les maillons de la chaîne sont pris en compte, depuis la production jusqu'à la distribution.
Le Label Rouge correspond à un cahier des charges garantissant un niveau de qualité supérieur, homologué par les Ministères chargés de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Consommation. Des organismes certificateurs, agréés par l'Institut National des Appellations d'Origine, effectuent les contrôles de conformité chez tous les professionnels intervenant dans l'élaboration du produit. (source : CLCV)

MSC Pêche durable

Le logo bleu du MSC identifie des produits issus d'une pêche durable et bien gérée. Le MSC distingue les pêcheries à la gestion et aux pratiques écologiquement responsables. Il se base sur le Code de conduite de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) pour une pêche responsable et est conforme aux Directives de la FAO pour l'étiquetage écologique du poisson. En toute rigueur, ce marquage n'est pas un label au sens strict puisqu'il ne relève pas des pouvoirs publics (comme le Label Rouge) mais d'un partenariat entre un organisme privé (Unilever) et l'ONG WWF. (source : CLCV)

Produit de Montagne

La mention européenne « Produit de montagne » permet de valoriser auprès des consommateurs les produits issus des régions de montagne. Ces produits dont les coûts de production sont élevés, possèdent des caractéristiques spécifiques en termes de goût, d'arômes, de texture, etc, du fait de l'environnement dans lequel ils sont fabriqués, de la qualité des matières premières employées et des techniques et savoir-faire traditionnels. Elle ne fait pas l'objet d'une certification et de contrôles indépendants. (source : CLCV)

Commerce équitable

Ce logo signale aux consommateurs les produits du commerce équitable, Au départ, il est censé assurer aux agriculteurs des pays en voie de développement une rémunération plus juste de leur travail. De plus en plus, il concerne également des échanges « Nord-Nord ». Même si l'on voit apparaître de plus en plus de cosmétiques et de textiles « équitables », il s'agit encore pour l'essentiel de produits alimentaires : café, thé, chocolat, jus d'orange,... Le logo « Max Havelaar » n'est pas un signe officiel de qualité relevant des pouvoirs publics, mais une marque gérée par un réseau d'associations. (source : CLCV)

Une problématique associée : les emballages

Aujourd'hui dans l'UE, le **plastique** est le matériau le plus utilisé pour conditionner les aliments (37% des aliments commercialisés). L'utilisation quasi automatique de ces emballages pose de nombreux problèmes :

- La plupart de ces emballages plastique sont à **usage unique** et ne sont pas totalement **recyclables**. Les taux de recyclage du plastique étant faibles au sein de l'Union Européenne (30%), ces emballages finissent en décharges ou en incinérateurs et représentent donc un gaspillage de ressources. Depuis 1950, 42% du plastique utilisé l'a été pour de l'emballage.

- Ces emballages ont un **impact écologique** désastreux : le plastique représente 85% des déchets présents sur les plages.

- L'utilisation massive du plastique pour le conditionnement alimentaire pose des questions de **santé publique**, avec une possibilité de migration des particules chimiques du plastique vers les aliments.

Une étude publiée par les associations « Les Amis de la Terre Europe » et « Zero Waste Europe » contredit l'idée reçue selon laquelle les emballages, et en particulier les emballages plastique, permettent de lutter contre le **gaspillage alimentaire**. Dans certains cas, le conditionnement sous plastique peut même **encourager** ce gaspillage.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Lutter contre le gaspillage alimentaire

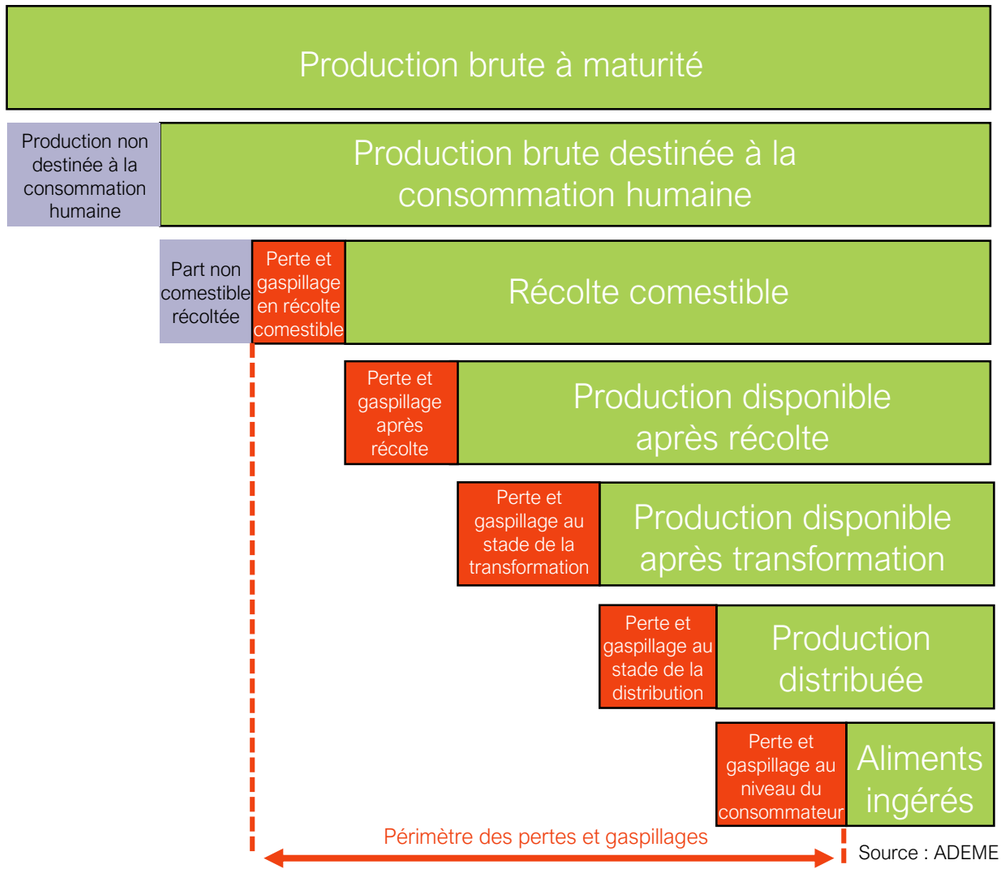
Fiche contenu #1

Le gaspillage alimentaire en chiffres

Selon un rapport de l'Union Européenne, le **gaspillage alimentaire** représente 173 kilos de nourriture par personne et par an en Europe. En Belgique, ce chiffre grimpe à 345 kilos de nourriture par personne et par an. Il est de 135 kilos pour la France. Selon une étude de l'ADEME de 2016, en France, **18% de la production alimentaire** destinée à la consommation humaine serait gaspillée chaque année. Ce gaspillage représente :

32% pour la **production agricole** ;
21% pour la **transformation** ;
14% pour la **distribution** ;
14% pour la **restauration** (collective et commerciale) ;
19% pour la **consommation à domicile**.

L'importance de ces chiffres nous incite donc à réfléchir aux enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire, qui interviennent sur plusieurs registres.



Source : ADEME

Enjeux environnementaux

D'après un rapport de la FAO, les impacts du gaspillage alimentaire à l'échelle mondiale sont colossaux pour le **climat** (avec le rejet dans l'atmosphère de 3,3 gigatonnes de gaz à effet de serre), mais également en termes de **biodiversité**, **d'utilisation vaine des terres** (1,4 milliard d'hectares, soit près de 30% des terres arables au niveau mondial) et de **quantité d'eau requise** (« la nourriture produite sans être consommée engloutit un volume d'eau équivalant au débit annuel du fleuve Volga en Russie », c'est-à-dire 250 km³, ou encore trois fois le volume du lac Léman !).

Enjeux sociaux

La **précarité alimentaire** touche encore aujourd'hui un nombre important de personnes en Belgique et en France et la lutte contre le gaspillage alimentaire est une réponse parmi d'autres à cette problématique.
En effet, si le **système de don** mis en place par les associations caritatives apporte un répit aux personnes en situation de précarité, il ne doit pas pour autant être considéré comme la première et seule mesure. Car la lutte à la source des gaspillages permettrait à la fois d'**économiser des ressources** mais aussi **de réduire le prix des produits alimentaires** et de **favoriser leur qualité**, y compris pour les personnes les moins favorisées.

Enjeux économiques

D'après l'ADEME, le **coût du gaspillage de produits alimentaires** représenterait 16 milliards d'euros par an en France soit 240€ par an et par personne si l'on rapporte ce chiffre à la population française. Si on met ce chiffre en perspective de la proportion de gaspillage alimentaire plus importante en Belgique si l'on rapporte au nombre d'habitant, les **enjeux économiques** en sont d'autant plus sensibles.
Ce coût représente ce qui est **produit mais pas consommé**, mais aussi le coût de **traitement des déchets** par la collectivité. Ce coût impacte donc directement les mangeurs puisqu'il se répercute sur le prix auxquels ils peuvent se procurer les produits alimentaires et sur le prix payé pour le traitement des déchets.

Des exemples de solutions pour lutter contre le gaspillage alimentaire

A l'échelle des producteurs:

- Commercialiser les légumes « moches » (prix avantageux par exemple)
- Produire en fonction des besoins des consommateurs
- Systématiser la transformation des productions abimées pour éviter qu'elles ne soient jetées.
- Améliorer les techniques de récolte et de stockage
- Diversifier les canaux de distribution pour limiter les pertes
- Accueillir des glaneurs et des glaneuses pour réduire le gaspillage lié aux récoltes
- Donner les surplus à des associations d'aide alimentaire

A l'échelle des consommateurs

- Organiser ses achats (acheter ce dont on a besoin) et son frigo
- Favoriser le vrac pour maîtriser les quantités achetées
- Bien doser ses préparations pour limiter les restes
- Apprendre à utiliser la totalité d'un produit lorsque cela est possible (fanes, épluchures, cosses…)
- Indiquer la date d'ouverture sur les emballages.
- Apprendre à accommoder les restes
- Utiliser les différentes techniques de conservations des aliments (pasteurisation, stérilisation dans le sucre/l'huile, congélation…)
- Apprendre à faire son compost (en extérieur ou en intérieur)

A l'échelle de l'état, des collectivités et des structures d'éducation à l'alimentation

- Sensibiliser l'ensemble des citoyens aux enjeux du gaspillage alimentaire
- Transmettre un ensemble de savoirs et de savoir-faire (cuisine, jardin, citoyenneté alimentaire)
- Créer une communauté de consommateurs avertis et mobilisés sur cette thématique.
- Aider au développement des circuits de proximité

Quel rôle pour les filières longues sur les territoires ?

Même si dans le cadre d'une alimentation durable inclusive, la question des circuits de proximité permet d'apporter des réponses d'accessibilité géographique, de lien social, de valorisation des producteurs, ils n'ont pas forcément une réponse à tous les besoins.
Ainsi par exemple pour subvenir aux besoins de la restauration collective qui sont contraints par les questions de diversité, de quantités nécessaires, d'hygiène, certains territoires font le choix de structurer leur offre en filières longues (création de légumeries, de cuisines centrales, de plateforme de mutualisation pour l'approvisionnement…). Cela permet de corréler au maximum l'offre locale avec les besoins locaux, tout en restant sur un principe de « filière » longue, pouvant faire appel à un nombre important d'intermédiaires sur un rayon géographique parfois très large.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Circuits courts, Circuits de proximité ?

Fiche contenu #8

Principaux enjeux

La thématique du **« manger local »** est souvent abordée dans le questionnement des pratiques de consommation. Contrairement à beaucoup d'idées reçues, le « manger local » n'a pas forcément un intérêt environnemental très significatif (la somme des trajets individuels pour s'approvisionner peut avoir un impact écologique plus important qu'un trajet long dont la logistique est maîtrisée). En revanche, quand on souhaite parler de bien vivre alimentaire, cela permet d'aborder des questions telles que : **privilégier des produits frais et peu transformés, valoriser le territoire, ses artisans et ses producteurs, connaître l'origine des produits…**
On associe souvent le « manger local » aux **circuits courts**, mais la description de ce qu'est un circuit court n'assure pas forcément un produit alimentaire issu d'un rayon géographique proche, et c'est pour cela qu'il est intéressant d'aborder la différence entre circuits-courts et **circuits de proximité**. Aussi, il est intéressant de poser la question de la place des **filières longues** sur les territoires et des problématiques et solutions qui peuvent y être associées.

Un circuit court, qu'est ce que c'est ?

La France et la Wallonie disposent de **définitions officielles** de qui peut être considéré comme un circuit court. Les voici :
En France, on considère comme circuit court un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire *(source : Ministère de l'Agriculture de l'Alimentation et de la Pêche)*
En Wallonie, un circuit court est un mode de commercialisation de produits agricoles ou horticoles, qu'ils soient bruts ou transformés, dans lequel au maximum un intermédiaire intervient entre le producteur et le consommateur *(source : Région Wallonne DG03)*

Dans les deux cas, la définition ne fait intervenir que la notion d'intermédiaire. Le schéma ci-dessous permet de représenter cette notion :

Peuvent être considérées comme des structures de commercialisation pouvant faire appel à des circuits courts les structures suivantes :

- Les **producteurs** qui vendent en direct leurs produits ou les produit d'un autre producteur (à condition que ceux-ci n'aient pas fait l'objet du passage par un autre intermédiaire. Exemple : la viande dont l'abattage réglementé constitue un intermédiaire)
- Les **magasins de producteurs** qui proposent des produits non transformés
- Les **dispositifs de paniers** (AMAP, Paniers bio, paniers solidaires…)
- Les **marchés**, où les producteurs peuvent venir eux-mêmes vendre leurs produits
- **Certains revendeurs** : épiceries, magasins bio, supermarchés ou hypermarchés, lorsqu'ils travaillent en direct avec les producteurs sans passer par des centrales d'achat.
- Les **autres lieux d'approvisionnement** où le consommateur est directement **acteur** de l'approvisionnement : incroyables comestibles, glanage ou encore auto-production

Attention : la **restauration collective** et la **restauration commerciale** sont considérées comme des intermédiaires (de transformation et de commercialisation) et ne peuvent donc pas être intégrés dans une dynamique de circuit court au sens strict du terme.

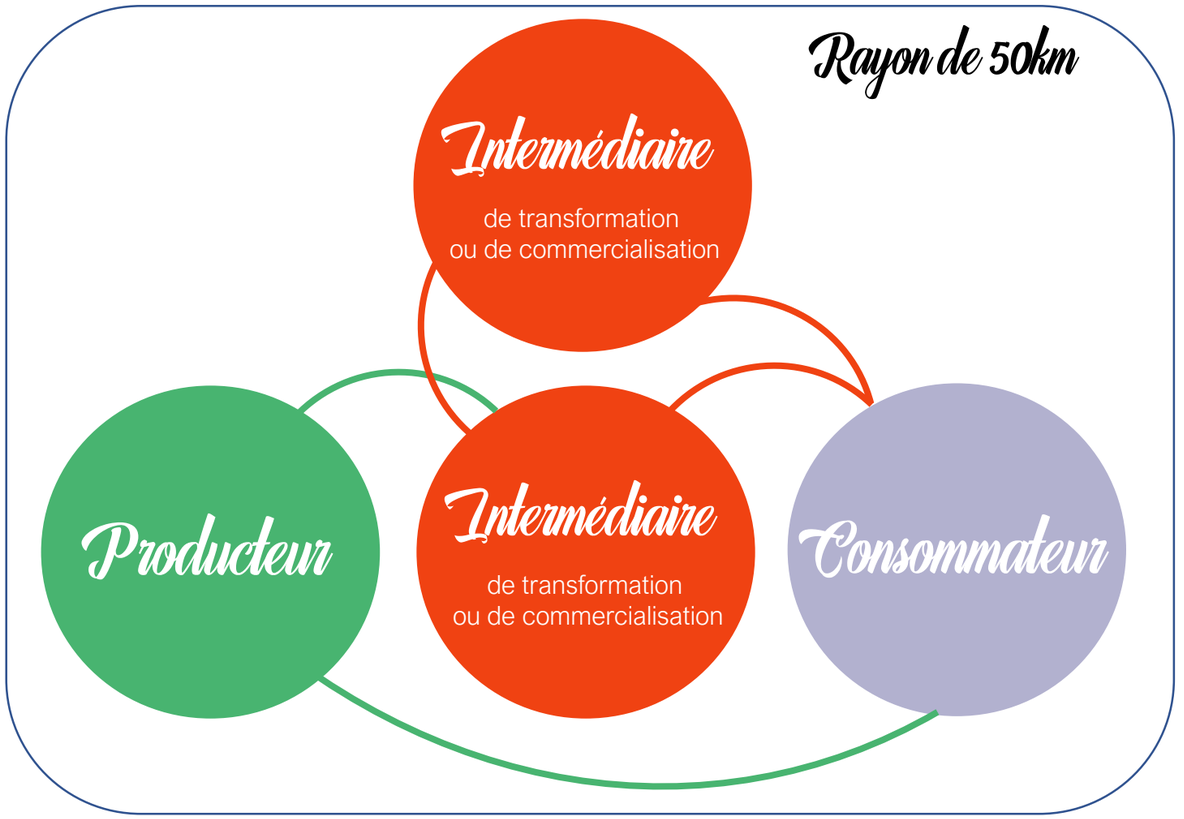
Quelles limites pour les circuits courts et pourquoi parler de circuits de proximité ?

Prenons un **exemple concret** : une épicerie « locale » en France ou en Belgique achète des pommes en direct à un producteur chinois et les vend à ses clients en direct. Au sens de la définition, il s'agit bien d'un « circuit court » puisqu'il n'y a qu'un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur : l'épicerie.
Dans un autre sens, un producteur de cochon, qui va faire abattre sa viande dans l'abattoir situé à proximité de sa ferme et qui en confie la vente au boucher de son village n'est pas considéré comme un circuit court car deux intermédiaires interviennent, alors que tout se passe dans un rayon géographique très restreint.
Est-ce que tout cela fait sens lorsqu'on souhaite parler d'alimentation durable ? Pas si sûr…

C'est pourquoi il peut être intéressant de faire appel à la notion **de circuit de proximité**. Car en plus de faire intervenir un nombre restreint d'intermédiaires, elle fait appel à la question du territoire.

Ainsi, on pourra considérer comme un circuit de proximité un circuit de commercialisation , qui se déroule dans un rayon d'une cinquantaine de kilomètres et qui fait intervenir au maximum deux intermédiaires. Cela permet ainsi de valoriser les efforts effectués par exemple dans la restauration collective pour favoriser les approvisionnements locaux. Cela permet également d'inclure dans la dynamique des producteurs pour lesquels la transformation est nécessaire (exemple : la viande).

On pourrait schématiser le circuit de proximité de la manière suivante



3. Manger local en favorisant les « circuits courts »

Les circuits courts sont des circuits de distribution dans lesquels interviennent un nombre d'intermédiaires réduit entre le producteur et le consommateur. Les consommateurs soutiennent ainsi les producteurs locaux et ont parfois accès à des produits bio souvent moins chers que ceux vendus en magasins bio et en grande surface.

Dans le cas de la consommation de protéines, le fait de s'approvisionner directement chez le producteur permet de discuter avec lui et de sélectionner les pratiques et les conduites d'élevage qui limitent les impacts énoncés précédemment.

4. Privilégier le plaisir et cultiver sa présence attentive

Le plaisir reste un déterminant important de la motivation à manger. Partager des recettes savoureuses entre participants est un moyen de sortir de ses habitudes « carnées ». Développer une culture de l'attention au-delà de la culture alimentaire en apprenant à manger en pleine conscience est aussi une manière de manger moins…

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Les apports en protéines, varions les plaisirs

Fiche contenu #9

Tendances

La consommation de **protéines** est essentielle à notre développement et notre existence. Cependant, il est important de prendre du recul par rapport au **débat** actuel autour de la question avec viande/sans viande.

En effet, bien que la consommation de viande ait considérablement augmentée dans nos pays ces dernières décennies, il est indispensable de rappeler que, historiquement, toutes les populations du monde ont consommés ou consomment une **association de céréales et de légumineuses** dans leur alimentation de base. Les apports protéiques peuvent donc être variés et cette approche autour de la diversité alimentaire permet de positiver les questionnements et les ressentis.

Voilà pourquoi engager une réflexion sur les **apports en protéines** et inciter vos publics à revoir, le cas échéant, la composition de leur assiette.

Pourquoi consommer des protéines ?

La **protéine** est l'un des composants essentiels du corps humain. C'est une chaîne d'acides aminés qui entre dans la composition des enzymes, des hormones, des organes, de la peau, des cheveux, des chromosomes, des cellules, des muscles, des anticorps du système immunitaire, … tout, ou presque, dans notre corps est composé de protéines. Tous ces éléments composés de protéines sont utilisés et disparaissent au fur et à mesure. De plus, ces protéines qui sont fabriquées par le corps, ne peuvent pas être stockées. Notre **besoin en protéines** est donc continu.
Il existe 20 **acides aminés** nécessaires à la création des protéines. Neuf d'entres eux sont dits essentiels (8 à l'âge adulte), c'est à dire que le seul moyen de les trouver, c'est via l'alimentation ! Les autres acides aminés sont "non-essentiels" car le corps peut les produire.
Ces 8 acides aminés se retrouvent toutes dans les protéines animales. On les retrouve aussi dans les céréales et les légumineuses mais à condition de les associer afin de les intégrer tous. Ceci explique la consommation de maïs et de haricots rouges en Amérique latine, de riz et de soja en Asie, et pain et de mogettes (haricots blancs) en Vendée!

Principaux enjeux

La consommation de protéines animales (viande et produits laitiers) a des impacts sur notre environnement et notre économie.

- **Impacts sur l'environnement** : la production de protéines animales nécessite la mobilisation de nombreux apports : espace, énergie, aliments (provenant de la ferme ou de beaucoup plus loin), eau, produits phytosanitaires et vétérinaires...La production d'un kilo de bœuf génère près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'un kilo de blé. Cependant, l'élevage permet également le maintien des paysages et des prairies (puits de carbone), la création d'apports organiques et la consommation d'une partie des végétaux non mangés par l'homme.

- **Impacts économiques** : la consommation de protéines animales représente une dépense non négligeable au sein d'un ménage.

- **Impacts éthiques** : afin de répondre à la demande des consommateurs d'avoir un produit toujours moins cher, une grande part de nos élevages sont conduits de manière intensive, ce qui a un impact sur notre économie et celle des pays du sud qui fournissent de l'aliment notamment (soja par exemple).

- **Impacts sur la santé** : de nombreuses études ont démontré qu'une consommation **excessive** de viande est néfaste pour notre santé (notamment celle du Centre International de Recherche sur le Cancer en 2015). Cependant, la viande consommée en quantités modérées a un effet bénéfique sur la santé grâce à ses apports en protéines de haute qualité et en micronutriments essentiels comme le zinc, le fer, la vitamine B12,... C'est lorsqu'elle est consommée en excès, avec des modes de préparation ou d'accompagnement trop gras, avec d'autres produits (snacks sucrés, salés, alcool, …), au détriment des fruits et légumes, qu'elle augmente le risque de maladies.

On voit bien qu'il est important de nuancer son propos à ce sujet et d'amener son public à s'interroger sur les bons sujets :

- Puis-je diminuer ma consommation de protéines animales?
- Les protéines animales que je consomme sont-elles issues d'élevages qui répondent positivement aux enjeux environnementaux, économiques et éthiques?
- Comment varier son apport en protéines (voir fiche légumineuses)?

La liberté dans l'assiette...en connaissance de causes :

Il est important de transmettre à votre public les notions suivantes :

- les protéines peuvent être apportées de différentes manières (vous pouvez également réaliser l'activité sur les légumineuses)
- un mode de consommation n'est pas opposé à un autre
- bien identifier les impacts positifs et négatifs de la consommation de protéines animales

Pour vous y retrouver :

Véganisme : Régime qui exclut, autant que possible en pratique, tout produit d'origine animale et adopte un mode de vie respectueux des animaux (habillement, cosmétiques, loisirs…)(*Définition Le Petit Robert 2015*).

Flexitarisme : Qui limite sa consommation de viande, sans être exclusivement végétarien[4]. » (Définition Le Petit Robert 2018)

Végétarisme : Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts). (Définition Larousse)

En résumé, c'est une alimentation saine, équilibrée et diversifiée qui constitue la clé de notre santé. Et pour tendre vers plus d'équilibre, voici quelques conseils pratiques :

1. Se questionner sur sa consommation de viande
Le Conseil Supérieur de la Santé en France recommande de ne pas dépasser 500 grammes de viande rouge (et/ou de charcuteries) par semaine. Se contenter de doses plus réduites, de l'ordre de 300 grammes, est possible ! Privilégier les viandes peu grasses et peu transformées plutôt que les charcuteries souvent riches en graisses et jouant un rôle dans l'excès de cholestérol, à l'origine de maladies cardio-vasculaires. Celles-ci contiennent en plus généralement de nombreux additifs (colorants et conservateurs).

En matière d'alimentation et de santé, il est important de respecter ses besoins qui peuvent varier d'une personne à l'autre.

2. Végétaliser son assiette
On peut choisir de réduire sa consommation de viande hebdomadaire et/ou de réduire la portion dans l'assiette et la remplacer par plus de produits végétaux (céréales, légumineuses, légumes). Il existe des recettes simples et rapides qui ne comportent pas de viande et qui contiennent tous les apports journaliers dont nous avons besoin. (cf. Fiche activité - légumineuses).

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Définir son projet dans le cadre d'une alimentation durable

Fiche méthode #1

Principaux enjeux

Mettre en place un Défi requiert un temps important d'organisation et de travail préparatoire. C'est pourquoi, il peut être utile de recourir aux méthodes liées à la gestion de projet.

Les « PLUS » de la « Gestion de projet » :

✓ Mieux organiser son travail, gagner en efficacité et donc, éviter ou réduire les situations de stress ;

✓ Déterminer des objectifs clairs, identifier les ressources nécessaires, planifier les tâches et limiter au maximum les imprévus ;

✓ Réaliser un ensemble de tâches parfois complexes, les organiser pour obtenir un résultat conforme aux objectifs du projet ;

✓ Anticiper et préparer l'évaluation.

Objectifs

Les **objectifs** de la gestion de projet sont multiples :

- Planifier l'organisation des tâches dans un souci d'efficacité et de confort de travail ;
- Impliquer les éventuels intervenants et assurer la coordination entre eux ;
- Surmonter les difficultés ou les imprévus ;
- Apporter les ajustements nécessaires au bon déroulement du projet ;
- Chiffrer et suivre le budget alloué au projet ;
- Atteindre les objectifs souhaités.

Mise en oeuvre

Nous proposons ici **deux méthodes** permettant d'organiser au mieux vos Défis et plus généralement un projet ou une activité. Ces deux méthodes peuvent être utilisées de manière complémentaire. Pour un projet global, il est conseillé d'utiliser dans un premier temps la **méthode VER** puis celle des "**7 questions clés**". La méthode VER permet de s'assurer que l'action mise en œuvre correspond aux volontés de son porteur, qu'elle a bien été confrontée aux opportunités et aux menaces de l'environnement ainsi qu'aux forces et aux faiblesses des ressources internes. Une fois que l'action a bien été ciblée, la méthode des "7 questions" permet de détailler le détail de la mise en œuvre de l'action et d'ainsi bien la préparer.

1. La méthode VER

Volontés
Finalités recherchées et leur hiérarchisation

Environnement
Externe

Ressources
Interne

Opportunités | **Menaces** | **Forces** | **Faiblesses**

L'action qui en découle
Comment construire le projet et ses finalités en saisissant les opportunités extérieures et en mobilisant à bon escient les ressources propres, tout en se gardant des menaces et en travaillant ses faiblesses

2. La méthode des 7 questions

Pourquoi ?
Pourquoi souhaitez-vous lancer un Défi Alimentation Durable ? Quelles sont vos motivations générales ? Quel but poursuivez-vous ?
Quel(s) bénéfice(s) ou intérêt(s) escomptez-vous ? Pour vous ? Pour le(s) public(s) visé(s) ? Vous serez satisfait si vous parvenez à ….

Pour qui ?
Quels sont le ou les publics qui seront visé(s) par le Défi Alimentation Durable ?
Quels sont les services ou les collègues qui, au sein de votre structure, seront concerné(s) ou impacté(s) par ce projet ?

Où?
Quel est le lieu - ou les lieux – concerné(s) par le Défi Alimentation Durable ? Dans quels lieux se dérouleront les différentes activités ? Dans vos locaux ? Sur le territoire de la commune ? Hors du territoire ?

Quand?
Quelle sera la durée du Défi Alimentation Durable ?
Quelles sont les dates de début et de fin ?
Quels seront les temps forts ? Quel(s) type(s) d'activité(s) et à quelle(s) période(s) ?

Comment?
Quelles sont les tâches à réaliser (de manière chronologique) pour atteindre vos objectifs ? Comment allez-vous recruter les participants ? Comment allez-vous construire le programme d'activités ? Comment allez-vous nommer le projet ?
Quels moyens humains et matériels seront nécessaires ?

Avec qui?
Quels seront vos partenaires ou vos personnes ressources pour animer – en tout ou en partie - les activités du Défi Alimentation Durable ?
Quels pourraient être vos partenaires financiers (financeurs habituels et autres financeurs possibles) ? Comment pensez-vous les mobiliser ?

Combien?
A combien estimez-vous le budget nécessaire à l'organisation du Défi Alimentation Durable ?
Comment allez-vous mesurer ses impacts en termes de participation et d'adhésion auprès des publics visés ? (cf. changements de comportement alimentaires ?)

Notes

Construire la carte des acteurs

Fiche méthode #2

Principaux enjeux

Le Défi Alimentation Durable peut être pensé en y impliquant des acteurs externes à votre structure. En tant que porteur de projet, vous ne disposez pas forcément de toutes les ressources en interne pour mener à bien le Défi. Vos publics (bénéficiaires, usagers) vont constituer votre première source d'expertise, ne l'oubliez pas !

- Pourquoi privilégier vos publics ?
  - Vos publics sont riches de leur vécu et de leurs pratiques en matière d'alimentation. Chaque participant est susceptible d'apporter son savoir et son savoir-faire au service du groupe (recettes, trucs et astuces, etc…)
  - Impliquer vos publics dans l'élaboration et la mise en œuvre du Défi permettra de renforcer leur engagement dans le projet mais aussi, dans une certaine mesure, leur confiance en eux, leur estime d'eux-mêmes.

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

- **En quoi l'implication d'acteurs externes à votre structure est-elle intéressante ?**
  - Dans tous les cas, partir d'une expertise existante représente un gain de temps considérable.
  - Les acteurs externes constituent des personnes-ressources : ils peuvent vous apporter des conseils – parfois gratuitement – pour la construction et la réalisation de vos ateliers thématiques.
  - Certains acteurs peuvent devenir des partenaires financiers potentiels pour votre projet.
  - Fonctionner en réseau permet d'apprendre des autres et d'améliorer ses propres pratiques.

- **Pourquoi privilégier les acteurs locaux ?**
  - Les acteurs locaux présentent l'avantage de bien connaître le territoire communal et sans doute aussi votre public/vos publics. De ce fait, ils seront d'avantage en capacité de s'adapter à leur langage, à leur culture.
  - Ils sont plus facilement accessibles et mobilisables : non seulement ils sont plus proches géographiquement, mais ils risquent aussi de se montrer plus concernés par votre projet de par le fait qu'il cible des usagers – ou clients – existants ou potentiels.
  - Pour votre publics, une meilleure connaissance des acteurs de proximité pourrait favoriser la pérennisation de nouvelles habitudes alimentaires.

Objectifs

La construction de la carte des acteurs répond à trois objectifs :
- Identifier des sources de financement possibles
- Identifier des personnes ressources
- Inscrire le projet dans une démarche plus globale, à l'échelle d'un territoire

Outils disponibles

- **Les question à se poser pour établir la carte des acteurs**
  - Quels sont les acteurs pertinents au regard de la thématique « alimentation durable » ?
  - Quel est leur domaine d'action ou d'activité ?
  - De quelles ressources disposent-ils ? (ex : moyens humains, financiers, matériels)
  - Quelle est la personne de contact ?

  NB : la carte des acteurs peut également être réalisée par les participants lors de la phase de construction du Défi. Les ressources nécessaires seront alors identifiées en fonction des ateliers/activités choisis par le groupe.

- **Exemple de tableau permettant de répertorier les différents types d'acteurs locaux par domaine d'action et leurs ressources disponibles.**

Acteurs	Domaine d'action ou d'activité	Ressources disponibles	Contact	Téléphone	E-mail
ENVIRONNEMENT/CADRE DE VIE					
Services communaux ou intercommunaux					
CRIE (Belgique) ou CPIE (France)					
Associations environnementales					
IEW (Belgique)					
SANTÉ/SOCIAL/CULTURE					
Aide sociale (CPAS en Belgique, CCAS ou CIAS en France)					
Médecins/Maisons médicales					
ARS (France)					
CLPS (Belgique)					
Mutualités (Belgique)					
Maisons de quartier/Centres sociaux					
Observatoire de la santé (Belgique)					
CONSOMMATION					
Réseaux de Consommateurs Responsables (Belgique)					
Ecole des consommateurs (France)					
Associations de consommateurs					
JARDINAGE					
Jardins partagés ou collectifs					
Cercles horticoles (Belgique)					
Guides-composteurs (Belgique)					
Réseau Transition					
DISTRIBUTION					
Grandes et moyennes surfaces					
Producteurs locaux					
Groupements d'achat collectifs					
AUTRES ACTEURS LOCAUX					
Bénéficiaires					
Cuisiniers/ Diététiciens					
Apiculteurs					

Éléments de capitalisation

- L'expérience a montré qu'il était plus efficace de privilégier le contact interpersonnel pour constituer le groupe et recruter les participants. Il s'agit de s'appuyer sur la relation de confiance entre le travailleur social et les personnes qu'il accompagne habituellement.

- De plus, les travailleurs sociaux sont les mieux à même de trouver les mots justes pour amener le thème de l'alimentation durable et la notion de Défi. Ils veilleront à définir la porte d'entrée (accroche) la plus pertinente en fonction du public cible. Autrement dit, quels seront les leviers qui seront utilisés pour « recruter » les participants ? S'agit-il du levier économique ? Des bénéfices en termes de santé ? De l'opportunité de sortir de l'isolement ? Ou encore d'arguments environnementaux ?

- L'expérience montre que l'accroche la plus parlante pour recruter les participants d'un Défi est de parler en termes de bénéfices attendus sur le plan individuel et collectif et de mettre l'accent sur le caractère convivial du projet : apprendre ensemble en s'amusant, sortir de l'isolement, retrouver du plaisir à (se) faire à manger, partager un repas sain et savoureux…

- L'ouverture de certaines activités aux enfants des participants constitue un vecteur de sensibilisation à privilégier. Les ateliers culinaires vont éveiller la curiosité des enfants, leur permettre de s'impliquer en cuisine, découvrir de nouvelles saveurs et textures, et intégrer de nouvelles habitudes alimentaires.

- Autre point d'attention : il est vivement recommandé d'impliquer des participants sur une base volontaire pour assurer leur engagement dans la durée. Or, en Belgique, les instruments d'accompagnement des bénéficiaires du CPAS peuvent comporter un biais en raison de leur caractère obligatoire. (En Belgique, les bénéficiaires des CPAS de plus de 25 ans font l'objet d'un dispositif de suivi obligatoire. Le projet individualisé d'intégration sociale (PIIS) vise à accompagner activement l'intéressé pour qu'il devienne, progressivement, plus autonome et retrouve le chemin de l'emploi. Dans ce cadre, les bénéficiaires peuvent également participer à un service communautaire qui prévoit des activités qui doivent faciliter l'intégration sociale, sociétale et socioprofessionnelle. Ce service est souscrit librement par la personne concernée, mais si elle y adhère, elle est tenue de respecter son engagement, sans quoi elle risque d'encourir des sanctions.)

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Observatoire de la Santé
Province de Hainaut
Les Anges Gardins

Cibler et recruter son public

Fiche méthode #3

Principaux enjeux

Le principal enjeu du Défi Alimentation Durable est de constituer un groupe de participants avec lesquels vous allez vous questionner sur l'alimentation et élaborer un programme d'activités structuré. Deux cas de figure peuvent se présenter :

1) Vous disposez déjà d'un groupe constitué de participants avec lesquels vous organisez des activités de manière régulière (ex : une activité par semaine, par quinzaine, par mois) ? C'est le scénario le plus facile ! Alors, la question du recrutement ne se pose pas vraiment ...

2) Vous êtes au contact de nombreux usagers qui participent ponctuellement à des activités organisées au sein de votre structure ? Dans ce cas, il vous appartient de constituer un groupe de personnes désireuses de s'engager dans votre projet.

Objectifs

- ✓ Constituer un groupe de participants volontaires, désireux de modifier leurs habitudes alimentaires ;
- ✓ Inviter les participants à s'inscrire dans un processus d'apprentissage collectif ;
- ✓ Engager les participants dans un programme d'activités structuré comportant un nombre minimum de rencontres collectives ou de « temps forts ».

Les étapes

1. Définir votre public

Pour travailler dans de bonnes conditions d'apprentissage et d'interactivité, l'idéal est de constituer un **petit groupe de 10 à 12 participants** de manière à créer une dynamique de groupe et en faciliter la cohésion..
Il est sans doute plus simple de travailler avec un groupe qui présente une **homogénéité sociale** quant au profil des ménages ; autrement dit, des personnes appartenant à une même catégorie sociale.
En revanche, il est aussi intéressant de rechercher une **hétérogénéité quant au profil des ménages** : personnes seules ou familles avec enfants, personnes issues de cultures différentes ou encore appartenant à des tranches d'âges différentes, etc. En fonction de votre objectif, il peut être intéressant de cibler le public. Par exemple, toucher les jeunes mamans, ou les femmes enceintes, …
Certains ateliers pourront être ouverts aux **enfants des participants**. C'est très motivant pour les parents et cela facilite des changements de comportements de toute la famille.

En tant qu'animateur, vous serez garant du bon déroulement du Défi. La connaissance de vos publics va aussi guider vos choix dans la constitution de votre groupe de participants.

A titre d'exemples :

- A Audruicq, le groupe a été constitué au départ de plusieurs groupes suivis par le Centre intercommunal d'actions sociales : Ecole de consommateurs, retraités, bénéficiaires du RSA, participants au dispositif « une sociabilité retrouvée sur le chemin de l'emploi »…
- A l'Espace Citoyen de Dampremy, les travailleurs sociaux ont ouvert le Défi à deux groupes existants : le groupe « jardin » de Marchienne Docherie et le groupe « astuces nature » de Dampremy.
- A Courcelles, un petit noyau de femmes participant initialement au service communautaire a été sollicité pour constituer le groupe Défi au même titre qu'un autre groupe d'hommes (Groupe jardin). Il s'est avéré que la participation des femmes au Défi était moins assidue de par le fait que leur présence était liée à la durée du service communautaire et donc contrainte, d'une certaine manière.

2. Recruter votre public

- **Vous disposez d'un groupe constitué de participants ?**

C'est bien la solution la plus simple. En revanche, si vous ne disposez pas d'un groupe de participants suffisamment important, vous pourriez envisager de mixer des groupes qui travaillent en parallèle sur différentes activités au sein de votre structure (ex : atelier cuisine et jardin collectif).

- **Vous ne disposez pas d'un groupe constitué de participants ?**

Dans ce cas, il sera nécessaire de présenter votre projet auprès de votre public pour pouvoir recruter un nombre limité de participants (10-12 personnes). Une fois de plus, vous êtes le mieux placé pour savoir comment faire passer des messages auprès de votre public. Les outils de communication sont nombreux et variés. Votre but premier est d'organiser une **séance d'information** pour présenter votre projet et constituer votre groupe. Procédons par ordre :

a. Lancer une invitation

Différents outils pourront être développés pour convier votre public à cette réunion : tract, dépliant, affiche, E-mail personnalisé, Newsletter, … L'idéal est de recourir à différents supports pour multiplier vos chances de recrutement. Optez pour des termes adaptés à votre public cible : les mots « Défi » ou « alimentation durable » ne sont peut-être pas les plus adéquats ! En revanche, n'hésitez pas à mettre en avant l'aspect convivial du projet.

Enfin, vous pourrez aussi vous appuyer sur d'autres personnes ressources au sein de votre structure ou d'autres organisations (partenaires ou non du projet) pour diffuser l'invitation et recruter les participants.

b. Organiser une séance d'information

Vous pouvez opter pour une séance d'information « classique » ou coupler cette séance à un événement culinaire (ex : petit-déjeuner, goûter). Cette seconde option apporte une touche de convivialité et permet de créer du lien entre participants de manière plus informelle. Quel que soit le format de la séance d'information, vous veillerez à choisir le lieu et l'horaire en fonction des habitudes et du profil des participants.

A titre d'exemple :
A Dampremy, les travailleurs sociaux ont profité de l'organisation d'une activité qui se tient habituellement le jeudi matin pour organiser une séance d'information dédiée à l'animation du Défi. Espace Environnement était présent pour expliquer le déroulé du programme et répondre aux questions des participants.

La séance d'information vise à donner aux participants potentiels tous les détails pour leur permettre de s'engager ou pas dans le Défi partant du principe qu'il comportera un nombre minima de rencontres collectives.

A titre d'exemples :

La suite des Défis peut prendre différentes formes. De nouveaux groupes se sont constitués sur le territoire de la Communauté de Communes de la Région d'Audruicq et à Dampremy.

A Courcelles, une nouvelle source de financement a permis d'investir dans le matériel nécessaire à la pérennisation des ateliers de conserverie avec les participants. A Dampremy, le groupe Défi travaille à la mise en place d'un Groupement d'Achats Communs.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Evaluer son projet

Fiche méthode #4

Principaux enjeux

Comme dans tout projet, l'évaluation constitue une étape importante. Certes, elle requiert du temps et de l'énergie mais elle reste le seul moyen de vérifier si les activités mises en place dans le cadre du Défi Alimentation Durable sont adéquates et si les objectifs de départ sont rencontrés.

Pour l'animateur, l'évaluation est l'occasion de questionner ses pratiques et de capitaliser une expérience qu'il pourra continuer à enrichir et partager avec ses publics.

Dans le cadre du Défi alimentation durable, l'évaluation peut se faire à deux niveaux :

- au terme de chaque activité ;
- au terme du Défi, pour évaluer le projet dans sa globalité.

En concordance avec la dynamique de co-construction des Défis, une démarche d'évaluation participative est fortement encouragée. L'implication des participants est particulièrement recommandée lors de l'évaluation finale du projet lorsqu'il sera question d'envisager la suite du Défi et l'émergence de nouveaux projets.

Objectifs

- ✓ Recueillir des informations sur la satisfaction des participants à l'égard des activités organisées dans le cadre du Défi ;
- ✓ Identifier les points forts et les points faibles sur le plan organisationnel et logistique en vue d'une reconduction éventuelle d'une activité ;
- ✓ Mesurer les impacts des activités du Défi auprès des participants en termes de changements de pratiques alimentaires ;
- ✓ Valoriser les savoir-faire des participants ;
- ✓ Envisager la suite du Défi Alimentation Durable ;

Mise en oeuvre

Le carnet de bord des animateurs a été conçu pour évaluer les activités (au fil de l'eau) ainsi que le projet dans sa globalité.

1. L'évaluation d'une activité :

Au terme de chaque activité, l'animateur complète le carnet de bord pour lui permettre de recueillir des informations utiles en vue de l'évaluation. Il pourra s'appuyer sur des questions existantes mais aussi, le cas échéant, ajouter ses propres questions, au regard des objectifs poursuivis.

Exemples de questions reprises dans le carnet de bord :

REFLEXIONS ET COMMENTAIRES

o Qu'est-ce qui vous a marqué lors de l'activité ? Quels commentaires, réflexions, réactions des participants vous ont marqués ?

RESULTATS OBSERVES

o Quels ont été les succès observés dans la mise en œuvre de l'activité ?
o Quels ont été les problèmes rencontrés dans la mise en œuvre de l'activité ?
o Les participants ont-ils pu utiliser leurs propres connaissances et compétences lors des activités ?

AMELIORATIONS ET SUITES

o Si c'était à refaire ? Quelles seraient les améliorations à apporter ?

Questions à poser lors de l'activité suivante lors d'un tour de table avec les participants :

o Dans quelle mesure l'activité favorise-t-elle une évolution des pratiques alimentaires existantes ? (cf. les participants à l'activité ont-ils reproduit l'activité chez eux ? Partagé leur expérience avec leur entourage ?)

Concernant les changements de comportements alimentaires, il serait illusoire d'observer une évolution des pratiques dans un délai très court. De nombreux déterminants influencent nos choix alimentaires et l'animation d'un Défi ne suffit pas à modifier radicalement les habitudes alimentaires. Dès lors, la structure porteuse est invitée à inscrire l'alimentation durable dans une démarche globale et pérenne permettant aux publics visés de renforcer leur autonomie alimentaire et leur pouvoir d'agir.

2. L'évaluation du Défi

Pour évaluer le projet dans sa globalité, plusieurs questions ont été intégrées à la fin du carnet de bord pour inviter l'animateur à avoir une prise de recul quant aux enseignements qu'il tire de la mise en œuvre du Défi. Cette étape est importante dans une optique de reproduction du dispositif au sein de la structure. Cette réflexion peut également être menée de manière plus élargie, avec la direction de la structure relais.

Exemples de questions reprises en fin de carnet de bord :

ADEQUATION ATTENTES - DEFI

o Quelles étaient vos attentes initiales en lançant un projet de type Défi ?
o Le programme d'activités y a-t-il répondu ?
o Quels étaient les attentes/besoins exprimés par les participants, en début de projet ?
o Le programme d'activités y a-t-il répondu ?

RESULTATS OBSERVES

o Combien d'activités ont été organisées dans le cadre du Défi ? Avec quelle fréquence ?
o Combien de participants étaient présents ?
o Quelles activités ont eu le plus / moins de succès ?
o Les participants sont-ils satisfaits de la méthodologie proposée ?

AMELIORATIONS ET SUITES

o Quels changements envisagez-vous pour que le Défi réponde mieux à vos attentes et à celles des participants à l'avenir ?

3. Évaluation participative

Une évaluation finale doit également être prévue en fin de Défi en y consacrant une séance à part entière afin de mesurer les résultats et les bénéfices qu'en retirent les participants .Ce sera également l'occasion, pour l'équipe Défi, de vérifier la pertinence du dispositif pour aborder la thématique de l'alimentation durable et imaginer une suite éventuelle au projet.
En effet, la suite du Défi correspond à la pérennisation des activités organisées dans le cadre d'AD-In vers un projet qui soit porté à la fois par les participants et les travailleurs sociaux, sans l'accompagnement du binôme de coaches transfrontalier cette fois.

Exemples de questions pour compléter l'évaluation avec les participants :

Qu'est-ce que vous retenez des animations ? Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?
Dans quelle mesure le programme d'activités a-t-il répondu à vos attentes ?
Qu'est-ce que vous avez pu acquérir ? (nouvelles informations, ressources, nouveaux savoirs ou savoir-faire)
Quels acquis avez-vous l'intention d'utiliser ? Que pensez-vous pouvoir transférer dans votre vie quotidienne ?
Quels sont les besoins non satisfaits au terme du Défi ?
Quelles sont les difficultés auxquelles vous êtes confronté ? Quels sont encore les freins à surmonter ?
Quels sont vos souhaits pour la suite du Défi ?

4. Synthétiser et structurer l'information

Les idées des participants sont ensuite organisées selon différents axes thématiques qui rappellent la technique du Métaplan. Cette structuration de l'information fera apparaître, de manière plus ou moins explicite, les déterminants socio-culturels de l'alimentation (Voir fiche-contenu N°3 – Déterminants socio-culturels de l'alimentation).
Les axes peuvent être approfondis collectivement en vue de préciser les enjeux prioritaires perçus par les participants et déboucher sur une définition commune de l'alimentation durable.

Le Métaplan (pour stimuler et traiter des idées)
Il s'agit d'une technique de visualisation pour structurer les informations et construire une représentation collective. Elle se combine bien à la technique du brainstorming. Les idées émises par le groupe sont rédigées sur des cartons (ou des post-it) et regroupées sur un tableau.

L'ensemble des idées produites par les participants pourront également donner lieu à une pondération de la part du groupe.

Eléments de capitalisation

En tant qu'animateur, il convient d'adopter une posture non jugeante à l'égard de personnes qui auront peut-être des représentations tout à fait différentes. Il est important d'en être conscient avant de se lancer dans l'animation d'un Défi.

De même, mener un Défi requiert que l'animateur ne se situe pas dans un rapport de type « professeur – élève ». Son rôle est celui d'un facilitateur où les participants occupent une position d'acteur à part entière.

En adoptant une attitude de questionnement, l'animateur interroge les participants sur leurs représentations, leur vécu, leurs opinions personnelles. Ce faisant, il favorise la participation et valorise l'expérience de chacun. Il installe progressivement un climat de confiance et de convivialité.

L'animateur se place dans une dynamique de co-construction avec le groupe. Partant des freins pour accéder à une alimentation durable, il invite les participants à imaginer des solutions, lesquelles seront traduites en programme d'activités (voir Fiche méthode 7 : Co-construire le programme d'activités au départ des représentations sociales).
Lors des premières séances du Défi consacrées au travail sur les représentations, les freins et pistes de solution, il est de coutume de prévoir un temps de préparation et de dégustation culinaire. Il s'agit avant tout de montrer la dimension « plaisir » de l'alimentation durable. Commencer par quelques recettes simples et rapides permet de donner une dimension conviviale au Défi et de mettre progressivement les participants en action.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In
Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable
Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Observatoire de la Santé
Province de Hainaut
Les Anges Cardins

Questionner les représentations sociales

Fiche méthode #5

Principaux enjeux

Les **pratiques alimentaires** sont extrêmement **complexes** et dépassent le simple fait de se nourrir. De nombreux **facteurs** influencent l'alimentation : des éléments d'ordre **psychologique**, **affectif**, **social** et **culturel**. Si bien que lorsqu'il s'agit d'alimentation, chacun a sa propre grille de lecture, ses représentations personnelles de l'alimentation.
Par « **représentations** », nous entendons ici ce que les personnes ressentent et pensent de l'alimentation durable : comment elles se la représentent.
Avant d'élaborer un programme d'activités avec son public, l'animateur va non seulement interroger les participants sur leurs représentations de l'alimentation durable, mais aussi s'interroger sur ses propres représentations.
Par ailleurs, l'alimentation touche à **l'intimité** même de la personne, l'animateur sera parfois confronté à des réactions émotionnelles plus ou moins vives. Il pourra recourir à des **techniques** qui permettent de créer un climat de sécurité et de confiance pour favoriser un cadre propice au travail collectif et participatif.

Objectifs

- Inviter l'animateur et les participants à s'interroger sur leurs représentations sur l'alimentation ;
- Faciliter la prise de conscience des facteurs qui influencent les choix alimentaires ;
- Amorcer l'élaboration d'un programme d'activités en phase avec la réalité des participants ;
- Favoriser la créativité du groupe et la prise de parole de chacun ;
- Favoriser la prise de décisions collective pour favoriser l'adhésion du groupe et la réussite du Défi.

Mise en oeuvre

1. **Questionner ses propres représentations en tant qu'animateur.**

Il est important, en tant qu'animateur d'avoir une démarche réflexive sur ses valeurs, ses principes et **ses représentations par rapport à l'alimentation et par rapport à son public**. Cette prise de conscience permet de créer un esprit d'ouverture vis à vis des idées et points de vue de l'autre. Ce questionnement est d'autant plus pertinent que le public ciblé par les Défis n'est pas forcément enclin à adopter un comportement alimentaire plus durable aussi facilement qu'on l'imaginerait.

Une réflexion préalable pourra se faire autour de questions telles que :

- C'est quoi **pour moi** une alimentation durable, de qualité ? Quelle est la place de l'alimentation durable dans mon bien-être et dans mon quotidien ? Qu'est-ce qui est important dans mon rapport à l'alimentation et aux repas ?
- Comment est-ce que je prends habituellement mes repas (en famille, seul, rapidement, calmement…) ?
- Comment et où est-ce que je fais mes courses alimentaires ? Quels produits est-ce que je privilégie ? Qu'est-ce qui détermine mes achats ? Quel est mon budget alimentation pour un mois ? Quel est le temps que je consacre à faire mes courses et à préparer les repas ?
- Y a-t-il des incohérences entre ce que je crois/je dis et ce que je pratique au quotidien ?

Les questions par rapport au public sont également importantes :

- Quelle est ma connaissance du public : ses besoins, ses conditions de vie, sa demande par rapport aux animations que je propose ? En quoi je me sens responsable des personnes ?
- De quelle manière mon propre rapport à l'alimentation influence ma pratique éducative ?

2. Les fondamentaux pour mener le Défi

Se disposer en cercle

Le cercle est l'une des plus anciennes organisations de discussion naturellement propice à l'échange. C'est une disposition qui favorise les conversations respectueuses, un dispositif égalitaire qui permet de voir le groupe comme un ensemble cohérent.

Sécuriser le groupe

Cela passe par des règles de fonctionnement que chacun est invité à respecter. La présence d'un animateur est nécessaire pour être le gardien du cercle et des règles.

Exemples de règles de fonctionnement à élaborer avec les participants

Rester positif vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis des autres,
Prévoir un espace de parole pour chacun, écoute, respect : organisation de tours de parole,
Ne pas diffuser à l'extérieur du groupe ce qui s'est dit de personnel dans le groupe,
Il n'y pas d'obligation de prendre la parole (même si on est silencieux, on participe),
Engagement de chacun à participer à l'ensemble du Défi.

Pratiquer le tour de table ou tour de parole

Cette technique incite non seulement ceux qui s'expriment moins facilement à sortir de leur réserve, mais force les plus volubiles à attendre leur tour, ce qui leur permet de se calmer et de réfléchir à ce qu'ils vont dire. Cette technique en appelle une autre : « **Laisser la place au silence »** pour permettre de laisser mûrir sa pensée et d'augmenter la qualité de ce que l'on aurait dit de façon trop rapide, voire brutale.

Tour de table/ronde d'ouverture et de fermeture

Pour faciliter l'intelligence collective, il est intéressant d'ouvrir et de clôturer chaque activité. Le tour de table d'ouverture (ou « check in ») est un moment d'accueil qui permet de se poser, de s'accorder aux autres participants et à l'intention générale de la rencontre. Chacun est invité à faire part au groupe de ce qui est présent en lui (préoccupations du moment, émotions, attentes, ...). Ce tour de parole est fait sans discussion ni réactions des participants. Les questions posées par l'animateur peuvent être :
Qu'avez-vous besoin/envie de partager avec le groupe pour pouvoir être pleinement présent à cette rencontre ?
Avez-vous des attentes à formuler avant de commencer cette rencontre ?
Le tour de table de fermeture - également sans discussion- permet aux participants de dire ce qu'ils ont apprécié de la rencontre comme ce qu'ils n'ont pas apprécié. Un exemple d'outil est celui de la « météo » intérieure.

La météo intérieure (pour exprimer son humeur, son ressenti, ses émotions)

C'est un exercice, sous la forme de métaphore, qui consiste à demander aux participants d'une réunion/animation/formation comment ils se sentent ici et maintenant. Il peut être combiné avec un tour de présentation des participants, aux attentes par rapport à l'activité, ou encore leur évaluation de la réunion/formation (en fin).

3. Questionner les représentations des participants

Interroger les représentations des participants sur l'alimentation durable de façon la plus ouverte possible permettra d'apprendre quelque chose de leur vécu et de faire émerger des préoccupations communes. Ce questionnement constitue la première étape du Défi. Elle est capitale car elle conditionne la suite du projet.

Le recours au Photolangage®

La méthode du Photolangage® utilise un support visuel (photographies, images, dessins) pour susciter l'expression verbale. Elle consiste à demander à chacun de se positionner par rapport à une question posée en choisissant une ou plusieurs images. Ces choix vont permettre d'exprimer une position personnelle, une expérience vécue, des images intérieures ou encore, un point de vue spécifique.

L'outil d'animation « Motus » est généralement utilisé pour aborder les représentations et faire émerger les freins d'accès à l'alimentation durable. Motus offre des opportunités d'animation intéressantes car il recourt à l'image pour dépasser certaines inhibitions liées à la prise de parole en groupe et favorise les échanges grâce au langage symbolique.

En fin d'activité, les animateurs veilleront à évaluer l'activité :

- avec les participants en clôturant la rencontre par un tour de table de fermeture (cf. outils d'évaluation de type smileys ou « météo intérieure ») ;
- en complétant le carnet de bord et en prévoyant un temps d'échange ou de debriefing entre coaches et travailleurs sociaux.

Eléments de capitalisation

Pour organiser au mieux le déroulement de chaque activité, il est vivement conseillé d'établir au préalable un schéma pédagogique permettant de découper la rencontre en séquences, tout en précisant le temps estimé, les objectifs poursuivis, le matériel et les supports d'animation requis. De même, une feuille de route (ou checklist) sera très utile pour préciser le matériel et les produits nécessaires en vue de la réalisation de l'activité choisie.

En effet, l'animation d'une activité exige une attention particulière. Il s'agit de veiller à ce que chaque personne soit occupée et au temps nécessaire à la réalisation de chaque tâche. Dans le cas d'un atelier culinaire par exemple, il est impératif de tenir compte des temps de préparation et de cuisson des recettes envisagées pour rester dans le canevas imaginé initialement.

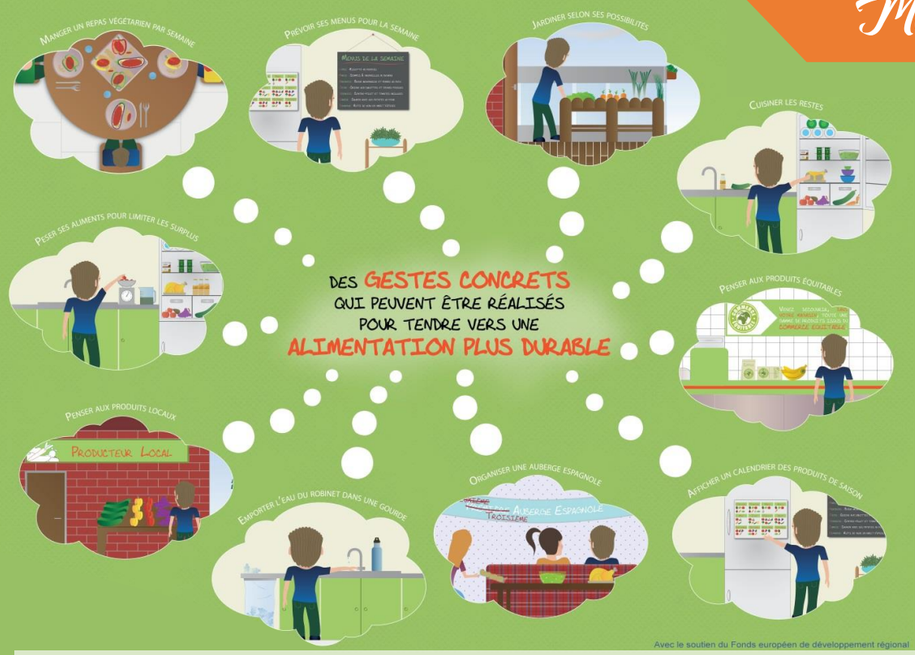
Sans être un expert, l'animateur se doit de maîtriser un minimum le sujet. Les fiches « contenu » ont été rédigées dans ce sens : permettre à l'animateur de comprendre les enjeux de l'alimentation durable et de faire des liens entre les activités organisées dans le cadre du Défi et ses différentes dimensions (économiques, environnementales, sociales). La thématique de l'alimentation durable étant relativement complexe (car multidimensionnelle), il est important de multiplier les angles d'approche pour pouvoir l'aborder dans sa globalité.

Le tableau développé dans le cadre du projet AD-In pourra être utilisé comme aide-mémoire pour aborder les multiples dimensions de l'alimentation durable en cours d'activité. Le questionnement des animateurs visera à pousser la réflexion pour faire émerger des idées permettant de faire des petits pas progressifs vers une alimentation plus durable.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)



Co-construire le programme d'activités au départ des représentations sociales

Fiche méthode #6

Principaux enjeux

La **méthodologie** du Défi repose sur une **implication** des participants dans l'élaboration du programme d'activités pour favoriser **l'appropriation** du projet et renforcer leurs **capacités à agir** tant sur le plan individuel que collectif.
La méthode décrite ci-après privilégie une **approche participative**. Les modalités de la participation seront adaptées en fonction de vos publics et de votre mode de fonctionnement. Il n'y a pas de technique clé sur porte mais autant de techniques que de groupes et de situations. Vous pourrez ainsi **moduler** le niveau de participation en laissant plus ou moins de latitude aux participants. Parfois, l'approche participative peut en effet provoquer des réactions « anxiogènes » et dans certains cas, il est préférable d'orienter le programme en formulant des suggestions d'activités concrètes.

Objectifs

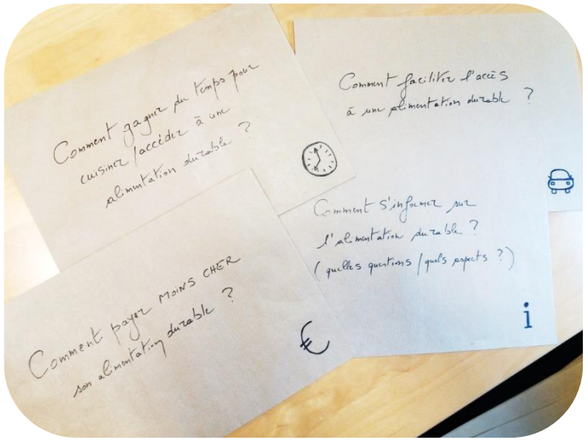
- Dégager des solutions au départ des représentations et des freins exprimés par le groupe ;
- Utiliser une démarche participative pour élaborer un programme d'activités en adéquation aux besoins et préoccupations du groupe ;
- Favoriser l'appropriation du projet et renforcer la légitimité du programme d'activités ;
- Valoriser les savoirs et savoir-faire individuels et collectifs ;
- Renforcer les capacités d'action individuelles et collectives ;
- Favoriser la cohérence du groupe, la motivation de chacun et la réussite du projet.

Les étapes

1. Des freins aux solutions

La seconde séance du Défi consiste à inviter les participants à trouver des solutions pour lever les freins à l'accès à l'alimentation durable identifiés lors de la première séance. Cette étape du Défi est importante car elle va permettre de faire émerger les activités qui seront organisées ultérieurement pour répondre aux difficultés et freins énoncés par les participants eux-mêmes.
Pour cette activité, il est intéressant de repartir du travail réalisé sur les représentations et les freins d'accès à l'alimentation durable (voir Fiche-méthode n°6). Les animateurs peuvent recourir à la technique d'animation proposée dans le Module 5 « Déconstructions des freins » du Kit « Bisbrouille dans la tambouille » (Solidaris). Chaque frein ou constat est formulé sous forme de question.

Exemples de questions:
« Je n'ai pas le temps » devient « comment gagner du temps ? » ; « c'est trop cher » devient « comment payer moins son alimentation ? » ; « je n'aime pas » devient « comment faire aimer ? » ; « c'est une corvée » devient « comment rendre la cuisine plus agréable ? » ; « je ne sais pas comment faire » devient « comment apprendre ? »
Les participants se répartissent en autant de sous-groupes que de questions sélectionnées et imaginent des solutions à chaque question indiquée sur l'enveloppe. Une fois que toutes les questions ont été traitées, les participants découvrent toutes les idées émises.



Traduction des freins identifiés par les participants en questions ouvertes

2. Des solutions au programme d'activités

La troisième séance consiste à demander aux participants de voter pour les activités qu'ils souhaitent voir organisées dans le cadre du Défi. Ceci suppose que dans l'intervalle, l'équipe Défi ait retranscrit les solutions des participants en propositions d'activité. Les différentes options sont présentées sous forme de visuels pour illustrer le contenu de chaque activité.

Choix des activités en vue du Défi

- Pour exprimer son vote, chaque participant reçoit un nombre donné de gommettes de couleur (3 à 5 par exemple) qu'il va poser sur les activités les plus pertinentes en regard des freins et besoins énoncés précédemment.
- L'animateur synthétise le résultat des votes en hiérarchisant les actions en fonction des votes obtenus.
- Chaque participant est aussi invité à se manifester s'il constitue une ressource pour le groupe.

A titre d'exemple…
A Dampremy, l'atelier de conservation des aliments était une activité fortement plébiscitée par les participants. Au moment de déterminer l'agenda des activités, une participante s'est proposée pour mettre à la disposition du groupe son matériel de stérilisation et ses conseils.

3, Déroulé-type du Défi

Dès lors que les choix des participants ont permis d'établir le contenu du programme d'activités, les animateurs vont se mobiliser pour concrétiser sa mise en œuvre. Chaque activité est un projet en soi et demande une organisation préalable.

Lors de la **préparation de l'activité**, l'animateur veille à :

- privilégier les ressources des participants (en termes de savoirs et savoir-faire) ;
- recourir aux ressources locales (intervenants externes éventuels, produits et services locaux) ;
- prendre en compte les critères de l'alimentation durable.

Cette préparation, en amont de l'activité même, nécessite souvent une logistique importante. A titre d'exemple, les achats de produits alimentaires en vue des ateliers de cuisine nécessitent du temps et de l'organisation car, pour être en cohérence avec le sujet, les produits doivent idéalement être : économiquement soutenables, respectueux de l'environnement, bons pour la santé, etc. Il est donc souhaitable de répartir ce travail entre les animateurs.

Lors du **déroulement de chaque activité**, les animateurs veilleront à :

- démarrer chaque activité en questionnant les participants sur leurs pratiques (en réaction à l'activité précédente) ;
- annoncer le déroulé général de la séance ;
- détailler les différentes recettes ou activités ;
- organiser la répartition des tâches à réaliser ;
- susciter le questionnement, établir des liens entre l'activité et les différents freins évoqués par les participants en début de Défi (lors du travail sur les représentations) ;
- établir des liens entre l'activité et les différents critères de l'alimentation durable.

Lavage du plan de travail en 2 temps

- Action mécanique et dégraissante : eau + éponge + produits dégraissant de nettoyage
- Action désinfectante : asperger de produit + laisser agir selon les indications de la notice + rincer avec une lavette (vérifier numéro d'agrément sur le produit)

Conseils :

- Ecrire une fiche à afficher au cours de l'atelier quand on n'est pas dans une cuisine professionnelle mais dans une salle d'activité. Mettre en place une étude des risques qui sont repérés et la manière d'y remédier. (Ex : table en bois recouverte d'une toile cirée claire, mise en place de cuvettes pour le nettoyage des produits, gestion de glacières avec thermomètre pour la chaîne du froid...)
- En plus d'accentuer votre attention et de se concentrer sur l'hygiène, cela montre vos compétences et votre soucis de l'hygiène aux services de contrôle et peut servir à vous disculper en cas d'intoxication alimentaire.
- Voir dans les guides des bonnes pratiques en cuisine tous les conseils de bon sens et les connaissances techniques indispensables notamment en matière de chaîne de froid et de gestion des restes.
- Disposer 2 ou 3 petites assiettes sur lesquelles on peut disposer les couverts, les spatules dont le participant aura besoin
- Préparer une petite poubelle (saladier...) dans lequel il pourra mettre les déchets.
- Prendre des torchons propres que l'on mettra à laver à la fin de l'atelier. Si possible prévoir un carré de tissu éponge 10*10 par enfant : les enfants se salissent en cuisinant il est important de les inciter à s'essuyer les mains régulièrement et de permettre de parer aux petits incidents en ayant de l'essuie-tout à disposition

2. Points de vigilance lors des ateliers en groupe

- Pour cuisiner, notamment avec des enfants, il est nécessaire de prendre quelques précautions. En effet, la majorité des ustensiles et des gestes demandent de la prudence et d'être accompagné par un adulte.
- Veiller à ce qu'il y ait des extincteurs dans la salle si on doit cuire ou chauffer des aliments. Il est également nécessaire d'avoir toujours une trousse à pharmacie.
- En début de séance, demander si il y a des allergies.
- Pour manipuler les couteaux : utiliser de préférence des couteaux à bout rond,
- Pour utiliser un mixeur ou un batteur : rester à côté de l'enfant et lui montrer comment l'utiliser, veiller à brancher tout appareil au moment de s'en servir uniquement et à le débrancher avant le démontage.
- Pour cuire et utiliser une source de chaleur : prévoir un minuteur
- montrer les gestes de bases (éplucher, couper…) même si ils semblent acquis
- ne pas laisser d'eau stagnante à terre, prévoir une serpillière à l'espace vaisselle
- rappeler régulièrement les règles de sécurité : ne pas courir, ne pas faire de grands gestes avec un ustensile dans la main, regarder ce que l'on fait, toujours transporter un couteau pointe vers le bas

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Hygiène et sécurité en atelier

Fiche méthode #1

Principaux enjeux

Le jardinage est une activité saine… dès lors qu'on ne s'y blesse pas et qu'on ne manipule aucun traitement chimique ! Pour une pratique d'atelier en toute sécurité, quelques prescriptions doivent être scrupuleusement respectées.
En cuisine, on manipule des ustensiles qui peuvent parfois être dangereux et la question de l'hygiène est primordiale pour éviter tout problème de contamination entre celui qui prépare et celui qui consomme. Là encore, il s'agit de mettre en place et respecter les règles de base pour des ateliers cuisines sûrs et sereins.
Cette fiche abordera les conseils sanitaires, les tenues réglementaires et les points de vigilance à avoir lorsqu'on anime un atelier.

Hygiène et sécurité au jardin

1. Consignes sanitaires

Vérifier pour chaque participant que le vaccin DTPOLIO est à jour.

Le Tétanos est une maladie infectieuse qui touche le système nerveux et qui peut être mortelle. Le germe pénètre dans l'organisme lorsqu'il y'a contact avec une plaie.

Les plaies à l'origine du tétanos sont multiples :

- Piqûres par des épines de roses ou autres plantes piquantes ;
- Coupure avec des instruments souillés ou non par de la terre (couteau, sécateur…)
- Griffures ou morsures d'animaux car le bacille du Tétanos se trouve dans la terre mais aussi dans l'intestin de certains animaux : vache, cochon, chèvre, porc, chat, chien, cheval, volaille…
- La manipulation du fumier (notamment celui du cheval) peut être dangereuse en cas de plaie.

Conseils :

- Si vous avez un doute sur la validité de votre vaccination, prenez conseil auprès de votre médecin pour faire un rappel.
- Portez des gants.
- Désinfecter systématiquement avec un antiseptique une plaie suite à une séance de jardinage.
- Une plaie profonde nécessite la consultation d'un médecin même quand le sujet est vacciné.

Avoir une trousse à pharmacie complète

Antiseptique, compresses stériles, pansements, sparadrap hypoallergénique, bandes extensibles, ciseaux à bouts ronds, pince à échardes, gants à usage unique…

Vérifier la toxicité des plantes intérieures et extérieures que vous cultivez.

2. La tenue du jardinier

- Utilisez des gants autant que possible
- Protégez les enfants en été comme en hiver : casquette obligatoire aux beaux jours et chaussures fermées tout le temps.

3. Les outils du jardinier

- Les outils peuvent être dangereux mais sont indispensables à la mise en place d'un jardin. Avant l'atelier, il est donc nécessaire de prendre le temps d'expliquer aux groupes les règles de sécurité.
- Tenez les outils toujours la tête en bas et évitez les gestes au-dessus de la taille.
- Ne disposez pas les outils dans n'importe quel sens.
- Nettoyez et rangez les outils après chaque utilisation pour éviter qu'ils ne rouillent et vérifiez toujours la propreté du jardin à la fin de la séance.

4. Points de vigilance lors des ateliers en groupe

- Utilisez les outils avec un petits groupe d'enfants, espacés suffisamment les uns des autres afin d'éviter les coups (les outils ne sont pas des jouets !)
- Faire attention à l'utilisation de l'eau : éviter les flaques au sol et les jeux d'eau.

Hygiène et sécurité en cuisine

1. Consignes sanitaires

Globalement il faut garder en permanence en tête de faire attention à ne pas contaminer les aliments que vous allez cuisiner. Dans une cuisine professionnelle, l'organisation de l'espace, des plans de travail, des protocoles de nettoyage et la formation des cuisiniers permettent de faire face à cette attention.

Dans votre cas d'animateurs d'atelier « nomade » dans une salle polyvalente, ou en tout cas une salle non dédiée exclusivement à la cuisine, vous devez redoubler d'attention et recréer les conditions des espaces et pratiques professionnels souvent pleines de bons sens.

L'hygiène en 3 points

Le corps

Tabliers coton ou jetables, charlottes ou protèges cheveux, chaussures d'intérieur ou sur-chaussures, se laver les mains (sans oublier sous les ongles et entre les doigts) avec du savon pendant au moins 30 secondes et régulièrement au cours de la réalisation de la recette dès que cela est nécessaire.

Le matériel, les plans de travail

Toile cirée ou inox, sans aspérité, lisse, couleur claire, lavable, imputrescible

Les produits

Lavage, nettoyage à l'eau potable, désinfection avec des produits agréés, maintien de la chaîne du froid (4°C maxi), filmage, couvercle, emballage

Remarque : le tablier permet de protéger la nourriture de nos vêtements avant tout, même s'il protège aussi les vêtements de la nourriture. (Réticence de stagiaires à gérer)

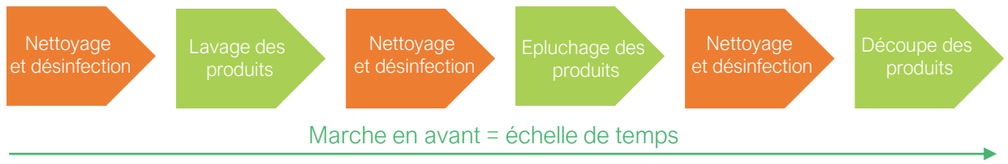
Cuisiner dehors ?

C'est possible, mais attention, en plus des thèmes déjà abordés, faire attention, aux mouches, insectes, animaux, au vent, à la poussière, au soleil qui réchauffe vite, à la vaisselle qui casse, aux sols sales, poussiéreux

Hygiène du plan de travail

Dans une cuisine professionnelle à chaque poste de travail ou tâches, est associé un plan de travail distinct. Les produits sont nettoyés, puis découpés puis cuisinés et le matériel est lavé dans des lieux distincts ne permettant pas aux saletés et aux déchets de recroiser ce que vous allez servir à table. C'est ce qu'on appelle la marche en avant dans l'espace.

A défaut d'un tel équipement, sur nos « ateliers mobiles » il faut nettoyer et désinfecter systématiquement l'unique plan de travail et le matériel entre chaque séquence de travail.



Bien marquer les différentes étapes : je lave – j'épluche – je coupe – je cuisine et repérer les moments clé du temps de nettoyage désinfection selon l'état des produits que vous engagez dans l'atelier (arrive du jardin plein de terre, légumes épluchés en sachets, conserves...)

7. Se souvenir que le changement est possible mais à des rythmes variables

Les changements de comportements alimentaires suite aux défis se sont révélés variables en fonction des participants et de leur point de départ. Seule la moitié des participants aux défis souhaitait modifier ses habitudes et comportements alimentaires. Pour ceux ayant déclaré avoir changé certains de leurs comportements alimentaires suite aux défis, la nature de ces changements varie selon le profil des personnes. Certains, ayant déjà un intérêt pour l'alimentation, avaient une volonté d'accéder à une alimentation plus équilibrée, principalement par une consommation accrue de légume. D'autres, plus sensibilisés aux questions environnementales, ont plus fréquemment adopté des pratiques alimentaires en accord avec les critères de durabilité.

Ajustez vos objectifs de changement en fonction du profil, des attentes, des besoins exprimés par votre public. Si vous souhaitez que ces changements soient plus importants, préparez la mise en place du défi à travers des actions de sensibilisation. En effet, si les défis permettent de répondre au « comment », le « pourquoi » doit être travaillé en amont et, en filigrane, sur le long terme. Ne faites pas du changement individuel la seule raison d'inscrire votre institution dans une démarche de type. Connaissez votre groupe et les profils des personnes pour mesurer les changements possibles. **Songez à l'avant et l'après défi.**

S'il s'agit de préparer l'avant-défi, l'après-défi est tout aussi essentiel pour soutenir les premiers changements apparus ou pour permettre aux autres d'envisager d'éventuels changements dans un temps plus long. **N'envisagez pas le défi comme une fin en soi, il est avant un outil au service d'une démarche qui doit se faire forcément de manière globale, progressive et s'inscrire dans le long terme**.

Pour aller plus loin et découvrir l'évaluation des défis,
Projet « Alimentation Durable Inclusive (AD-In) ». (2019). Habitudes et comportements alimentaires durables en contexte de vulnérabilité - *Note de synthèse*
Disponible sur la plateforme Port'alim : www.portalim.eu

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Facteurs de réussite d'un défi

Fiche méthode #8

Contexte

Dans le cadre des six défis organisés au sein du projet AD-In, les partenaires ont mis en place une évaluation donnant la parole aux premières personnes concernées : les participants aux défis. Sur base volontaire, 36 personnes ont donc été rencontrées en entretien semi-directif avant les défis afin de faire le point sur leurs habitudes et comportements alimentaires ainsi que sur leurs attentes par rapport à leur participation aux défis. En fin de programme, 21 de ces 36 personnes ont de nouveau été rencontrées pour connaître leur avis sur le projet auquel ils avaient pris part. Les travailleurs sociaux des institutions ayant accueilli les défis ont également participé à des entretiens avant et après le projet.

Les constats réalisés lors de cette évaluation ont permis d'épingler **sept facteurs influençant la réussite des défis en alimentation durable avec des personnes en situation de vulnérabilité**.

Les sept facteurs

1. Recruter uniquement sur base volontaire

Les participants aux défis AD-In qui ont ressenti une contrainte lors de leur inscription dans le projet n'ont pas maintenu leur participation sur l'ensemble du projet.
Pour éviter que les personnes ne se démobilisent en cours de route, **soyez extrêmement attentif à ce que le défi apparaisse bien comme une simple opportunité et qu'aucune pression – directe ou indirecte – ne soit ressentie par les personnes**, au risque que leur mobilisation ne s'effrite au fil des séances mais aussi que le processus d'apprentissage lui-même soit enrayé par cette impression de contrainte.

2. Impliquer les proches et instaurer de la convivialité

Les enfants et compagnon/compagne des participants sont le plus souvent cités comme étant une source de motivation théorique (dans le but d'améliorer leur santé). Pour autant, dans la pratique, ils sont aussi mis en avant comme le premier obstacle face aux changements opérés dans la routine alimentaire. Paradoxalement, du côté des personnes isolées, c'est la solitude qui apparaissait comme raison principale d'un désinvestissement dans la préparation de repas.
Inscrivez les défis et plus largement, l'acte de manger, dans un contexte social positif. Essayez de mettre en place des défis qui puissent concerner toute la famille. Ne laissez pas le participant au défi être le seul porte-parole de l'alimentation durable dans sa famille. Misez sur la convivialité du groupe et offrez des possibilités de prolonger cette convivialité, particulièrement aux personnes isolées de votre groupe de participants (mise en place d'une cuisine collective sur le territoire, organisation de repas réguliers en groupe …).

3. Faire découvrir de nouvelles manières de cuisiner

Environ la moitié des participants interrogés associaient l'alimentation à une galère en raison d'un manque d'idées pour diversifier leurs menus, faisant des repas des moments trop routiniers. Suite aux défis, l'un des principaux éléments de satisfaction exprimés par les participants se situait dans la découverte de nouvelles façons d'accommoder des produits connus, le recours à des produits peu voire pas utilisés avant leur participation aux défis.
Faites de l'alimentation un espace de découverte. **Sortez l'alimentation de la routine grâce aux nouveaux produits et nouvelles associations que propose l'alimentation durable**. Jouez pleinement sur l'envie de découverte pour (re)faire de l'alimentation une source de plaisir.

4. Permettre d'expérimenter de nouveaux lieux d'approvisionnement

Les participants des défis AD-In, comme la majorité des consommateurs, belges et français, privilégient la grande distribution comme lieu principal d'approvisionnement. Suite aux défis, très peu ont opéré des changements dans leur manière de faire leurs courses, malgré, par exemple, l'organisation de visites chez des producteurs locaux du territoire.
Impliquez les participants dans la réalisation des courses et le choix du lieu des courses pour les ateliers cuisine. **Permettez aux participants d'expérimenter concrètement et régulièrement d'autres façons de s'approvisionner**.
Enfin, puisque la grande distribution reste un lieu privilégié d'approvisionnement, prévoyez des activités qui permettent aux participants de bénéficier de toutes les informations nécessaires au moment de faire leurs courses. Des ateliers relatifs à la lecture critique des étiquettes, par exemple, … seront utiles pour développer des principes d'éco-consommation.

5. Encourager l'autonomie et la prise de décision dans toutes les étapes de la réalisation d'un défi

Tous les défis se sont clôturés par la préparation d'un repas collectif dont le menu a été entièrement choisi par les participants en tenant compte des critères de durabilité qui leur paraissaient les plus pertinents. Prendre en charge l'organisation intégrale de cette ultime activité a été source de satisfaction pour l'ensemble des participants. En effet, ce challenge constituait une mise en application pratique de l'ensemble des notions que ces derniers avaient pu passer en revue durant l'ensemble du programme. Par ailleurs, décider seuls du menu et des différentes étapes de sa réalisation leur a aussi permis de gagner en autonomie.
Encouragez au maximum cette prise de décision et l'émancipation des participants. Faites en sorte que les apprentissages puissent être expérimentés concrètement et ainsi encourager leur intégration dans la routine alimentaire des personnes.

6. Ouvrir le débat sur les enjeux environnementaux liés à nos choix alimentaires

Les participants des défis ont mis en avant la préservation de leur santé et celle de leur famille comme source principale de motivation pour questionner leurs habitudes et comportements alimentaires. Les enjeux environnementaux liés à nos choix alimentaires n'ont, quant à eux, pas été appréhendés aussi aisément.
Ne négligez pas d'aborder les enjeux environnementaux de nos choix alimentaires pendant les défis. Suscitez le débat sur ces aspects environnementaux. Ces derniers peuvent également être porteurs de sensibilisation, s'ils sont régulièrement explicités. N'hésitez pas à approfondir les débats y compris autour de principes qui font déjà consensus, comme le gaspillage alimentaire, afin d'inscrire l'alimentation dans un système plus global. N'hésitez pas à revenir régulièrement sur des thématiques qui suscitent le débat, comme le bio ou la consommation de viande.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Cardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Animer un atelier cuisine

Fiche activité #1

Principaux enjeux

Face à des personnes précarisées, aborder l'alimentation dans le cadre d'un projet éducatif est une opération complexe et délicate, dans la mesure où ce public rencontre davantage de freins pour accéder à une alimentation de qualité. Parmi les principaux freins identifiés, retenons : le coût de l'alimentation de qualité, la perte de savoir-faire culinaire (pour certaines d'entre elles) et l'influence des stratégies commerciales plus ou moins agressives.

L'atelier de cuisine est une activité ludique qui permet de toucher tout le monde et d'aborder une grande diversité de thèmes. Il s'agit d'un outil de convivialité qui réunit des personnes pour cuisiner ensemble, tout en participant au développement des savoirs et savoir-faire des participants, dans une ambiance conviviale et valorisante.

Objectifs

- Faire découvrir toutes les facettes de l'alimentation durable.
- Valoriser les savoir-faire des participants, en partant de leurs recettes et trucs et astuces (transmission des savoirs individuels au groupe).
- Donner des idées de recettes, trucs et astuces, etc. et encourager la transmission de connaissances.
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges.
- Adapter les préparations traditionnelles avec des produits « durables ».
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires.

Mise en oeuvre

Pour mettre en place un atelier-cuisine dans les meilleures conditions, voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

1. Préparer l'atelier-cuisine

Avant de se lancer dans l'organisation d'un atelier-cuisine, il est important de se mettre en mode « projet » (cf. Fiche-méthode n° 1 « Définir son projet ») et de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

- **Les attentes des publics** : sur base du travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches méthode n^{os} 6 et 7), il convient de relier l'activité aux préoccupations rencontrées par les participants et les demandes qu'ils ont exprimées :
  - ✓ Cuisiner les produits distribués dans les paniers / colis alimentaires ?
  - ✓ Apprendre à cuisiner des légumineuses / des céréales ?
  - ✓ Cuisiner les restes ? Les fanes de légumes ?
  - ✓ Conserver les légumes du potager et les fruits du verger ?
  - ✓ Préparer des collations et des goûters sains ?
  - ✓ Gérer son temps en cuisine ?
  - ✓ Trouver des recettes « petit budget » et anti-gaspillage ?
  - ✓ Etc.
- **Les objectifs de l'atelier** : le **choix de la composition du menu** est essentiel et sera guidé par la réflexion et les échanges qui auront eu lieu entre l'animateur et les participants. Les idées de recettes peuvent venir des participants eux-mêmes ou encore, inspirées de recettes existantes. L'atelier de cuisine peut également être une occasion de faire le lien avec un projet de potager existant.
- Un autre point d'attention sera porté sur **l'organisation et la gestion du temps en cuisine**. Il s'agira de montrer que la préparation d'un repas peut être simplifiée grâce à un bon enchaînement des tâches à réaliser et une anticipation des menus à préparer sur plusieurs jours.
- **Le public visé** : l'activité peut également s'adresser aux enfants. Dans ce cas, il y aura lieu de prévoir du personnel encadrant supplémentaire et de calibrer les installations et les équipements de cuisine.
- **Les moyens à mobiliser** : l'organisation d'un atelier-cuisine nécessite différents moyens : moyens financiers, personnel et compétences, équipements et matériel de cuisine.

  Lors de l'élaboration de la carte des acteurs (cf. Fiche méthode n° 2), il sera opportun d'identifier des personnes-ressources (ex. : cuisinier, diététicien) ainsi que des lieux susceptibles d'accueillir l'atelier de cuisine.

2. Organiser l'atelier cuisine

Cette activité demande une organisation importante en amont mais aussi en aval, pour le nettoyage et le rangement. Voici un petit pense-bête des tâches à réaliser :

- **Tâches à réaliser en amont :**
  - ✓ Choix des recettes et impression des recettes pour les participants, éventuellement plastifiées (protection contre les éclaboussures).
  - ✓ Choix d'un animateur (en interne ou à l'extérieur).
  - ✓ Réservation d'un espace d'animation, vérification du matériel et des équipements disponibles.
  - ✓ Transport du matériel sur le lieu de l'animation.

- **Tâches à réaliser le jour-même :**
  - ✓ Achat des matières premières (généralement la veille).
  - ✓ Présentation de l'activité, explication de la recette et des étapes principales.
  - ✓ Rappel des règles de base de sécurité et d'hygiène.
  - ✓ Répartition en sous-groupes (en fonction du nombre de participants et des tâches à réaliser).
  - ✓ Préparation des différents plats.
  - ✓ Partage du repas dans la convivialité et partage de recettes.

- **Tâches à réaliser après l'atelier :**
  - ✓ Utilisation / conservation et distribution des restes pour faire goûter l'entourage (élargissement de l'impact et conscientisation de l'entourage).
  - ✓ Rangement et nettoyage des équipements et des espaces de travail.
  - ✓ Tri / compostage des déchets.
  - ✓ Évaluation de l'activité avec les participants.

3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

L'atelier-cuisine est l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- Choix des ingrédients (locaux, frais, de saison, valorisant les légumes secs, etc.), tout en tenant compte des aspects liés à la santé (préparations pauvres en graisses, en sucre, etc.).
- Choix des recettes (végétariennes, anti-gaspillage, boissons « maison », etc.).
- Calcul des quantités au plus juste pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Utilisation de produits peu / pas emballés ainsi que de contenants durables / réutilisables.
- Accommoder les restes de produits / de repas ou prévoir des contenants pour emporter les restes.

Les fiches suivantes vous permettront de réaliser des ateliers cuisine sur différents thèmes tout en respectant les pré-requis et les objectifs énoncés précédemment :

- Fiche activité sur "la farine dans tous ses états"
- Fiche activité sur la cuisine des légumineuses
- Fiche activité sur les petits déjeuners et les collations saines
- Fiche activité sur la cuisine avec et pour les enfants
- Fiche activité sur la cuisine spéciale colis alimentaire
- Fiche activité sur la cuisine d'un repas complet, durable et petit budget
- Fiche activité sur la cuisine anti-gaspi !
- Fiche activité dégustation sensorielle

7- Sur un plan de travail fariné (une grande planche ou, à défaut, une table bien propre et dégagée), aplatir légèrement la boule puis, à l'aide d'un rouleau ou d'une bouteille en verre vide, l'étaler.

8- La disposer sur un linge propre pendant que vous travaillez le reste de la pâte de la même façon.

9- Il ne reste plus qu'à garnir les pizzas et à les mettre au four !

Attention à ne pas confondre levure de boulanger sèche et levure chimique. La levure chimique est réservée aux pâtisseries. La levure sèche est de la levure de boulanger fraîche déshydratée.

Si vous utilisez de la levure de boulanger fraîche, il est conseillé de la réhydrater avant de la mélanger à la farine, c'est-à-dire de la placer dans un récipient avec un peu d'eau tiède. Cette étape, facultative, peut faciliter la levée de la pâte.

Pour donner du goût à votre pâte, vous pouvez y ajouter un peu d'huile d'olive, soit en l'incorporant directement à la pâte en même temps que le sel et l'eau, soit en enduisant la pâte à pizza d'huile avant de la garnir.

La recette de la pâte à pizza est la même que celle de la pâte à pain de base. Vous pouvez donc également l'utiliser pour préparer des pains variés !

2. Pâte à tarte

1. Dans un saladier, verser l'eau, l'huile d'olive et le sel
2- A l'aide d'un fouet ou d'une fourchette réaliser une émulsion : commencer à mélanger doucement puis de plus en plus vite afin que la préparation s'épaississe un peu.
3- Ajouter ensuite la farine et mélanger rapidement, juste le temps que le liquide soit absorbé (il ne faut pas trop travailler la pâte).
4- Rassembler le tout et former une boule sans pétrir. Laisser reposer la pâte 10 min (facultatif)
5- Etaler la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine et la placer dans votre plat. Vous pouvez utiliser le rouleau à pâtisserie pour vous aider.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Les Anges Gardins · Nord le Département · Province de Hainaut Observatoire de la Santé

La farine dans tous ses états

Fiche activité #2

Principaux enjeux

La farine est une des denrées principales des français. Les pâtes à pain, pizza ou encore la pâte à tarte constituent un levier intéressant pour parler de notre alimentation quotidienne.

Economique et très diversifiée la farine peut se transformer de multiples manières. Les différents types de farine, notamment de blé (T 65, T80, T110) sont une très bonne porte d'entrée pour parler de la qualité de notre alimentation et des modèles d'agriculture existants (agriculture conventionnelle, raisonnée, biologique…)

Objectifs

- Aborder les bases de la cuisine, en partant d'un ingrédient que tout le monde connaît « la farine », de façon simple, économique et facilement reproductible à la maison.
- Développer l'autonomie et l'inventivité en cuisine
- Aborder les différents types de farine et les choix des consommateurs pour aller vers une alimentation plus durable.

Conseils et messages

- Ne pas se surcharger d'objectifs,
- Prendre une thématique et ne pas s'éparpiller,
- S'adapter à son contexte (pas de four, pas de cuisine, participants loin de la capacité cuisine...),
- Considérer la farine comme porte d'entrée en ne faisant qu'une seule chose dans chaque atelier (un jour pizzas, un jour nouilles, un jour tartes...),
- Montrer les moments où la pâte est trop sèche, on rajoute un tout petit peu d'eau et hop c'est bon, et ensuite il y a trop d'eau, on rajoute un tout petit peu de farine et hop c'est bon... ,
- Jouer avec les limites en montrant qu'avec la farine on peut tout rattraper facilement,
- Montrer que les recettes à la farine sont proches des habitudes alimentaires de tous, qu'on est au cœur du bloc fondamental de notre nourriture (pains, nouilles pizzas, tartes !)

Les types de farine

La classification des farines françaises est fonction de leur teneur en cendres. Ne vous inquiétez pas, il n'y a pas réellement de cendres dans votre farine, mais c'est bien la quantité de cendre restante lorsque l'on brûle de la farine qui détermine son degré de pureté (test utilisé auparavant par le monde de la boulangerie et de la meunerie).

La pureté des farines peut être assimilée à la proportion d'enveloppes et de germes de blé dans la farine. Plus le taux de cendre est élevé, plus le numéro du type de farine sera élevé et plus cette farine sera complète (T 110/150). Les farines les plus raffinées, c'est-à-dire qui contiennent très peu de cendre, sont appelées farines blanches et ont un numéro peu élevé (T 45 par exemple).
Les farines contiennent différentes vitamines et des minéraux qui seront davantage présent si le numéro de farine est élevé car c'est dans l'enveloppe du grain qu'ils se trouvent. On trouve donc aux extrêmes, la farine T 45 qui est la plus blanche et qui a perdu beaucoup d'éléments nutritifs et la farine T150 dite complète qui contient toutes les parties de grain.

En Belgique, vous ne trouverez majoritairement que les mentions "blanche, semi-complète, complète..".

Farine blanche ou complète ?

La farine complète offre plus de qualités nutritionnelles qu'une farine blanche (raffinée). Le pain complet est plus riche en nutriments (glucides, protéines, vitamines, oligo-éléments, etc.) et en fibres, il apporte une plus longue sensation de satiété.
A l'inverse, le pain blanc ne contient pas ou peu de fibres et présente un index glycémique élevé. Autrement dit, le pain blanc entraîne une hausse rapide du taux de sucre dans le sang et provoque aussitôt une forte sécrétion d'insuline, dont rôle est de faire baisser le taux de sucre.
Résultat : cette baisse de sucre fait augmenter la faim.

Farine de sarrasin ?

Le sarrasin est également appelé "Blé noir" mais contrairement à ce que ce nom laisse paraître, le sarrasin n'est pas une céréale. C'est une plante à fleur de la famille de l'oseille et de la rhubarbe ! C'est une plante rustique qui pousse sur des sols pauvres et qui nécessite très peu l'emploi d'engrais et de pesticides. Elle est cultivée en Russie, Pologne, Canada, Japon et en Bretagne (France) où on l'utilise pour réaliser les fameuses galettes bretonnes !
Cette farine est riche en protéines (acides aminés essentiels) et convient bien aux personnes intolérantes au gluten. Très digeste, c'est un aliment des menus diététiques qui contient bon nombre de vitamines et minéraux. Le sarrasin est en particulier très riche en magnésium.

Le grand monde de la farine…

On ne parle pas uniquement de farine de blé aujourd'hui. Vous pouvez ouvrir la discussion avec votre groupe sur l'utilisation d'autres farines de céréales (maïs, épeautre, petit épeautre) ou d'autres éléments (châtaigne, pois chiches…).

Modes opératoires

1. Pâte à pain/pizza

1- Verser la farine dans un saladier et ajouter la levure sèche, l'eau, le sel et l'huile (facultative)

2- Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une grosse boule. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine, si elle est trop dure, un peu d'eau.

3- Fariner le plan de travail et pétrir la pâte en la poussant vers l'avant à intervalles réguliers avec la main puis en la repliant sur elle-même. Répéter cette opération pendant 5 à 10 minutes. La pâte doit devenir lisse et élastique.

4- Former une boule, l'enduire de farine, la disposer dans un saladier. Couvrir le saladier d'un linge et le placer dans un endroit chaud (en hiver : au-dessus d'un radiateur, près d'une cheminée. En été, au soleil).

5- Laisser lever au minimum une heure et demie. La pâte doit doubler de volume.

6- Lorsqu'elle a levé, prélever une boule de pâte de la taille d'une balle de tennis. La pétrir de nouveau quelques instants.

->

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Cuisiner les légumineuses

Fiche activité #3

Principaux enjeux

La fiche “contenu” n°9 vous permettra d’en savoir plus concernant le sujet de la consommation de céréales et de légumineuses, notamment dans l’objectif d'accroître la diversité alimentaire, et notamment les sources d’apport en protéines des participants.

En effet, les apports en protéines peuvent être comblés par d’autres sources comme les légumes secs et les céréales complètes. Ce sont des aliments économiques et nutritifs, encore davantage lorsque cuisinés ensemble. Non seulement, ils fournissent des protéines en suffisance mais aussi une alimentation riche en fibres, en vitamines et en minéraux. Raison de plus pour s’y intéresser !

Objectifs

- Faire découvrir les qualités nutritionnelles et gustatives des légumineuses et céréales complètes ;
- Permettre aux bénéficiaires d'exploiter aux mieux le contenu de leurs colis alimentaires, ou d'inciter à l'achat ;
- Valoriser les savoir-faire des participants en partant de leurs recettes (transmission des savoirs individuels au groupe) ;
- Initier de façon positive du changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires de manière à réduire la consommation de viande ;
- Informer sur les enjeux liés à la surconsommation de viande.

Conseils et messages

Pour faire découvrir les vertus des légumes secs et des céréales complètes, il est intéressant de mettre en place un atelier-cuisine ciblé sur la préparation de ces différents aliments. Voici quelques étapes clés pour structurer votre démarche :

Préparer l'atelier-cuisine
Avant de se lancer dans l'organisation cette activité, il est nécessaire de s'interroger sur les besoins et les habitudes de consommation des participants et, de manière plus générale, sur leurs représentations à l'égard des légumes secs et des céréales complètes.

- Les difficultés rencontrées par les participants : le travail préalable réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches-méthode N°6 et 7), a sans doute permis d'identifier les difficultés auxquelles les bénéficiaires sont confrontées lors de la préparation de ces aliments. Il donnera lieu à une activité plus ciblée sur les questions suivantes :

  - ✓ Comment cuisiner les aliments distribués dans les paniers / colis alimentaires et plus particulièrement les légumes secs et céréales complètes ?
  - ✓ En quelle quantité ?
  - ✓ Avec quels bénéfices (sur le plan économique, sur la santé) ?
  - ✓ Etc.

- Les ressources internes au groupe : il est essentiel de partir des expériences du public pour s'inspirer de recettes existantes. Un groupe multiculturel offrira l'opportunité de cuisiner ensemble une recette éprouvée par les participants, d'autant que les plats traditionnels de nombreuses cultures offrent la combinaison céréales/légumineuses. L'animateur pourra évidemment apporter son expérience personnelle et transmettre ses idées de préparation (ex : houmous, soupe ou pâte à tartiner à base de lentilles, couscous végétarien, etc.).

- Les vertus des légumes secs et céréales complètes : pour l'organisation d'un tel atelier de cuisine, il est utile d'avoir en tête un argumentaire quant aux qualités inhérentes à ces produits.

En résumé, voici les 6 raisons invoquées par le site E-santé pour consommer des légumes secs :

- ✓ La première est qu'ils ne sont pas chers … cet aspect n'est évidemment pas à négliger.
- ✓ La deuxième est qu'ils sont riches en fibres. En cas d'alimentation pauvre en légumes et en fruits, l'intestin renâcle et boude, délivrant de durs déchets au compte-goutte (constipation).
- ✓ La troisième est qu'ils sont aussi riches en sels minéraux. Et, pour les mêmes raisons que ci-dessus, l'organisme en a besoin pour assurer son équilibre.
- ✓ La quatrième est qu'ils sont de bons fournisseurs de protéines végétales (grâce à une complémentarité céréales/légumineuses en fournissant les acides aminés essentiels à notre vie). Ce qui permet de réduire sa consommation en viandes.
- ✓ La cinquième est qu'ils ne contiennent pas de lipides, qu'ils peuvent se cuisiner avec un minimum de corps gras.
- ✓ La sixième est qu'ils sont divers et se préparent de toutes sortes de façons. Ce qui permet des menus variés et légers …

Organiser l'atelier-cuisine :
On se référera principalement à la Fiche-activité N°1 « Organiser un atelier de cuisine » pour cette étape de l'activité.
Dans ce cas précis, il est utile de tenir compte de la particularité des légumes secs et céréales complètes : ils exigent un temps de trempage ainsi qu'un temps de cuisson relativement long.
Un autre aspect à prendre en compte est le rendement des légumes secs et des céréales varie selon la catégorie de produits. A titre d'exemples :

- Fèves et haricots secs : 250 ml de fèves ou de haricots secs donnent, cuits, environ 500 à 700 ml.
- Lentilles : 250 ml de lentilles sèches donnent environ 500 à 700 ml.
- Pois secs : 250 ml de pois secs, y compris les pois chiches, donnent de 600 à 700 ml.

Il est également possible d'utiliser des légumes secs en bocaux, ce qui les rend encore plus accessible techniquement auprès du public (pas de trempage, de cuisson longue etc…).
Il est également intéressant de proposer deux types de préparation : soit en grandes quantités, par exemple une salade de pois chiches ou de montrer que l'on peut les utiliser en petite quantité (petite quantité dans une salade ou encore mieux, dans un taboulé) mixés (houmous…).
Il est important de varier les préparations car quelques fois l'aversion des personnes envers ces produits est importante et qu'il est difficile pour eux de se lancer dans la dégustation d'une grande quantité. De même pour les aspects digestifs qui peuvent être facilités par l'ingestion de quantité plus petite et encore mieux, mixés. (Source : Nos petits mangeurs)

Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation
Cet atelier-cuisine est une nouvelle fois l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- Choix des ingrédients (locaux, frais, de saison) tout en tenant compte des aspects liés à la santé (préparations pauvres en graisses, en sucre, etc.).
- Calcul des quantités au plus juste pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Utilisation de produits peu / pas emballés ainsi que de contenants durables / réutilisables.
- Accommoder les restes de produits / de repas ou prévoir des contenants pour emporter les restes.

Il existe également des techniques de conservations au sel, à la fumée, par séchage, etc. Il est important d'identifier avec les participants les savoir-faire existants et de construire l'atelier en tenant compte des équipements dont ils disposent (ex : four, pots à stériliser, etc.).

4. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cette activité permet d'établir des liens avec d'autres dimensions de l'alimentation durable. Lesquelles ?

- Avantage financier lorsque l'accès aux produits bruts et de qualité est gratuit (ex : potager, glanage) ;
- Recours à des produits locaux, frais et de saison, etc.
- Utilisation de produits non transformés, sans additifs ou conservateurs ;
- Limitation du gaspillage alimentaire (conservation des produits ou d'excédents alimentaires).

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut
Observatoire de la Santé

Activité

Organiser un atelier de conservation des aliments

Fiche activité #4

Principaux enjeux

Le gaspillage est présent à tous les stades de la chaine alimentaire, depuis la phase de production jusqu'à la phase de consommation. En Wallonie, chaque ménage jette chaque année entre 14 et 23 kilos de nourriture par habitant, ce qui représente une perte financière annuelle estimée à 174 euros par ménage. En France, c'est 30 kg d'aliments par an et par habitant qui sont jetés (chiffre ADEME)

L'une des principales manières de limiter le gaspillage, c'est d'agir à la source ! Comment ? En conservant les aliments grâce à des gestes simples et des techniques qui ont fait leurs preuves. Outre la réfrigération et la congélation, il existe bien d'autres méthodes très efficaces.

Cette activité sera l'occasion de rappeler les règles élémentaires de conservation des aliments et de découvrir - ou redécouvrir - différentes techniques. L'animation sous forme d'atelier sera une nouvelle fois l'occasion de cuisiner ensemble tout en échangeant les savoirs et savoir-faire de chacun.

Objectifs

- Rappeler les règles élémentaires de sécurité et d'hygiène de conservation des aliments ;
- Transmettre et échanger des techniques de conservation des aliments ;
- Répondre aux préoccupations et questions des participants.
- Utiliser les techniques de conservation des aliments pour aborder d'autres facettes de l'alimentation durable comme l'utilisation de produits locaux et de saison, non transformés, la limitation du gaspillage alimentaire, etc.

Mise en oeuvre

Pour mettre en place un atelier de conservation des aliments, voici quelques étapes clés pour structurer votre démarche :

1. Préparer l'atelier

Avant de se lancer dans l'organisation d'un tel atelier, il y a lieu de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

- Les besoins des participants : le travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches-méthode dédiées), vous donnera déjà quelques indications sur les pratiques et attentes des bénéficiaires. Un exercice de type brainstorming ou photolangage pourrait également être intéressant pour approfondir cette thématique au travers de questions ouvertes :
  - ✓ Comment organisez-vous la gestion de votre frigo et de vos armoires ?
  - ✓ Comment conservez-vous les différentes catégories d'aliments ?
  - ✓ Avez-vous accès à un potager ?
  - ✓ Etes-vous confronté à des surplus de denrées alimentaires ?
  - ✓ Quelles techniques de conservation connaissez-vous ? Lesquelles utilisez-vous ?
  - ✓ Quels sont vos freins / motivations à l'égard de ces techniques ?
  - ✓ Etc.

Le choix des techniques de conservation sera donc guidé par ce travail de réflexion préalable. Idéalement, les techniques et recettes seront transmises par les participants qui disposent d'un savoir-faire dans ce domaine. En l'absence de ce savoir-faire dans le groupe et pour des connaissances plus techniques et théoriques, il peut être intéressant de faire appel à un intervenant professionnel.

- Les moyens à mobiliser : au même titre que l'organisation d'un atelier-cuisine, différents moyens devront être mobilisés : moyens financiers, personnel et compétences, mise à disposition d'équipements et de matériel de cuisine, bocaux et contenants adaptés aux techniques de conservation.
- D'autres thèmes pourraient être développés car étant directement en lien avec la conservation des aliments : la gestion du frigo et des armoires ainsi que la lecture des étiquettes (voir Fiche activité « Lire une étiquette »).

2. Introduire l'atelier de conservation :

Voici quelques notions qui pourront être abordées avec les participants en introduction à cette thématique :

- Rappel des règles de base de conservation classique :
- Règle générale pour la conservation des aliments (cf. conditions et lieux de stockage)
- Signification des mentions : date limite de consommation (DLC) ou la date de durabilité minimum (DDM anciennement Date Limite d'Utilisation Optimale).
- Règles de base de réfrigération / congélation :
- Zones de réfrigération selon le type d'aliment
- Consignes pour l'entretien du frigo / du congélateur
- Règles de base de congélation et de décongélation
- Durées de congélation maximales
- Etc.

3. Organiser l'atelier de conservation :

Inventaire non exhaustif des techniques de conservation les plus répandues :

- Déshydratation

Technique de conservation naturelle qui consiste à sécher des fruits (pommes, poires, raisins, etc.) ou des légumes (courgettes, champignons, tomates, etc.) en leur retirant toute leur eau. Elle peut être réalisée avec un déshydrateur ou, plus simplement, au four, en y plaçant les produits durant quelques heures à une température située entre 30 et 40 °C. Les produits déshydratés seront stockés un an dans des bocaux dans un endroit frais, sec et sombre. La mise sous vide prolonge la durée de vie des produits séchés.

NB : Le séchage naturel permet également de faire sécher sans coût énergétique des produits comme les plantes aromatiques, petits piments, etc.

- Conserves au vinaigre

Le vinaigre est un antiseptique qui prévient le développement des microbes et constitue de ce fait un excellent conservateur alimentaire. Il est généralement utilisé pour conserver des cornichons et des petits oignons, des betteraves, etc. Les légumes devront en être recouverts en totalité.

- Conserves à l'huile

Depuis toujours, l'huile est utilisée par les méditerranéens pour conserver les légumes (ex : ail, tomates, aubergines). Il faudra veiller à placer les bocaux à l'abri de la lumière car l'huile a tendance à rancir lorsqu'elle est exposée de la sorte.

- Conserves au sucre

La confiture est une piste de conservation. le sucre permet en effet aux fruits de ne pas tourner. on compte, en général, 700gr de sucre pour 1kg de fruits.

Stérilisation

Ce processus de conservation des aliments consiste à détruire, par une ébullition prolongée (3 heures) à 100 °C, tous les micro-organismes se trouvant dans les aliments. C'est la méthode la plus couramment utilisée pour fabriquer les conserves de fruits et légumes, de préférence de toute première fraîcheur.

La durée de conservation est de l'ordre de 10 à 12 mois.

- Lacto-fermentation

Contrairement à la conservation par le froid ou la chaleur la lacto-fermentation ne nécessite aucune énergie et ne détruit pas les nutriments. Ce procédé consiste à provoquer la fermentation des aliments en les laissant macérer avec du sel, en l'absence d'air. Cette activité microbienne génère de l'acide lactique qui empêche la prolifération de micro-organismes susceptibles de provoquer la putréfaction. Au bout d'un moment, lorsque la teneur en acide atteint un certain seuil, on atteint un équilibre et la fermentation s'arrête. La conservation peut alors se prolonger plusieurs années, même à température ambiante. L'exemple type de légume lacto-fermenté ? la choucroute !

Les petits comme les grands aiment être surpris s'ils se sentent en confiance. Quelque soit l'atelier réalisé, la présentation finale est très importante. Il est important de la soigner afin que de susciter l'envie de goûter.
Vous pouvez aller plus loin dans la découverte des goûts, en menant une activité de cuisine trompe l'oeil et en réalisant par exemple :

La pâte à tartiner du jardinier

4 belles carottes
1 plaque de chocolat pâtissier
Des bonbons à la violette
Des rondelles de baguettes viennoises

Préparation :
Eplucher et laver les carottes. Les couper en petits morceaux. Déposer les morceaux dans une casserole et couvre-les d'eau. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous (vérifie la cuisson en piquant avec un couteau). Casser la plaque de chocolat en petits morceaux. Couper des rondelles de baguettes le plus finement possible. Quand les carottes sont cuites, vider le contenu de la casserole dans une passoire et mélange les morceaux de chocolat avec les légumes cuits. Mixer le tout. Déposer une noix de la pâte à tartiner sur chaque tartine sans l'étaler, pour garder l'onctuosité de la pâte. Pendant ce temps, un membre de l'équipe pourra écraser quelques bonbons au pilon. Saupoudrer un peu de poudre de bonbon juste avant de servir pour bien garder le croquant.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Cuisiner avec et pour les enfants

Fiche activité #5

Principaux enjeux

Cuisiner avec les enfants est très intéressant pour différentes raisons. Tout d'abord car le meilleur moyen d'éduquer les enfants au goût et de les inciter à goûter et à découvrir de nouveaux aliments est de cuisiner avec eux.
Ensuite, grâce aux ateliers cuisine que vous pratiquez avec les enfants, vous leur permettez de mieux connaître les aliments qu'ils mangent au quotidien, et de leur en faire connaître de nouveaux.
Enfin, dès le plus jeune âge les enfants peuvent déjà être acteur de leur alimentation, en partant à la découverte de nouveaux goûts, en étant sensibilisés aux produits de saison etc...
Cuisiner pour les enfants, c'est répondre à leurs envies et leurs goûts tout en formant le mangeur responsable de demain!

Objectifs

- Faire découvrir de nouvelles saveurs
- Transmettre des connaissances sur l'alimentations
- Dépasser la néophobie alimentaire

Mise en oeuvre

1. Points d'attention et de vigilance (voir fiche méthode : « Hygiène et sécurité »)

Le matériel qui est amené à être utilisé en atelier cuisine peut être dangereux. Afin de limiter les risques, il est nécessaire de toujours rappeler les consignes de sécurité en début d'atelier :

- ne pas courir
- faire attention avec les couteaux
- n'utiliser les robots qu'avec un adulte (hachoir, mixeur…)

Et de sécuriser les lieux (voir fiche activité « Animer un atelier cuisine »).

Ne pas sous estimer le temps consacré à l'atelier. Si certains enfants ont l'habitude de cuisiner à la maison sont plutôt rapide lors de la réalisation des différentes tâches, d'autres ne sont pas du tout habitués et devront plus prendre leur temps.

Il est important de toujours inciter à goûter, sans jamais forcer et parfois laisser du temps...lorsque l'enfant voit ses camarades goûter et apprécier la préparation, ils vont tester à leur tour!

2. Quelques idées d'ateliers

- Ateliers autour des fruits et légumes

Il existe une multitude recettes qui permettent d'utiliser les fruits et légumes de façons originales. cela permettra aux enfants de redécouvrir des aliments que souvent ils n'aiment pas. En voici quelques exemples.

Madeleines aux petits pois

Pour 30 madeleines :
180 g de purée de petits pois
30 g de pralin
2 œufs
80 g de sucre de canne blond
35 g de sucre glace
200 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
135 g de beurre fondu
2 cuillères à café de lait entier

Préparation :
Dans un saladier, fouettez les œufs, le sucre de canne et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange double de volume. Incorporez la farine et la levure. Versez le beurre fondu et homogénéisez la préparation. Enfin, ajoutez la purée de petits pois et le lait et mélangez encore. Filmez le saladier et réservez pendant 30 minutes au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez et farinez un moule à madeleines et répartissez 1 cuillerée à café de pâte dans chaque empreinte. Parsemez de pralin et enfournez pour 10 minutes.

Recette extraite du livre : desserts aux légumes, édition Saveurs et bien-être – Larousse

Brownie choco-courgette

200 g chocolat noir
180 g de courgette épluchée (1 courgette de taille moyenne)
3 œufs
60 g de sucre complet
50 g de farine de riz (ou autre)
120 g de cerneaux de noix (facultatif)

Préparation :

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Râper la courgette le plus finement possible. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Mélanger avec la farine, puis incorporer le chocolat fondu et la courgette râpée. Monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporer délicatement les blancs à la pâte en soulevant celle-ci à l'aide d'une spatule pour ne pas casser les blancs. Ajouter les cerneaux de noix et mélanger délicatement. Verser la pâte dans un moule carré de 20 cm de côté chemisé de papier cuisson (sinon le brownie se démoulera difficilement). Enfourner à 180 °C pour 25 mn. Laisser refroidir avant de découper en carrés.

Gâteau au chocolat et à la courge butternut

150g de pois chiches
200g de chocolat noir pâtissier
200g de courge butternut cuite
3 œufs
6 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

1- Faire cuire la courge butternut. Monter les blancs en neige. Dans un récipient adapté mixer (avec un mixeur plongeant) les jaunes d'oeuf, le sucre, le chocolat fondu, les pois chiches et la courge. Ajouter doucement les blancs en neige. Mettre dans un moule beurré et chemisé et cuire 20 à 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

PREPARATION
1- Prendre le Potiron (ou autres courges), l'éplucher et enlever les graines
2- Peser 350 g de chair et la raper
3- Laisser le tout égouter dans une passoire
4- Je préchauffe mon four à 180°C .
5- Faire fondre le beurre.
6- Dans un récipient, mélanger le beurre et le sucre. (Facultatif : ajouter une cuillère à café de vanille liquide)
7- Ajouter 2 œufs et mélanger
8- Presser le potiron avec du sopalin pour bien l'égoutter et le rajouter au reste.
9- Ajouter la farine et la levure puis mélanger..
11- Rajouter 100g de pépites de chocolat et 100 g de raisins et mélanger le tout
12- Mettre du papier de cuisson sur une plaque allant au four.
13- À l'aide de deux petites cuillères, déposer des petits tas de votre pâte sur le papier et mettre au four.
14- Temps de cuisson de 10 à 15 min. Quand les biscuits deviennent marron sur le tour, ils sont cuits !

COMPOTE POMME COURGE

INGREDIENTS (pour 4 à 6 personnes)
5 à 6 pommes
200g de chair de courge (potiron, potimarron, butternut…)
Facultatif : un peu de sucre, cannelle, citron, orange.

PRÉPARATION :
1- Laver et éplucher et les pommes et la courge.
2- Les couper en cubes
3- Faire cuire les pommes et la courge : soir à la vapeur, soit dans une casserole à l'eau bouillante.
4- Réduire en purée à l'aide d'une fourchette, d'un presse purée, ou d'un moulin à légumes ou d'un mixeur.
5- Facultatif : Ajouter un peu de sucre puis mélanger.

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Une collation, oui... ...mais durable !

Fiche activité #6

Principaux enjeux

Que l'on soit grand ou petit, il nous arrive, fréquemment ou non, de prendre une collation dans la journée. Réelle petite faim ou moment de détente, la collation est un vrai moment de plaisir et de calme, qu'il ne faut pas négliger mais que l'on peut faire évoluer.

En effet, les produits que l'on consomme à cette occasion sont souvent riches en sucres et/ou en graisses, en emballage…(voir fiche contenu sur le gaspillage alimentaire). L'idée est d'accompagner votre groupe vers une collation plus "durable".
.

Objectifs

- S'interroger sur les collations que l'on mange
- Ouvrir les participants à la consommation de produits différents
- Transmettre des recettes simples et gourmandes reproductibles

Mise en oeuvre

- Travailler sur les habitudes des participants, que ce soit pour eux ou pour leurs enfants si ce sont des adultes.
  Le travail préalable réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches-méthode N°6 et 7), a peut-être permis d'identifier les habitudes que les bénéficiaires ont autour de la collation. Si tel n'est pas le cas, il est possible d'utiliser la même méthodologie (photo langage) afin de bien déterminer les représentations et les habitudes.
  - ✓ Quel type de collation sont consommées?
  - ✓ En quelle quantité ?
  - ✓ Avec quels impacts (sur le plan économique, sur la santé) ?
  - ✓ Etc.

Vous pouvez également réaliser l'activité de la fiche sur la lecture des étiquettes afin que l'on découvre ensemble les ingrédients et les emballages des collations habituellement consommées. Chacun aura pu ramener en amont un emballage et tous ces emballages seront mis en commun afin de ne pas stigmatiser les participants.

- Ouvrir 'le champ des possibles'
  Répertorier sur un tableau, l'ensemble des aliments qui peuvent être consommés lors d'une collation ou d'un goûter. En tant qu'animateur vous devez "poussez" votre public vers de nouvelles possibilités (fromage, légumes avec sauce au yaourt, fruit, fruits secs....).

- Partagez des recettes simples de collation:
  - ✓ bâtons de légumes et houmous (voir fiche XX Céréales et légumineuses)
  - ✓ fromage frais et pain
  - ✓ pain confiture
  - ✓ pain beurre chocolat
  - ✓ fruits secs
  - ✓ fruits, cuits ou crus. n'hésitez pas à varier les types de fruits et les variétés
  - ✓ barres de céréales
  - ✓ gâteau à base de légumes

Recettes

BROWNIE A LA BETTERAVE

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Temps total : 25 minutes
Cuisson : 190°C

INGREDIENTS
200 gr de chocolat noir pâtissier
300 gr de betterave cuite
2 oeufs (à température ambiante)
80 gr de farine complète
3 gr de levure chimique
20 gr de cacao amer
4 cuillères à soupe de sucre

PREPARATION
1. Préparation : faire chauffer le chocolat au micro-onde puis le laisser tiédir. Mixer la betterave et l'ajouter au chocolat. Ajouter ensuite les oeufs puis finir par les poudres.
2. Cuisson : verser la préparation dans un moule carré de 22 cm préalablement chemisé de papier cuisson. Enfourner pour 15 minutes à 190°C.

COOKIES AU CHOCOLAT
(sans beurre)

INGREDIENTS
160g de farine
80g de cassonade
1 œuf
60 g de pépites de chocolat
50 g de compote de pomme non sucrée
1 c à c levure
1 c à c extrait de vanille (facultatif)

PREPARATION
1. Fouettez le sucre avec la farine et la levure.
2. Ajoutez l'œuf, la compote et la vanille. Mélangez bien.
3. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez.
4. Déposez des cuillères à café de pâte sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, et aplatissez-les à la main.
5. Enfournez pour 10 minutes environ à 180°C. Lorsque les cookies sont bien dorés, laissez-les tiédir pour le goûter

BISCUITS AU POTIRON ET PEPITES DE CHOCOLAT

INGREDIENTS (pour une 30aine de biscuits)
350 g de chair de potiron (550g)
125 g de beurre
200 g de cassonade
350 g de farine
2 oeufs
100 g de pépites de chocolat
100 g de raisins secs
Levure chimique

Notes

Cuisiner sans se ruiner

Fiche activité #7

Principaux enjeux

Cuisiner un repas en respectant un budget contrait n'est pas forcément chose aisée. Pourtant, avec quelques astuces simples à donner aux participants, on peut facilement les convaincre que la cuisine maison permet d'économiser de précieux euros.

Paniers solidaires, aide alimentaire… Les situations où une personne reçoit un colis alimentaire sans pouvoir choisir l'intégralité de son contenu sont également assez fréquentes.
Il arrive ainsi que le contenu du colis alimentaire distribué aux bénéficiaires ne soit pas entièrement consommé par méconnaissance des produits, manque de techniques pour les cuisiner ou encore manque de motivation pour se lancer en cuisine!

Afin de faciliter l'utilisation des produits, il est important de remettre les participants dans une dynamique de confiance et de découverte

Objectifs

- Travailler en groupe
- Montrer que les participants ont des capacités et qu'ils savent cuisiner
- Partager les connaissances et les ressources de chacun
- Découvrir de nouvelles recettes, modes opératoires, ingrédients et oser!
- Renforcer le rôle d'acteur des participants
- Découvrir les aliments présents dans un colis alimentaire et les faire connaître
- Transmettre des techniques de base pour cuisiner
- Transmettre des réflexes "culinaires" et non des recettes

Mise en oeuvre

Activité 1 : cuisiner le contenu d'un colis alimentaire

Partir du contenu du colis alimentaire pour réaliser différentes recettes. L'animateur veillera à le compléter par d'autres produits (légumes frais, condiments…) pour équilibrer l'assiette.
En sous-groupes de maximum de 3-4 personnes, les participants sont invités à imaginer une recette avec 50 % de produits frais et deux produits du colis alimentaire.

Ils partent ensuite faire leurs courses dans le quartier avec une enveloppe de 10,00 € pour faire à manger pour 6 personnes. Ils réalisent ensuite leur recette en bénéficiant des trucs et astuces de l'animateur.

Dessins par Laurent Libessart. usage sous licence CC-BY-SA-NC-NB

Activité 2 : cuisiner un repas complet et durable petit budget

L'activité s'organise sur deux séances :

- Lors de la première séance : amener des livres de recettes différents, et diviser le groupes en trois. Un groupe s'occupera de l'entrée, un groupe s'occupera du plat et un autre du dessert. Les participants choisiront les recettes qu'ils souhaitent cuisiner à la séance suivante. Les participants doivent travailler en autonomie et l'accompagnateur doit uniquement les orienter pour aller vers plus durable

- Lors de la seconde séance : les participants préparent les recettes qu'ils auront choisis.

Les points de vigilance :

- Faire en sorte que quelques critères essentiels de l'alimentation durable soient respectés : saisonnalité, produits locaux, quantités d'emballage..
- Vérifier que la liste d'ingrédients ne soit pas trop longue afin de ne pas dépasser le budget alloué à cette activité (et pour répondre à la nécessité du "petit budget"

Dessins par Laurent Libessart. usage sous licence CC-BY-SA-NC-NB

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

On déguste !

Fiche activité #8

Principaux enjeux

Pourquoi mange-t-on ? Cette question, nous nous la posons rarement et pourtant nous mangeons au moins 3 repas par jour.
Alors certes, tout le monde sera d'accord sur le fait que nous mangeons pour vivre ou être en bonne santé, mais nous mangeons également pour le **plaisir** ainsi que pour se réunir, voire même chez les enfants pour grandir.

Prenons un moment pour y réfléchir et comprendre quels sont les **moteurs du plaisir** que nous procure notre alimentation.

Objectifs

- Réfléchir sur le sens de l'acte alimentaire
- Comprendre les moteurs du plaisir de l'alimentation
- Être à l'écoute de soi et des autres
- Vivre et exprimer des sensations liées au goût

Mise en oeuvre

Il est primordial lors de cette animation d'être à l'écoute de chacun des participants et de valoriser le fait que chaque mangeur est unique et ressent les choses différemment lors des différentes étapes du parcours. Il n'y aura jamais une seule bonne réponse, toutes les réponses seront bonnes.

Atelier du goût : Il s'agit de préparer ici 4 petits bols avec dans chacun un aliment d'une saveur différente. Le 1er bol contiendra des petits quartiers de citron pour la saveur acide, le 2ème contiendra des petits morceaux de chocolat noir pour la saveur amère, le 3ème des petits bouts de fromage pour la saveur salé, et le 4ème des petits morceaux de pâtes de fruits pour la saveur sucrée. Bien penser à mettre 1 élément par participant à déguster dans chaque bol. Le but pour les participants étant de goûter et reconnaître la saveur de chaque aliment.

Atelier de l'odorat : Ici nous préparerons 4 pots à odeur. Dans des pots à épices vides, mettre 4 éléments différents ayant une odeur reconnaissable (ex : café, miel, anis, cannelle, menthe, etc.).Recouvrir les pots de papier aluminium afin que les participants ne voient pas ce qu'ils contiennent et les numéroter de 1 à 4. Le but pour les participants sera de sentir chacune des odeurs et retrouver l'élément associé ou exprimer une sensation ou un souvenir lié à cette odeur.

Atelier du toucher : dans 4 sacs en tissu opaque, nous allons placer différents éléments de textures différentes (ex : la farine, le sucre, les haricots secs et la carotte). Les participants pourront ainsi plonger leur main dans chacun des sacs sans regarder le contenu et deviner ce qu'il contient ou décrire les sensations qu'il perçoit (c'est dur, mou, rugueux, doux, froid, lisse, etc.)

Atelier de la vue : Dans les 4 petites bouteilles d'eau, nous ajouterons des sirops différents. Dans l'une le citron, dans la 2ème la menthe, la 3ème la fraise et dans la 4ème la pêche (par exemple). Nous colorerons ces boissons à l'aide des colorants alimentaires de façon à s'éloigner de la couleur d'origine (violet pour le citron, rouge pour la menthe, vert pour la fraise et bleu pour la pêche) et les numéroterons de 1 à 4. Les participants pourront ainsi goûter à chacune des boissons et tenter de reconnaître le parfum de celles-ci.

Atelier de l'ouïe : Dans des assiettes, nous placerons des aliments de différentes textures comme de la pomme, de la biscotte, de la galette de riz, de la banane, etc. Nous prendrons soin de mettre un morceau de chaque aliment pour chaque participant. Le but de cet atelier sera de déguster chaque élément en se bouchant les oreilles afin de se concentrer sur les sensations auditives et de les décrire sous la forme de comparaison (ex : la pomme me fait penser à quelqu'un qui marche dans la neige, etc.)

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Un repas anti-gaspi !

Fiche activité #9

Principaux enjeux

Il arrive souvent que nous ayons des **restes** d'un repas, d'aliments préparés la veille ou du pain qui durci dans un sac oublié dans un coin de la cuisine. Pour en savoir plus à ce sujet, reportez vous à la fiche contenu concernant le gaspillage alimentaire.

Il y existe un tas de **recettes** qui permettent de réutiliser ces restes et d'en faire des plats délicieux au lieu de se contenter de les réchauffer et de remanger le même plat que la veille. La **cuisine des restes** peut se révéler pleine de surprises et de plaisirs !

D'autres **recettes anti-gaspi** s'articulent quant à elles autour de l'utilisation de l'ensemble du légume (les fanes, les "pieds"...)

Cette animation se base sur la possibilité des participants à **amener** des restes à cuisiner. Il sera souvent plus facile de travailler autour des restes de pain dur.

Objectifs

- Aborder les bases de la cuisine
- Développer l'autonomie et l'inventivité
- Dédramatiser l'acte de cuisiner et donner confiance aux participants sur leur capacité à cuisiner
- Transmettre des "réflexes" de préparation et des recettes de bases

Mise en oeuvre

Vous trouverez sur internet de très nombreuses **ressources bibliographiques** avec des recettes très intéressantes. En fonction du travail que vous aurez pu mener en amont avec vos participants, de ce qu'ils ont l'habitude de cuisiner à la maison notamment, vous pourrez orienter l'atelier sur différents types de recettes. Cet atelier pourra être reproduit selon les **saisons** et en testant **différentes préparations**.

A partir de ces fiches recettes, l'animateur va accompagner chacun des groupes en prenant soin de les aider à travailler les produits qu'ils auront choisis, de faire en sorte que tout le monde s'amuse et tente des expériences.

Chaque groupe disposera du matériel dont il aura besoin et se lancera dans la confection de la recette choisie. L'animateur tentera de jauger les degrés d'autonomie de chaque groupe et interviendra quand il sentira que cela est nécessaire.
Insister auprès de tous que ce l'ensemble des participants ont mis beaucoup d'attention à cuisiner et qu'il faut respecter ce travail en goûtant et en restant attentif à ne blesser personne par des expressions d'écœurement inappropriées (surtout pour les enfants).

Voici quelques recettes types vous permettant soit d'accommoder les restes, soit d'utiliser l'entièreté du légume :

Chips d'épluchures

Bien brosser le légume (carotte, pommes de terre, panais…), et récupérer les épluchures

Préchauffez votre four à 200°C (Th. 5/6).

Badigeonnez-les d'huile d'olive pour qu'elles en aient bien partout.

Etalez-les sur du papier sulfurisé, sur la plaque du four.

Puis saupoudrez-les de sel, de poivre, de piment d'Espelette (évitez les herbes de Provence, car elles vont brûler dans le four et ruiner vos chips !).

Hop ! Au four entre 10 et 15 minutes (grand maximum), en surveillant la cuisson. Quand elles sortent du four, elles ne croustillent pas forcément tout de suite, il suffit d'attendre une ou deux minutes et le miracle opère !

Soupe de fanes :

Afin de ne pas gaspiller les fanes de vos radis notamment, pensez à en faire de la soupe ! Faites revenir les fanes dans une casserole avec un peu d'huile et un oignon et attendre que cela réduise. Pendant ce temps, éplucher et laver une pomme de terre, l'ajouter à la casserole et recouvrir d'eau. Ajouter un bouillon en cube de légumes et laisser cuire. Mixer et servir.

Que faire avec du pain rassis ?

- **Pudding, kézaco ?**

On connaît surtout le pudding britannique, qui désigne toutes sortes de desserts sucrés, mais il ne faut pas le confondre avec le pudding ou pouding au pain, un dessert particulièrement répandu dans les cuisines du Nord de la France, du Royaume-Uni, du Sud des États-Unis, de la Belgique et du Québec. Dans le Nord-Pas-de-Calais, on l'appelle… « pain d'chien » ! Le principe : mélanger des restes de pain rassis, du lait, des œufs et d'autres ingrédients optionnels, puis faire cuire le tout avant de déguster comme un gâteau. Vous l'avez compris : c'est un incontournable de la cuisine familiale et populaire, en vertu de l'adage selon lequel rien ne se perd et tout se transforme !

- **Le principe**

Pain sec + lait + œufs : rien de plus simple qu'un pudding de pain sec. Pour compléter et aromatiser cette base, on ajoute la garniture de son choix : fruits frais à choisir selon la saison, raisins secs ou autres fruits séchés, fruits confits ou au sirop, noix, épices (vanille, cannelle, épices pour pain d'épices…), cacao, pépites de chocolat, zestes d'agrumes, rhum ou autre alcool parfumé, caramel, confiture, poudre d'amandes, noix de coco râpée… Une mention particulière pour le délicieux « summer pudding » aux fruits rouges, grand classique de la pâtisserie anglaise qui ressemble un peu à une charlotte aux fraises dans laquelle les biscuits sont remplacés par du pain de mie.

- **Recette de base :**

Émietter environ 500 g de pain sec (et/ou viennoiseries au choix) dans un saladier. Verser 700 ml de lait et laisser le pain s'imbiber. Ajouter 4 œufs légèrement battus en omelette, environ 150 g de sucre en poudre (ou cassonade ou vergeoise) et les ingrédients de la garniture. Verser la pâte obtenue dans un plat préalablement beurré, bien tasser, parsemer de noisettes de beurre et enfourner dans le four préchauffé à 180 °C pour environ 1 heure. Laisser refroidir hors du four, réserver dans le réfrigérateur, démouler et déguster bien frais, de préférence avec une sauce (crème fouettée, crème anglaise, confiture de lait, coulis de fruits, chocolat fondu…).

- **En bonus, le pudding salé !**

Pour tous ceux qui ne raffolent pas des desserts, le pudding de pain sec se décline également en version salée, façon cake : sur la même base de pain + lait + œufs, ajouter du sel, du poivre et des ingrédients de garniture (oignons caramélisés, lardons rissolés, fromages râpés ou coupés en dés, olives, légumes cuits, moutarde…).

- Tâches à réaliser le jour-même :
  - ✓ Présentation de l'activité, explication de l'atelier et des étapes principales.
  - ✓ Rappel des règles de base de sécurité, de santé et d'hygiène.
  - ✓ Répartition en sous-groupes (en fonction du nombre de participants et des tâches à réaliser), si l'atelier peut être reproduit.
  - ✓ Si les participants le souhaitent, immortalisation des réalisations avec une photo de groupe.

- Tâches à réaliser après l'atelier :
  - ✓ Si, à l'issus d'ateliers de jardinage précédents, des légumes/fruits peuvent être récoltés : partage des légumes entre les participants/ collecte des produits en vue d'un atelier cuisine ultérieur.
  - ✓ Rangement et nettoyage des équipements.
  - ✓ Tri / compostage des déchets.
  - ✓ Évaluation de l'activité avec les participants.

3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

L'atelier-jardinage est l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- Eviter l'utilisation de produits phytosanitaires et mise en pratique de techniques alternatives pour se débarrasser des « indésirables »
- Eviter l'utilisation d'amendements chimiques et privilégier la préparation d'engrais naturels.
- Mise en évidence de la saisonnalité et de la provenance des produits (favoriser les produits locaux)
- Proposer des alternatives à la grande distribution
- Démonstration de pratiques respectueuses de l'environnement (économie d'eau, usage d'engrais naturels, etc.)
- Améliorer la qualité et la diversité des aliments
- Utiliser des semences biologiques, récolter ses propres graines, au départ d'une production de légumes ou échanger de semences avec un autre jardinier.
- Apprendre des techniques de compostages qui permettent de valoriser les déchets de jardin et de cuisine

Les fiches suivantes vous permettront de décliner l'atelier jardin sous différentes formes : jardin partagé, compost, culture en lasagne, potager vertical, jardin zéro phyto, nature du sol, permaculture, potager en carrés, récolte des graines, semis, culture des aromates, posture du jardinier

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Nord le Département · Observatoire de la Santé · Province de Hainaut · Les Anges Gardins

Animer un atelier jardin

Fiche activité #10

Principaux enjeux

Afin de favoriser une alimentation plus autonome et plus saine, l'autoproduction à travers la pratique du jardinage peut être une alternative d'accès à des produits de qualité à petit prix. Amélioration du cadre de vie, partage de savoir-faire, développement de l'estime de soi, échanges culturels et intergénérationnels,… Plus qu'un moyen d'approvisionnement, le jardinage implique différentes avantages qui participent à sortir de certaines situations d'isolement. Il faut cependant bien garder à l'esprit que le jardinage reste parfois inaccessible à certains. Partant de ce constat, il est important de sonder auprès des participants l'intérêt que suscite la mise en place d'un atelier sur le jardinage et, le cas échéant, de veiller à ce que les techniques utilisées soient facilement reproductibles, quelque soit le budget.

L'atelier de jardinage est une activité ludique et vectrice d'échanges. Tout en participant au développement des savoirs et savoir-faire des participants, il permet de (re)faire le lien entre la fourche et la fourchette, de vivre directement la notion de saisonnalité et d'encourager l'envie de cuisiner des produits frais.

Objectifs

- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires
- Améliorer la qualité et la diversité de l'alimentation
- Augmenter l'autonomie et l'accessibilité alimentaire (réduction des coûts, réponse aux problèmes de mobilité, etc.)
- Encourager l'envie de cuisiner des produits frais
- Faire le lien entre la fourche et la fourchette
- Aborder la notion de saisonnalité, à travers la mise en pratique
- Identifier les « trucs et astuces » pour jardiner facilement et sans moyens
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges de savoirs et de compétences
- Encourager les échanges intergénérationnels et interculturels
- Favoriser des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé

Mise en oeuvre

Pour mettre en place un atelier-jardinage dans les meilleures conditions, voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

1, Préparer l'atelier-jardinage

Avant de se lancer dans l'organisation d'un atelier-jardinage, il est important de se mettre en mode « projet » (cf. Fiche-méthode n° 1 « Définir son projet ») et de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

- Les attentes des publics : sur base du travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches méthode nos 6 et 7), il convient de relier l'activité aux préoccupations rencontrées par les participants et les demandes qu'ils ont exprimées (cf fiches activités nos X – X) :
  - ✓ Connaitre la nature de son sol pour sélectionner judicieusement les plantes à y cultiver?
  - ✓ Travailler les bonnes postures et éviter les risques au jardin ?
  - ✓ Apprendre à cultiver les aromates?
  - ✓ Jardiner sans produit phytosanitaire ?
  - ✓ Organiser une activité autour d'un jardin partagé?
  - ✓ Réaliser ses semis et ses plantations?
  - ✓ Récolter ses graines?
  - ✓ Réaliser un potager vertical?
  - ✓ Apprendre la technique de la lasagne ?
  - ✓ Réaliser un potager en carré ?
  - ✓ Etc.
- Les objectifs de l'atelier : le choix des activités proposées sera guidé par la réflexion et les échanges qui auront eu lieu entre l'animateur et les participants. Quelques soit l'objet de l'activité proposée, l'accent sera mis sur les bons gestes à respecter pour préserver sa santé (posture du jardinier, bonne manutention des outils de jardinage, tec). Si la saison durant laquelle les Défis sont organisés le permet, des ateliers-cuisine peuvent être prévus dans le prolongement ou en parallèle des ateliers de jardinage, en utilisant les légumes/fruits produits au jardin. Il s'agira alors de réfléchir au type de production/recettes au préalable, afin de combiner les deux activités.
- Le public visé : l'activité peut également s'adresser aux enfants. Dans ce cas, il y aura lieu de prévoir du personnel encadrant supplémentaire et de calibrer les installations et les équipements de jardinage.
- Les moyens à mobiliser : l'organisation d'un atelier-jardinage nécessite différents moyens : moyens financiers, personnel et compétences, équipements et matériel de jardinage.
  - ✓ Lors de l'élaboration de la carte des acteurs (cf. Fiche méthode n° 2), il sera opportun d'identifier des personnes-ressources (ex. : maraichers, producteurs locaux, jardiniers amateurs, maître-composteurs) ainsi que des lieux susceptibles d'accueillir l'atelier de jardinage. Si votre structure n'a pas de terrain adéquat, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie/votre commune ou auprès d'associations de jardiniers amateurs.
  - ✓ Certaines saisons sont plus propices que d'autres pour organiser des ateliers jardinage. Bien que le potager nécessite un suivi durant toute l'année, le printemps est la saison-phare des jardiniers. Privilégiez les mois de mai à octobre pour organiser votre atelier. L'occasion en effet d'expérimenter des tâches variées (préparation de la terre, semis, paillages, récoltes, etc.) Les ateliers semis réalisés en godet ou en jardinière peuvent toutefois se faire tout au long de l'année en intérieur.
  - ✓ Il arrive que certains sols soient pollués, notamment par des métaux lourds. Si vous avez des doutes sur la contamination potentielle du sol envisagé pour organiser l'atelier de jardinage (ancien site industriel, terres de remblai, ancienne friche, etc) il peut être opportun de réaliser des analyses du sol. Liste des laboratoires wallons spécialisés dans l'analyse des sols agricoles et subventionnés par le service public de Wallonie : http://www.requasud.be/fr/laboratoires
    La culture hors sol peut être envisagée comme un moyen de cultiver sans être en contact avec de sols pollués.
  - ✓ Pour les personnes à mobilité réduite ou âgées, des bacs de plantation en hauteur peuvent offrir des facilités à ne pas négliger (possibilité de travailler la terre en fauteuil roulant si les aménagements sont bien réfléchis).
  - ✓ Le lancement d'un potager nécessite l'achat de semis ou de semences, dont le prix n'est parfois pas à négliger. Différentes initiatives d'échanges de graines et de plantes ont récemment vu le jour en Belgique et en France (Bourses aux plantes, grainothèques). La mise en place de l'atelier de jardinage peut être l'occasion de participer à l'une d'entre elles.

2.Organiser l'atelier jardinage

Cette activité demande une organisation importante en amont mais aussi en aval. Voici un petit pense-bête des tâches à réaliser :

- Tâches à réaliser en amont :
  - ✓ Choix de l'activité, en concertation avec les participants
  - ✓ Préparation de fiches-aide mémoire à remettre aux participants pour qu'ils puissent reproduire l'activité (plastification éventuelle étant donné l'activité en extérieur).
  - ✓ Choix d'un animateur (en interne ou à l'extérieur).
  - ✓ Identification d'un lieu propice à l'organisation de l'atelier, vérification du matériel et des équipements disponibles.
  - ✓ Achat du matériel nécessaire à la mise en place de l'activité.
  - ✓ Transport du matériel nécessaire sur le lieu de l'animation.

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Le jardin partagé

Fiche activité #11

Principaux enjeux

Face au nombre croissant de personnes en situation d'insécurité alimentaire, l'accès à une alimentation de qualité, saine et équilibrée, constitue un défi ambitieux.

Pour le relever, les jardins partagés, collectifs ou communautaires, peuvent non seulement remplir une fonction nourricière mais aussi et surtout favoriser les échanges entre voisins par le biais d'activités sociales, culturelles ou éducatives.

Ils peuvent aussi donner lieu à l'organisation d'activités conviviales et transgénérationnelles.

Objectifs

- Améliorer la qualité et la diversité de l'alimentation ;
- Contribuer aux besoins d'épanouissement social et culturel (par la participation citoyenne) ;
- Permettre aux jardiniers engagés de réaliser des économies ;
- Contribuer à enrichir le cadre de vie du quartier (une friche ou un terrain à l'abandon va trouver là une nouvelle affectation qui embellit le quartier et offre de nouveaux espaces de jeux et de détente) ;
- Créer la convivialité et renforcer l'intégration des participants dans le groupe.
- Montrer que la pratique d'une activité productive peut être structurante, offrir des opportunités de réinsertion sociale voire professionnelle.

Mise en oeuvre

Parmi les activités qui s'offrent à vous pour créer de la convivialité et favoriser les échanges au sein du groupe, épinglons :

- **Visite de jardin partagé ou de potager collectif**

Cette activité permet de s'inspirer d'un exemple concret d'une démarche similaire et d'échanger avec les parties prenantes du projet.
Quelques conseils en vue de l'organisation de cette visite :

- ✓ Identifier les potagers / jardins partagés présents sur le territoire de la commune ou dans les environs ;
- ✓ Demander à ce que le porteur de projet soit présent lors de la visite ainsi que d'autres jardiniers bénévoles.

La durée d'une visite est d'environ 2h-2h30.

- **Atelier « plantation / semis » (voir fiche activité dédiée)**

Ces ateliers peuvent être menés tout au long de l'année avec les participants.
Les activités peuvent se faire à l'intérieur, en semant en pot, lorsque la période n'est pas propice aux semis en extérieur.
Lors d'animations avec les enfants, ceux-ci peuvent suivre l'évolution des semences ou graines qu'ils ont plantées en pot avant de les transplanter au jardin.
Ces ateliers permettent d'aborder différents sujets : types de graines, manière de semer, temps de germination, période de transplantation, etc.

La durée d'un atelier est d'environ 1h30.

- **Les ateliers « potagers en carré » (voir fiche activité dédiée)**

Cette activité est facile à mettre en œuvre et à la portée de tous (adultes, enfants).
Concrètement, les participants construisent ensemble, à l'aide de 4 planches, des carrés au sol, de 1m20 de côté, divisés en cases de 30 cm de côté.
Ce mode de culture s'applique aussi à de petites surfaces. Il nécessite moins d'efforts pour l'entretien et la récolte et suscite très souvent la motivation des participants, qui visualisent ainsi rapidement les résultats de leurs efforts (ce qui peut encourager leur implication dans le jardin partagé par la suite).
Pour les personnes plus âgées ou à mobilité réduite, les carrés peuvent être surélevés afin de faciliter le travail de culture et de récolte.
Suivant l'espace disponible, il est possible de créer plusieurs potagers en carré et de laisser libre cours à l'imagination pour attribuer des thèmes aux différentes parcelles (carrés « jardin d'artiste », carré « plantes aromatiques », carré « jardin gourmand », carré « jardin d'insectes », carré « jardin d'oiseaux », carré « jardin de parfums »).

La durée d'un atelier est d'environ 2h-2h30.

- **Ateliers de cuisine (voir fiche activité dédiée)**

Ces ateliers peuvent rencontrer différents objectifs : valoriser le travail effectué, cuisiner les produits cultivés sur le jardin (légumes classiques, légumes oubliés, fruits), accommoder les restes de légumes, favoriser l'échange de savoirs entre participants, apprendre à travailler en équipe.
Différents types de plats se prêtent bien à cette activité : soupes, plats de légumes, salades, potées, confitures, compotes, etc.

La durée d'un atelier est d'environ 3h.

- **Atelier du goût « plantes aromatiques » (voir fiche activité dédiée)**

Ces ateliers permettent de partir à la découverte des différentes *plantes aromatiques* et de découvrir les propriétés de chacune : odeurs, couleurs, propriétés et vertus, etc.
Cette activité éveille les participants à de multiples perceptions sensorielles en mobilisant la vue, le toucher, l'odorat et le goût.
L'atelier aborde non seulement la manière de cultiver et de consommer les plantes aromatiques, mais aussi la façon de les récolter ou de les conserver.

La durée d'un atelier est d'environ 2h00.

- **Atelier de plantation d'arbustes fruitiers**

L'atelier permet d'agrémenter l'espace d'une culture de petits fruits (groseilliers, cassissiers, mûriers,…).
Au cours de l'atelier, les essences peuvent être identifiées avec les participants, ainsi que l'approche projetée pour la taille (époques, périodicité des tailles, types de tailles,…).
La récolte des fruits peut également favoriser l'organisation d'ateliers culinaires.

La durée d'un atelier est d'environ 2h00.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Animer un atelier compost

Fiche activité #12

Principaux enjeux

Mettre en place un système de compostage est une manière de recycler la plupart des déchets organiques de cuisine et de jardin. Cette pratique contribue à diminuer significativement le volume des déchets ménagers (-40% environ) et limite les apports en déchetteries (ou parcs conteneurs).

Faire du compost, c'est facile à réaliser, pour autant que quelques règles importantes soient respectées. Au terme du processus de décomposition de la matière organique, l'engrais naturel obtenu est de très bonne qualité. Il pourra être utilisé pour faire pousser les plantes et les légumes du potager sans recours aux engrais chimiques et permettra, en outre, de structurer le sol.

Objectifs

- Apprendre à composter pour transformer les déchets organiques en un amendement de sol utile au jardin.
- Apprendre à gérer et alimenter le compost en fabrication dans les règles de l'art.
- Apprendre à utiliser le compost produit à bon escient.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Différents systèmes de compostage peuvent être utilisés, en fonction de la dimension du jardin et des quantités de déchets organiques à transformer. Il est possible d'acheter des bacs à compost en plastique ou en acier galvanisé en jardinerie mais le mieux est d'en créer un à moindre frais en récupérant des palettes de bois.

- Le système en palettes de bois, est structuré en U à l'aide de 3 palettes consolidées entre elles par des vis. Une quatrième, qui reste amovible, peut être ajoutée. Elle sert de porte pour accéder facilement aux matières (lors des mélanges et de la récolte).

- Si le système est ouvert, il est installé de préférence à l'abri des intempéries (sous des arbres) pour ne pas perdre les éléments nutritifs, par lessivage. Ceux-ci sont indispensables pour les plantes du jardin et du potager.

- Attention ! Le système de compostage doit être disposé à même la terre, sur un sol vivant et non sur du béton. En effet, les invertébrés qui se nourrissent des déchets organiques et transforment ainsi les matières se trouvent dans la terre !

- Pour démarrer le compost, des matières brunes et sèches (paille, feuilles mortes, brindilles, petites banches, broyat) sont déposées dans le compartiment à même le sol. Ces matières contribuent à structurer et aérer le compost. Elles absorberont également l'humidité des matières vertes (tontes de pelouse, restes alimentaires, fleurs et légumes fanés) qui sont ajoutées une fois la première couche préparée. Afin d'éviter la putréfaction, chaque apport de matières vertes doit être associé à un apport de matières brunes.

- Pour la réussite du compost, 3 règles indispensables sont à prendre en compte :

  - ✓ Un bon équilibre (50/50) entre les matières brunes et sèches, qui apportent du carbone et les matières vertes et humides, qui amènent de l'azote.

  - ✓ Une aération suffisante. Le mélange régulier des matières permet d'aérer et d'activer la décomposition. Plus vous le ferez, mieux ce sera !

  - ✓ Une humidité adéquate. Il s'agit de favoriser le processus de décomposition tout en évitant un apport trop important d'eau (qui pourrait conduire à un phénomène de putréfaction, à l'origine de mauvaises odeurs) Pour vérifier le degré d'humidité, pressez entre vos doigts un peu de matière décomposée issue du compost. Si seules quelques gouttes perlent, c'est que le processus fonctionne bien. Si la matière est trop sèche, rajoutez un peu d'eau dans le composteur en la répartissant avec la pomme d'un arrosoir. Dans le cas contraire, ajouter des matières brunes et sèches.

- La durée du processus de décomposition prend de 5 à 10 mois, en fonction de la période de démarrage. Si vous vous lancez au printemps, la décomposition des matières sera plus rapide.

- Le résultat obtenu au terme du processus est d'aspect identique à l'humus forestier. Il est noir, riche en éléments nutritifs et il a une bonne odeur de sous-bois.

- Le processus de compostage peut également être dynamisé en incorporant au mélange de matières des feuilles de consoude ou d'ortie non montée en graine. Ces deux plantes sont des activateurs naturels pour le compost.

- L'utilisation du compost :

  - ✓ Le compost jeune (3 mois) parfois trop riche en éléments nutritifs risque de « brûler » les racines de certaines plantes. Il doit plutôt être épandu en surface des plantes potagères ou au pied des arbres et arbustes.

  - ✓ Le compost mûr (>6 mois) peut, lui, être incorporé dans la terre à même les racines des légumes, ou en jardinière (2/3 de terre pour 1/3 de compost).

Bon à savoir :
Toutes les matières biodégradables peuvent être utilisées dans le composteur. Cependant, certains déchets sont à éviter : Plantes montées en graines, plantes malades, os, restes de viandes, graisses de friture, etc. Ils risquent en effet d'attirer des indésirables (rats, etc) ou déséquilibrer le compost.

Préparer l'atelier compost

Il est important de repérer avec les participants l'endroit idéal ou sera installée la structure de compostage. Pour rappel, il est préférable de placer une structure ouverte à l'abri des intempéries. Il est généralement intéressant d'installer le compost à proximité de la cuisine (d'où proviennent la plupart des déchets organiques verts).

L'aspect considéré comme inesthétique du compost pousse certains à l'installer au fond de leur terrain. La plantation d'une haie de petites fruitiers ou d'essences mellifère pour dissimuler l'« espace compost » peut s'avérer être une solution et pourra également faire l'objet d'un atelier de jardinage.

Veillez à prévoir le matériel utile pour construire votre système de compostage : palettes (au moins 4) avec la possibilité de créer plusieurs compartiments en fonction des matières à transformer et des besoins en amendement, huile de lin pour protéger le bois, cartons à prédécouper et à placer au niveau des parois intérieures de la structure pour garder l'humidité , vis, visseuses, cutters, fil de fer, etc. Répartissez les rôles entre les différents participants afin que chacun ait une tâche à réaliser.

Prévoyez également des matières brunes et vertes, de l'eau, des fourches ou tiges aératrices pour mélanger les matières. Il est en effet intéressant de démarrer le compost avec les participants pour le montrer comment mettre en pratique les fameuses trois règles du compostage (équilibre, aération, humidité).

Si les participants à l'atelier fréquentent régulièrement le terrain où le compost a été installé, il peut être intéressant de proposer la désignation d'un « responsables composteur » ou de suggérer l'instauration d'une tournante. En effet, le compost nécessite un suivi régulier qu'il est parfois plus facile d'attribuer à l'une ou l'autres personnes responsables.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

La culture en lasagne

Fiche activité #13

Principaux enjeux

La technique de la lasagne permet de cultiver rapidement et efficacement des légumes ou des fleurs sans devoir préparer préalablement le sol et/ou prévoir un travail éventuel de désherbage.

Le résultat est rapide et concret car cette technique demande peu de temps et de travail de mise en œuvre. Elle est peu onéreuse car elle consiste à récupérer des déchets du jardin, dont on ne sait généralement que faire. Le cas échéant, il vous faudra tout au plus acheter de la paille pour vous lancer !

Objectifs

- Apprendre à mettre en place une culture potagère alternative
- Montrer qu'il est possible de cultiver, hors sol et de manière simple et productive, par superposition de matières végétales récupérées (matières en grande partie disponibles dans les jardins et donc peu onéreuses à mettre en place).
- Valoriser un espace où le sol est de mauvaise qualité, pollué voire inexistant (exemples : cours, terrasses, toitures), notamment en ville.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- La technique de la lasagne consiste à placer au niveau du sol différentes couches de matières brunes et vertes que l'on superpose en alternance. Les matières brunes sont constituées en priorité de paille, de petites brindilles, de petites tailles de haies, de feuilles mortes séchées ou encore de broyat. Les matières vertes, quant à elles, sont constituées de tontes de pelouses, de hautes herbes (non montées en graines), de fleurs coupées ou encore de déchets de légumes. Le principe est un peu le même que celui du compostage (voir. fiche compost) à la seule différence que les matières ne sont pas mélangées entre elles.
- Le démarrage de la technique se fait souvent avec du carton placé au sol. Celui-ci a pour avantage d'absorber le trop plein d'humidité et d'empêcher l'arrivée d'adventices (mauvaises herbes) par le sol.
- La hauteur de la lasagne sera d'environ 40 à 50 cm, montée par couches successives de matières d'environ 10 à 15 cm au maximum. Attention ! Une couche constituée de trop de tontes de pelouse entrainerait une putréfaction par manque d'aération, à l'origine de mauvaises odeurs, par exemple.
- La technique peut se mettre en place directement sur le sol, dans des carrés potagers ou dans des jardinières et pots de culture.
- L'idéal est d'exploiter cette technique au soleil, en veillant à conserver une certaine humidité. En respectant ces deux conditions, le processus de transformation sera assez rapide et vous verrez votre tas initial se transformer au fil des semaines en un amendement comparable à de l'humus.
- Chaque année, la lasagne sera remise en place au printemps, (surtout si vous travaillez avec des carrés potagers) et ce, de manière à pouvoir continuer à planter des légumes. Si des plantes aromatiques vivaces ont été plantées avec l'ancienne lasagne, veillez à les « remonter » avec la nouvelle lasagne. Il se peut que certaines plantes doivent être déracinées pour être remises au bon niveau.
- Pour la plantation des légumes et des fleurs, enfoncez les plants dans le substrat en écartant légèrement celui-ci de manière à ne pas abimer les racines des plantes. Rebouchez ensuite le trou pour stabiliser le légume.
- Si vous désirez mettre en place la technique du semis, il vous faudra terminer la lasagne par une couche de terreau (de 5 à 10 cm), de manière à pouvoir y semer vos graines.
- Enfin, l'arrosage est une opération importante car il faut détremper le compost autour de chaque plant. Vérifiez l'état d'humidité du compost avec la main : s'il est sec en profondeur, n'hésitez pas à arroser plusieurs fois. Pendant les semaines qui suivent la plantation, surveillez les plants et arrosez-les régulièrement.

Bon à Savoir : Cette technique permet d'éviter l'achat d'innombrables sacs de terreau parfois onéreux (pour remplir un carré potager d'1,20m de côtés, comptez habituellement 4 à 5 sacs de terreau). La technique de la lasagne permet réellement de diminuer le coût lié à la mise en œuvre.

Préparer l'atelier de mise en place de la lasagne

- Pour réaliser votre atelier, repérez avec les participants l'endroit le plus approprié à la mise en place de la lasagne. Privilégiez un emplacement bien ensoleillé (idéalement au sud), à l'abri du vent et du froid.
- Prévoyez quelques cartons que vous poserez sur la surface désirée afin de démarrer la lasagne.
- Récoltez des matières brunes et vertes que vous trouverez sans difficulté dans le jardin ou, à défaut dans les parcs publics. La paille peut remplacer à elle seule les matières brunes.
- Pour les semis, n'oubliez pas de prévoir du terreau. En revanche, si vous utilisez des plants, le terreau ne sera pas nécessaire.
- Répartissez les rôles entre les participants afin que chacun puisse mettre en pratique une des étapes du processus. Si le nombre de participants et le terrain s'y prête, vous pouvez former des groupes qui installeront chacun un potager en lasagne.
- Dans la mesure où les deux techniques comportent de nombreuses similitudes, l'atelier sur la technique de la lasagne peut être couplé un atelier sur le compostage.

- Lors de la seconde partie de l'atelier, vous pourrez proposez aux participants de « garnir » la structure verticale de plantations :

  - ✓ Attention à l'espace de croissance dont les différentes plantes ont respectivement besoin. Il est préférable de placer des plantes à plus forte croissance (graminées, plants de tomate) sur le haut de la palette.
  - ✓ Pour plus de facilité, il est possible d'agrandir les espaces entre les planches en utilisant une foreuse munie d'une scie cloche d'un diamètre de 30mm (adaptateur à mettre sur une foreuse pour réaliser des trous arrondis).

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Observatoire de la Santé Province de Hainaut

©monjardin.org

Potager vertical

Fiche activité #14

Principaux enjeux

Cultiver ses propres légumes semble parfois compliqué, surtout quand on manque de place pour jardiner !

La réalisation d'un potager vertical, créé en récupérant des palettes, est la solution idéale pour cultiver partout sans avoir nécessairement d'espace au sol. Le potager vertical peut même être disposé sur un balcon ou une terrasse. La seule condition est de bénéficier d'ensoleillement et d'un peu d'eau.

Par la mise en place de cette technique hors sol, il est possible de produire tout au long de l'année des légumes suivant les envies et les besoins.

Objectifs

- Apprendre à construire un jardin potager vertical à partir de palettes de récupération
- Montrer qu'il est possible de cultiver hors sol à moindre frais, sans trop de travail, et sur peu d'espace, de manière simple et productive
- Encourager la consommation de légumes et d'aromates sains
- Mettre en pratique des méthodes de jardinage simples (semis, plants, associations,...).

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Réaliser un potager vertical est une manière de cultiver des légumes et des plantes hors sol, étage par étage. Cette technique permet de produire chez soi, plus ou moins n'importe où, des légumes et des aromatiques « du jardin ».

- Cette technique permet de produire autant (voire davantage) qu'un potager au sol, sur une superficie moins importante. L'espace est donc rentabilisé au maximum.

- Tant d'un point de vue économique que dans une perspective de gain de temps, la culture verticale apporte des avantages non négligeables. En effet, le potager vertical ne nécessite pas d'être labouré ou amendé.

- L'eau est distribuée étage par étage. Elle profite donc à chaque plant et il n'y a pas de perte d'eau sur des surfaces non cultivées. De plus, le trop plein peut être réutilisé s'il est récupéré en bas du support.

Bon à Savoir :

- Certaines plantes ne peuvent être cultivées dans un potager vertical car elles ont besoin d'un enracinement profond (ex : les pommes de terre). A l'inverse, les salades, le basilic, le cresson, les courges, les pois, les tomates cerise, le persil ou encore les fraisiers s'en accommodent très bien !
- Il est possible de créer un potager vertical à moindre frais en utilisant des palettes de récupération.
- Pour le remplissage du mur vertical, la technique de la lasagne peut être appliquée pour apporter les amendements nécessaires aux plantations (cf fiche activité lasagne).

Préparer l'atelier « jardin potager en culture verticale »

- Prévoir les matériaux nécessaires pour construire des murs de cultures potagères : des palettes en bois, tiges en fer, géotextile, cartons bruns, huile de lin, pinceaux, ficelles, vis, visseuses, clous, marteaux,...). Le carton (ou le géotextile) permettra de consolider l'arrière de la palette, à la base du potager vertical.
- Utiliser un dispositif de protection adéquat (gants, lunettes, et chaussures)
- Choisir l'endroit où seront disposés les murs de culture, en fonction de la période d'ensoleillement. La culture potagère en mur vertical se réalise le plus souvent en extérieur, mais en l'absence de jardin ou de cour, il est toujours possible d'installer le potager vertical sur un balcon ou à l'intérieur pour autant qu'il puisse bénéficier d'assez de luminosité.
- Prévoir des matières vertes et brunes pour mettre en œuvre la technique de la lasagne

Passer à la pratique !

• La mise en du jardin potager vertical nécessite de suivre pas-à-pas différentes étapes. Une fiche technique plastifiée à destination des participants peut s'avérer utile. En fonction du nombre de participants, veillez à répartir les rôles afin que chacun puisse prendre part activement au processus de construction :

- ✓ Protégez la palette (intérieur et extérieur) contre l'humidité en appliquant de l'huile naturelle au pinceau (ex : huile de lin).
- ✓ Mesurez et prédécoupez à bonne dimension un feutre géotextile à placer à l'intérieur de la palette.
- ✓ La mesure devra tenir compte du fond intérieur de la palette et du côté arrière de la palette (côté qui repose habituellement au sol). La dimension de la découpe sera donc d'environ 1m10 de hauteur sur 1m de large, en fonction de la grandeur de votre palette.
- ✓ Agrafez le feutre géotextile à l'intérieur de la palette (fond et côté arrière). Pour plus de facilité lors du placement, ôtez une ou deux planches de la partie avant à l'aide d'un pied-de-biche. Vous les replacerez par la suite.
  N.B. : l'utilisation d'un feutre géotextile est utile car celui-ci servira de réceptacle pour le remplissage de la palette. Il permettra aussi l'aération au niveau des racines des plantes et empêchera la stagnation de l'eau dans le fond de la palette.
- ✓ Installez verticalement la palette dans un endroit ensoleillé. Pour stabiliser la structure, il est préférable de la fixer à un support (mur, piquet,…), de créer des pieds en bois à fixer sur les bas-côtés de la palette ou encore d'enfoncer 2 grandes tiges en fer aux deux extrémités de la palette (à enfoncer à l'intérieur).
- ✓ Pour alimenter les étages de culture en eau, utilisez un tube en PVC. Celui-ci sera installé au milieu de la palette du haut jusqu'en bas. Celui-ci sera préalablement percé de trous tous les 10 cm, de manière décalée. Le fond du tube sera bouché pour conserver l'eau et servir ainsi de réservoir.
- ✓ Remplissez l'intérieur de la palette d'amendement (terreau, terre mélangée à du compost, matières carbonées et azotées en appliquant la technique de la lasagne). Près de 120 l de terreau sont nécessaires pour garnir une palette.

Bon à savoir :

En France : Dans le courant du mois de juin, les CPIE (Centre Permanents d'Initiatives pour l'Environnement) accompagnent, lors de l'évènement « Bienvenue dans mon jardin au naturel », des jardiniers et jardinières qui ouvrent les portes de leur jardin naturel afin de partager leur passion et leurs connaissances. http://mon-jardin-naturel.cpie.fr/

En Belgique : l'asbl Natagora a créé un réseau d'espaces verts publics et privés gérés en vue de protéger et de développer la nature. En s'inscrivant dans le réseau, les propriétaires s'engagent, notamment, à renoncer à l'utilisation de pesticides. L'ensemble des terrains concernés sont repris par une cartographie dynamique disponible en ligne. http://reseaunature.natagora.be/index.php?id=1941

Ces initiatives vous permettront peut-être d'identifier un jardin à visiter à proximité de votre structure.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Le jardin zéro phyto

Fiche activité #15

Principaux enjeux

Sous couvert d'une recherche d'efficacité, les jardiniers ont parfois la main lourde quand il s'agit de pulvériser leurs précieux légumes.

Les impacts des phytosanitaires (ou pesticides) sur la santé (allergies ; effets neurotoxiques ; perturbation de l'immunité, etc) et l'environnement (pollution de l'air, du sol et des milieux aquatiques ; déclin de la biodiversité, etc.) ne sont plus à démontrer.

Il existe pourtant toute une série d'alternatives, recettes maisons ou autres trucs et astuces qui permettent de se débarrasser des« intrus » qui s'invitent parfois au jardin. Mauvaises herbes, limaces, pucerons et autres rongeurs n'auront qu'à bien se tenir !

Objectifs

- Sensibiliser votre public à la problématique des pesticides (risques pour la santé et l'environnement notamment) ;
- Faire découvrir, à travers des ateliers de démonstration et de mise en pratique, des alternatives naturelles aux pesticides ;
- Transmettre des trucs et astuces à petit prix pour prévenir et venir à bout des nuisibles au jardin, dans le respect de l'environnement.

Mise en oeuvre

Voici quelques notions-clés qui pourront être abordées par l'animateur au cours de l'atelier : comment éviter que les adventices et ravageurs ne colonisent le jardin ? Quelles sont les alternatives aux pesticides classiques ?

1. Les techniques préventives

Mieux vaut prévenir que guérir ! Pour entretenir son jardin potager sans avoir recours aux pesticides, rien de tel que de respecter au préalable une série de préconisations qui empêcheront la colonisation par des nuisibles et permettront aux plantes de résister, le cas échéant.

Parmi ces recommandations :

- Placer la bonne plante au bon endroit : il est important de choisir l'emplacement d'une plante en fonction de ses besoins (humidité, acidité du sol, ensoleillement, etc). Une plante qui se porte bien est une plante qui résiste plus facilement aux nuisibles.

- Privilégier les plantes indigènes (qui poussent à l'état sauvage dans nos régions) et résistantes : mieux armées contre les ravageurs, elles seront plus à même de tenir bon sur le long terme.

- Miser sur la biodiversité et attirer la faune utile : en offrant le « gîte et le couvert » aux organismes vivants qui se nourrissent de nuisibles, vous protégerez naturellement votre jardin potager. Nichoirs, hôtels à insectes, prairie fleurie sont autant d'aménagements qui attireront oiseaux, hérissons, insectes pollinisateurs. Cette diversité est garante de l'équilibre naturel du jardin.

- Nourrir et pailler le sol du potager : un sol riche en compost apportera les éléments nutritifs essentiels aux végétaux qui seront ainsi plus résistants (voir fiche sur le compostage). Le paillage évitera, quant à lui, l'apparition de plantes indésirables et permettra d'augmenter et de conserver l'humidité du sol.

2. Les techniques curatives

Si malgré tout, votre jardin est la cible de petits envahisseurs, il s'agira de passer aux méthodes curatives.

Voici quelques exemples de techniques ou de préparations à base de plantes qui sont écologiques, économiques et sans danger pour l'utilisateur :

- Pour les mauvaises herbes, rien de tel que le désherbage mécanique et l'huile de coude ! Des passages réguliers à la binette ou au sarcloir entre les rangs de légumes permettront de venir facilement à bout des mauvaises herbes.

- Le traditionnel « purin d'orties » permet d'éliminer les pucerons et acariens ainsi que certaines maladies fongiques (champignons). Dilué à 20% avec de l'eau, le purin stimule la croissance des plantes et les fortifie contre les maladies. La préparation consiste à laisser macérer 1 Kg d'orties dans 10 litres d'eau pendant 1 à 2 semaines. Après avoir filtré la solution pour éliminer les résidus d'ortie, la solution peut être directement pulvérisée sur les plantes touchées par les parasites.

- Les préparations à base de savon de Marseille ont une action efficace contre les pucerons, les acariens et les mouches blanches. Pour cela, rapez 150g de savon de Marseille en copaux et faites-les bouillir dans un litre d'eau pour les diluer. Après avoir ajouté une cuillère à soupe d'huile, la solution est mise à refroidir. Avant de pulvériser les plantes, diluez le produit 10 fois.

A chaque nuisible, sa technique de gestion ! Il existe plusieurs dizaine de recettes efficaces pour lutter écologiquement contre les autres envahisseurs du jardin. Vous trouverez facilement ce type de recettes sur internet ou dans des documents de référence (voir fiche « Plateforme de ressources Port'alim »).

Préparer l'atelier jardin zéro pesticides

- Les démonstrations de techniques préventives peuvent être couplées à un atelier sur le paillage ou sur le compostage (voir fiches dédiées)
- Pour la démonstration de techniques curatives, choisissez une ou deux « recettes » à préparer en groupe et à tester au jardin. Soyez toutefois attentif au fait que les préparations reposent généralement sur un temps de macération assez long. Il sera alors nécessaire de prévoir l'atelier en deux temps (préparation et pulvérisation). Idéalement, l'atelier sera organisé en réponse à un cas de maladie/colonisation observé au sein du potager/du jardin.
- Souvent, les décoctions sont réalisées à partir de plantes faciles à trouver dans les jardins. Pensez cependant à vérifier que ces plantes sont disponibles à proximité du lieu de l'atelier.
- Couplée aux ateliers pratiques, une visite commentée d'un jardin géré au naturel peut s'avérer très instructive. Elle sera notamment l'occasion de riches échanges avec le jardinier qui vous fera faire « le tour du propriétaire ».

Votre sol est pollué ? En ce cas, il y a lieu de respecter certaines « bonnes pratiques » et de systématiser des comportements qui permettront de réduire le risque de contamination :

- ✓ Privilégier la culture potagère « hors sol ». Il est conseillé d'utiliser des bacs en bois déposés sur le sol et isolés de celui-ci par un géotextile. L'origine des terres utilisées dans ces contenants devra être connue afin de se prémunir de toute pollution. La technique de la lasagne est également une alternative intéressante (voir fiche sur la technique de la lasagne).
- ✓ Se limiter aux légumes-fruits (aubergines, courgettes, concombres, poivrons, courges, maïs, oignons, etc.). Cette famille a moins tendance à fixer les polluants présents dans le sol.
- ✓ Eviter d'utiliser les déchets de légumes provenant du potager ou les tontes de pelouse dans le compost du jardin.
- ✓ Laver soigneusement les légumes récoltés avant de les consommer. En plus d'un lavage minutieux, les légumes-racines et tubercules seront préférentiellement épluchés (pommes de terre, radis, carottes, navets, rutabaga, betterave, etc.)
- ✓ Enlever les vêtements sales et chaussures de jardin à l'extérieur de la maison.
- ✓ Brosser les animaux domestiques à l'extérieur de la maison afin d'éviter qu'ils n'amènent des particules de sol à l'intérieur de la maison.
- ✓ Eviter le contact direct entre des mains souillées de terre et la bouche quand on est au jardin.

Préparer l'atelier sur la nature du sol

- Un atelier « défi » pourra être consacré à la détermination des caractéristiques du sol d'un (futur) potager. Les techniques les moins couteuses et les plus faciles à reproduire pourront être expérimentées. L'animateur veillera à ce que le matériel nécessaire soit disponible. Attention, étant donné le temps de sédimentation nécessaire, la technique du bocal devra être planifiée sur deux séances.
- Il sera utile de comparer les techniques proposées pour étudier une même caractéristique du sol : la technique du bocal confirme-t-elle bien le constat fait grâce à la technique du boudin, par exemple ?
- Une fois que le sol aura été caractérisé, il y aura lieu de se questionner sur les pratiques à adopter en conséquence : quelles plantes s'épanouiront le mieux sur ce type de sol ? Est-il nécessaire de rajouter du compost ? Etc…
- Le décodage, avec les participants, des résultats fournis par le laboratoire éventuellement sollicité pour une analyse de sol peut également être formateur. Si les analyses de pollution du sol venaient à révéler une contamination de votre parcelle, vous pourriez dédier un atelier aux bonnes pratiques à respecter pour réduire les risques liés à la pollution. La culture hors sol étant généralement préconisée dans des cas tel que celui-là, un atelier sur les potagers en carré pourra être organisé (voir fiche sur les potagers en carré). Il faudra cependant bien veiller à isoler la terre de culture à l'aide d'un géotextile afin d'éviter tout contact avec le sol contaminé.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Les Anges Gardins · Nord le Département · Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Activité

La nature de mon sol

Fiche activité #16

Principaux enjeux

Avant de se lancer tête baissée dans la mise en place d'un potager, il est souvent judicieux de s'intéresser à la nature de son sol. Granulométrie, texture, pH, sont autant de paramètres dont il est préférable de tenir compte lorsque l'on prépare sa terre et que l'on choisit les légumes à y planter.
Certaines plantes affectionnent les sols argileux tandis que d'autres se porteront mieux sur un sol sablonneux. Planter sans connaitre, c'est donc risquer une production décevante qui pourrait en décourager certains ! Il existe toute une série de méthodes simples et très peu couteuses qui permettent de cerner aisément la nature de son sol.

Se pose également la question de la pollution du sol : face à une parcelle polluée, il y a, en effet, lieu de mettre en place des pratiques adaptées, visant à réduire les risques liés à la culture du sol.

Objectifs

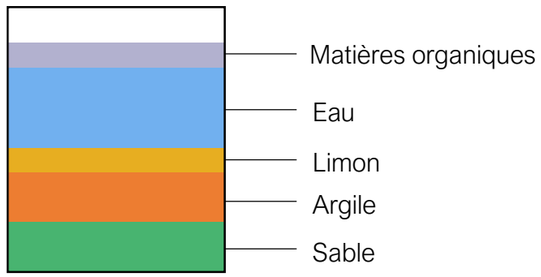
- Découvrir les méthodes visant à déterminer les caractéristiques principales d'un sol.
- Adapter ses pratiques culturales à la réalité du au sol.
- Se familiariser aux pratiques à respecter face à un sol pollué.

Mise en oeuvre

Le sol est composé d'une fraction minérale (issue de l'altération des roches) et d'une fraction organique (issue de la dégradation de la matière vivante). Evoluent au sein de ce substrat toute une série de micro-organismes qui, en recyclant les matières organiques, en mélangeant les différentes couches, en dégradant les polluants, participent à l'équilibre du sol et facilitent le travail du jardinier. Le sol est donc un milieu vivant qu'il est nécessaire de comprendre pour améliorer ses productions potagères. Quelques techniques simples et peu coûteuses pour déterminer les caractéristiques principales de votre sol :

Quel type de sol ?

- La technique du bocal : Remplissez la moitié d'un bocal (transparent) de terre prélevée dans votre (futur) potager. Complétez avec de l'eau en laissant un petit espace vide pour permettre le mélange. Mélangez vigoureusement le bocal. Laissez reposer afin que les différentes fractions du sol puissent sédimenter (en fonction de la nature du sol, la sédimentation peut prendre entre 3 et 20 heures). Vous constaterez que le sol se répartit en différentes couches facilement visibles à travers le bocal. La couche inférieure correspond à la fraction sablonneuse, la couche intermédiaire à la part limoneuse et la couche supérieure à la portion argileuse. A vue d'œil, vus pourrez donc estimer le pourcentage du volume occupé par les trois fractions. Vous aurez alors une idée plus précise de la nature majoritaire de votre sol.



- Le test du boudin : Prélevez un peu de terre et formez une boule dans votre main. Tentez ensuite d'en faire un boudin. Si le boudin est souple et malléable, vous êtes en présence de terre majoritairement argileuse. Si le boudin est cassant et se défait facilement, vous êtes en présence d'une terre majoritairement limoneuse. Si le boudin se désagrège directement (ou qu'il est impossible de constituer un boudin), vous êtes en présence d'une terre majoritairement sablonneuse.

Quel degré d'acidité ?

C'est le pH du sol qui vous indiquera si un sol est acide (pH<7) ou basique (pH>7). Idéalement, le pH de votre sol devrait tourner autour de 7. Un sol neutre neutre peut, en effet, accueillir une plus grande diversité de plantes.

Pour éviter l'achat d'un pHmètre (environ 20 euros), il existe plusieurs méthodes alternatives mais fiables :

- Le test du chou rouge : La couleur du jus de chou rouge varie en en fonction de l'acidité de la substance avec laquelle il est mis en présence. Pour faire le test, faites donc bouillir de l'eau distillée pure et mettez-y le chou coupé en fines tranches. Laissez tremper durant une dizaine de minutes. Dans un récipient contenant une partie du jus, ajoutez un peu de terre de votre potager. Si le jus devient violet/pourpre, vous êtes en présence d'un sol neutre. Si le jus devient rose, vous êtes en présence d'un sol acide. Si le jus devient bleu/vert, vous êtes en présence d'un sol basique.

- Le test de l'effervescence : Prélevez deux échantillons de terre. Versez un peu de vinaigre blanc sur le premier échantillon. Mélanger le deuxième avec un peu d'eau déminéralisée et versez un peu de bicarbonate. Si vous observez une effervescence au test du vinaigre, votre sol est calcaire. Si vous observez une effervescence au test du bicarbonate, votre sol est acide. Si aucune effervescence ne se manifeste, votre sol est neutre.

- L'observation des plantes indicatrices : Observez les plantes qui colonisent spontanément votre parcelle. Certaines plantes affectionnent particulièrement les sols basiques tandis que d'autres préfèrent les sols acides.
  Sol acide : Plantain, épillets, prêle, bruyère, genêt à balais, petite oseille, bouton d'or…
  Sol basique : Ortie, trèfle blanc, liseron, chardon, coquelicot…
  Evidemment, cette méthode requiert néanmoins des connaissances de base en botanique…

Quelle teneur en matière organique ?

Si vous voulez avoir une idée de la proportion de matière organique dans votre sol, les vers de terre sont de bons indicateurs !
Prélevez un carré de terre de 30 cm de côté et de 15 cm de profondeur. Comptez ensuite le nombre de vers de terre qui s'y trouvent : si vous comptez moins de 10 vers, votre sol peut être enrichi à l'aide de compost ; si vous comptez plus de 10 vers, votre sol est assez riche en matière organique.

- Il est également important de vérifier si votre sol n'est pas pollué avant de vous lancer dans une production de plantes destinées à la consommation.
- Questionnez-vous quant à l'historique et la situation de la parcelle concernée : avez-vous connaissance d'une activité antérieure susceptible d'occasionner une pollution du sol ? Une citerne à mazout était ou est-elle encore installée sur la parcelle ? Les terres proviennent-elles d'un remblai ? …

Si, sur base de cette première observation, vous disposez d'éléments qui vous permettent de suspecter une pollution du sol, il est utile de prélever un échantillon en vue de le faire analyser. Dans le cas de jardins de particuliers, ce sont essentiellement les pollutions aux métaux lourds qui sont analysées. Attention ! Le coût de telles analyses n'est pas négligeable (l'analyse de 10 métaux lourds dans un échantillon peut avoisiner les 50€).
En plus des concentrations en polluants dans le sol, un laboratoire peut effectuer des mesures relatives à la qualité agronomique du sol (pH, humus, minéraux, etc.). Ces facteurs impactent, en effet, le comportement des polluants dans le sol. Si les analyses mettent en évidence la présence de polluants dans le sol de votre potager, il peut s'avérer judicieux, en complément, de procéder à une analyse d'échantillons des légumes provenant de celui-ci.

- Que ce soit en bac ou directement dans le jardin, vous pouvez prévoir un atelier consacré au « compagnonnage », c'est-à-dire aux associations bénéfiques qui existent entre les plantes. Il faudra veiller, dans ce cas, à prévoir les semences/plants nécessaires en fonction des associations que vous souhaitez réaliser.

L'association Nature et Progrès a notamment développé un tableau d'associations de plantes potagères très complet : https://bit.ly/2SHe9Bw

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Initiation à la permaculture

Fiche activité #17

Principaux enjeux

Méthode culturale s'inspirant des équilibres régissant les éco-systèmes naturels, la permaculture a le vent en poupe : association harmonieuse d'organismes vivants, régénérescence naturelle, production respectueuse de la nature…

Si la simplicité du concept séduit, on ne s'improvise pas permaculteur du jour au lendemain pour autant !. La démarche repose, en effet, sur une série de connaissances dont la mise en application peut nécessiter un temps de formation certain.

Néanmoins, s'initier à certaines techniques et préceptes de la permaculture permet d'élargir sa manière d'envisager la culture potagère et la conception du jardin.

Objectifs

- Initier votre public au concept de la permaculture
- Découvrir l'une ou l'autre technique propre à la permaculture.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Si le terme « permaculture » résulte de l'association des mots « agriculture » et « permanente », ce n'est pas un hasard ! La permaculture repose, en effet, sur des aménagements qui se veulent, en grande partie, autonomes. Les équilibres naturels induits au jardin assurent une régénération naturelle des productions qui perdurent alors dans le temps.
- La permaculture se base sur 3 grands piliers : prendre soins des gens (respect des producteurs et de leurs conditions sanitaires) ; prendre soin de la terre (maintien de la qualité du sol et des organismes vivants qui y vivent) et redistribution des surplus (la production est valorisée dans son ensemble).
- Afin de répondre à ces recommandations, un travail préalable sur le zonage de la parcelle à aménager est conseillé. L'objectif est de pouvoir définir, à l'avance, quel espace sera dédié à quelle fonction et quel sera le degré d'intervention à y maintenir (une zone réservée au potager nécessite un suivi régulier ; une zone réservée aux arbres fruitiers nécessite une surveillance moyenne ; une zone plus « sauvage » demande une intervention humaine peu fréquente, etc). Cette structuration préalable de l'espace disponible doit également se faire au regard des conditions favorables à un aménagement donné : le compost est-il bien placé à l'abri des intempéries ? Le poulailler est-il suffisamment protégé du vent ? Le potager est-il bien exposé ? etc. En réfléchissant, à long terme, au « design » de sa parcelle, on se donne l'opportunité de concilier ses envies et besoins (quantité de légumes/fruits produits ; aspect esthétique) et ses contraintes (temps, budget, capacités physiques). L'ensemble contribue à la pérennité du projet.
- La permaculture en pratique, c'est toute une série de méthodes dont certaines d'entre elles font déjà l'objet de fiches activités dans ce kit : mettre en place un compost ; cultiver les aromates ; utiliser la technique de la lasagne ; cultiver sans pesticide ; créer un potager en carrés ; cultiver verticalement ; réaliser ses semis, etc.

Plus particulièrement, la permaculture vise à associer des espèces qui s'influencent positivement. On parle de « polyculture ». Les avantages sont multiples :

- ✓ Certaines plantes ont des besoins différents et permettent de valoriser les éléments nutritifs du sol sans pour autant entrer en compétition.
- ✓ En attirant les pollinisateurs ou en repoussant les nuisibles, certaines plantes favorisent la pollinisation ou le développement de leurs voisines.
- ✓ De par leur morphologie, certaines plantes créent des conditions favorables au développement d'autres (apport d'ombre, protection contre le vent).
- ✓ Les plantes couvre-sol empêchent le développement de « mauvaises herbes » et conservent l'humidité dans le sol.
- ✓ etc,..

Ces associations bénéfiques ont ceci d'intéressant qu'elles réduisent les interventions du jardinier. Dans un système en équilibre où les interactions s'autorégulent, le besoin d'apports ou d'interventions externes (fertilisants, pesticides, désherbage, etc) est réduit à sa portion congrue.

Sur internet ou dans des ouvrages de référence, vous trouverez facilement des « tableaux de compagnonnage des légumes ». Ces tableaux à double entrée indiquent visuellement les associations de légumes bénéfiques et les associations à éviter.

Bon à savoir : L'un des concepts particulièrement prisé par la permaculture est celui de la forêt nourricière. Cet aménagement cultural s'inspire du fait que, spontanément, le milieu naturel évolue vers l'écosystème « forêt » (après être passé par les stades de végétation pionnière, de prairie, zone arbustive). Afin d'éviter de lutter contre la dynamique évolutive naturelle des écosystèmes, l'idée est de concevoir une forêt qui remplit une fonction nourricière. L'espace consacré à la forêt comestible comprendra plusieurs « strates » qui formeront les différents étages de la forêt : les grands arbres, les arbres basses tiges, les arbustes, les herbacées, les légumes vivaces, les plantes couvre-sol, etc. Cet aménagement a pour avantage de maximiser l'utilisation de l'espace cultural, d'occuper le sol de manière permanente (en évitant ainsi le développement de « mauvaises herbes »), de recycler la matière organique sur place, de servir d'espace refuge pour la biodiversité, de favoriser le maintien du sol et la rétention de l'eau.

Préparer l'atelier sur la permaculture

- Si la permaculture vaut la peine d'être abordée spécifiquement lors d'un atelier »défi », ce n'est pas en l'espace d'une seule séance que vous pourrez appréhender l'ensemble des techniques proposées par la démarche. Il semble dès lors important d'insister auprès de votre public sur le fait que la séance doit être considérée comme une simple initiation. Les différentes activités relatives au jardinage qui sont développées dans ce kit (technique de la lasagne, culture verticale, potagers en carré, travail sur butte,.etc) font d'ailleurs partie intégrante des techniques utilisée en permaculture.
- Si les participants aux défis disposent tous d'une parcelle à cultiver ou que les défis s'intègrent dans un projet d'aménagement d'une parcelle communautaire, vous pourrez aborder la question du zonage (voir infra). Pierre angulaire d'un projet de permaculture, cette dimension pourra en effet être abordée en début d'atelier. Ayez du papier, des ciseaux, des crayons à disposition ! Où installer le potager ? Est-il plus judicieux de placer le compost dans le fond du jardin ou à proximité de l'habitation ? Souhaite-t-on prévoir un emplacement pour un verger ? Plus votre projet se dessinera de manière claire, plus vous aurez l'occasion de « zoomer » sur certaines zones particulières et commencer à réfléchir aux essences que vous souhaitez associer.

Notes

Le jardin potager en carrés

Fiche activité #18

Principaux enjeux

Petit, facile, adaptable et accessible même aux enfants, la mise en œuvre d'un potager en carré invite à la diversité et à la créativité de tout un chacun. Il est idéal pour débuter une culture potagère et optimiser les récoltes en les répartissant sur toute l'année en fonction de ses besoins

Le potager en carrés permet de produire de nombreux légumes sur une petite surface cadrée, sans trop de travail, et d'investissement en temps et en outillages.

Il sera pour les participants l'occasion d'expérimenter, d'appliquer différentes techniques de culture : telle la technique de la lasagne, les rotations et associations de plantes.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Objectifs

- Apprendre à construire un carré potager de manière ludique, rapide et concrète
- Cultiver différents type de légumes sur une petite surface en les associant
- Montrer qu'il est possible de cultiver hors sol de manière simple et productive
- Mettre en pratique des méthodes de jardinage telles la technique de la lasagne, semis, plants, associations, et rotation des cultures (cf. fiche sur la technique de la lasagne et du semis)

Mise en oeuvre

Les avantages du potager en carrés.

- Les potagers en carré permettent de jardiner et de produire hors sol, à petite échelle de manière rationnelle et cadrée, en organisant tout l'espace et les cultures.
- La préparation pour la culture est moins pénible puisqu'il n'y a pas de travail à réaliser au niveau du sol.
- Le désherbage est quasi inexistant.
- L'eau est rationnalisée à son maximum car les arrosages sont limités aux carrés de culture.
- Le paillage des légumes est plus facile car cela se fait sur des petits espaces.
- L'aspect esthétique est garanti si l'on y associe fleurs et légumes.
- Il facilite la convivialité et permet à chacun de s'installer autour du potager pour y occuper une place active.
- La participation à cette technique de culture est possible pour les personnes à mobilité réduite. Les carrés peuvent être surélevés pour faciliter l'accès aux chaises roulantes.

Bon à savoir :
Le carré potager peut être l'objet d'expérimentation en fonction des envies et des désirs de chacun (carré ornemental, carré aromatique, carré des odeurs, carrés des couleurs, carrés mellifères,..).
Il s'installe parfaitement sur sol bétonné ou sol pollué puisque la culture se fait hors sol.

Préparer l'atelier potager en carrés

- En vue de préparer votre atelier et d'optimiser cette technique de production, une concertation préalable avec votre public est importante. En effet, avant d'organiser votre travail de terrain, certains points demandent un peu d'attention et de réflexion : connaître l'endroit idéal pour positionner le potager en carrés (au moins 6 à 8 heures d'ensoleillement), réfléchir à la planification et à l'organisation des cultures, organiser les bonnes associations et rotations des plantes, préparer des engrais et insecticides naturels, penser aux semis ainsi qu'à l'agencement des plantations dans les carrés en fonction de leurs besoins d'espace et besoins nutritionnels (ex :un choux par carré, 5 salades par carré).
- Le potager en carrés peut prendre différentes formes selon les désirs et envies de chacun : chaque carré peut devenir un jardin de senteurs, un potager d'artiste, un potager d'oiseaux, un potager gourmand,…Il faudra prendre en compte le matériel adéquat pour réaliser chaque projet de carré.
- L'organisation de l'atelier devra tenir compte du matériel nécessaire pour construire les carrés de jardinage (planches en bois, huile de lin, pinceaux, ficelles, visses, visseuses, clous, marteau,...) ainsi que du dispositif de protection (gants, lunettes, et chaussures adéquates).
- La réalisation d'un potager en carrés peut prendre différentes formes mais la plus classique consiste en un carré subdivisé en 9 compartiments. Il sera conçu en assemblant 4 planches en bois d'1,20m de longueur sur une hauteur d'environ 30cm. Le carré sera ensuite divisé en 9 petits carrés de 40cmx40cm. Ceux-ci pourront être délimités par de la ficelle, des tiges de bois ou de bambou,…
- Une sélection variétale performante en choisissant des obtentions offrant le meilleur rendement sur un minimum d'espace.
- Dans ces carrés, il sera possible d'organiser et de rentabiliser la production en choisissant des variétés qui donnent le meilleur rendement sur un minimum d'espace.
- On pourra donner libre cours à ses inspirations et ses envies pour le choix des plantes à cultiver (légumes, fleurs, plantes aromatiques ou encore des petits fruits) tout en respectant leur saisonnalité.
- Pour les enfants, le carré peut être adapté en réduisant sa dimension. Il sera dès lors réalisé avec des planches de 90 cm et divisé en 9 carrés de 30cmx30cm.L'installation d'un potager en carrés amène à devoir penser à la réalisation d'autres aménagements et dispositifs qui seront utiles à la bonne gestion de bacs : aménagement d'un ou plusieurs points pour récupérer l'eau de pluie, mise en place d'un compost pour produire un amendement riche en éléments nutritifs, création de refuges pour insectes auxiliaires et pollinisateurs.
- Le suivi et l'entretien des carrés, même s'il demande moins de travail qu'un potager au sol, devra également être planifié. Qui se chargera de semer, d'arroser, de désherber, de récolter les légumes et les graines? Ce travail se sera-t-il en groupe au cours d'ateliers dédiés ou de manière individuelle avec un ou des responsable(s) attitré(s) ?

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

La récolte et la conservation de graines

Fiche activité #19

Principaux enjeux

Il est possible de produire soi-même ses graines à partir des variétés mises en culture au jardin. Il s'agit notamment de graines de légumes et de fleurs.

Cette pratique offre de nombreux avantages : elle permet de limiter des dépenses parfois très onéreuses dans les commerces spécialisés, d'avoir un contrôle sur l'origine des semences et de pouvoir organiser ses prochains semis en autonomie. Si la démarche est séduisante, elle ne peut être totalement improvisée…

Quand et comment récolter les semences ? Comment conserver celles-ci de manière optimale ? Une fois initié à la pratique, vous pourrez échanger vos conseils et récoltes avec d'autres jardiniers amateurs et fournir votre entourage en semences « récoltées maison ».

Objectifs

- Découvrir les variétés de graines et leurs conditions de germination.
- Apprendre à récolter les graines en fonction de la plante considérées.
- Mettre en place les techniques de conservation appropriées.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Récolter ses propres graines en provenance de plantes vous permet d'obtenir chaque année de nouveaux légumes et de nouvelles graines pour vos prochains semis. En préférant les graines bio, vous soutenez un mode de production artisanal et de l'environnement. Ces graines bio n'ont, en effet, subi aucun traitement préalable, contrairement aux semences de variétés classiques qui sont protégées par des traitements chimiques en vue de lutter contre d'éventuels maladies, ou encore celles de variétés hybrides de type F1 (obtenues par croisement de lignées et qui, du fait de leur mode de production, ne peuvent être reproduites).
- Pour se procurer des graines sans devoir les acheter, plusieurs options s'offrent à vous : les récolter directement dans votre jardin si vous disposez déjà de plantations, des « trésors » disponibles dans les jardins de votre entourage, participer à des bourses d'échange, profiter des semences en libre service disponibles dans les grainothèques.
- Le procédé de récolte est relativement facile à appliquer. Dans la plupart des cas, il faut aller chercher les graines lorsque la plante a atteint sa pleine maturité. Certains tableaux explicatifs sont disponibles sur internet pour vous aider. A chaque famille botanique, son type de récolte : pour la famille des fabacées (fèves, haricots), il faut laisser monter le plant en graines et extraire les graines des fruits quand le plant est séché. Pour ce qui est d'autres familles comme la famille des solanacées (aubergine, poivron) ou encore la famille des cucurbitacées (concombres, courges), il faut extraire les graines des fruits bien mûrs et les laisser sécher avant de les conserver (voir information dans la partie ressources).
- L'utilisation d'un sachet en papier est utile pour récupérer les graines lorsqu'on secoue plante. C'est notamment indispensable pour des légumes tels les carottes, salades, radis ou choux.
- Le séchage des graines se fait dans un endroit bien ventilé, en les étalant bien.
- Le stockage des graines se réalise une fois que les graines sont bien sèches. Les graines sont entreposées au frais et au sec, dans différents contenants (sachets en papier, cartons, boîtes en bois, ou encore en métal). N'oubliez pas d'étiqueter vos contenants avec le type de semences et la date de récolte.
- Idéalement, la conservation se fait au réfrigérateur à une température de 4°c. En effet, la durée de vie de semences conservées à 20°c est trois fois plus courte que celle de semences conservées à 10°c. La durée de vie d'une semence dépend aussi de l'espèce. certaines (cerfeuil, panais) peuvent se conserver un an . D'autres vont jusqu'à dix ans environ (chicorées, concombre) avec une moyenne de trois ans.

Préparer l'atelier de récolte de graines

- Il est important de faire un repérage préalable en extérieur avec les participants, afin de répertorier les types de plantes cultivées dans le potager et organiser la récolte.
- N'oubliez pas de contrôler les plants qui sont en train de monter en graines, pour récupérer à temps les semences avant qu'elles ne tombent au sol. La récolte de semences peut également être programmée lors d'un atelier cuisine (tomates, potirons, courgettes).
- Préparez le matériel pour la récolte des graines : sécateurs, couteaux, sachets en papier, tamis.
- Anticipez le bon moment de récolte (temps sec et ensoleillé).
- Préparez le séchage des graines. Lorsque celui-ci est terminé, prévoyez des contenants appropriés (enveloppe, boîtes,…) à mettre à disposition des participants pour organiser la conservation. Ceux-ci seront, par ailleurs, probablement heureux de pouvoir emporter une partie des semences récoltées.
- L'atelier peut également être l'occasion de mettre en place une grainothèque. Concrètement, une grainothèque est une petite armoire où sont proposées, en libre service, des graines de fruits et de légumes. Basé sur le principe de l'échange gracieux, ce dispositif simple permet de partager les récoltes excédentaires et de se fournir en semences variées, sans pour autant dépenser un centime.

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Organiser un atelier semis

Fiche activité #20

Principaux enjeux

Tandis que certains préfèrent acheter leurs plants de légumes en pépinières, d'autres choisissent de réaliser leurs propres semis. Avec le retour des beaux jours, les jardiniers avertis préparent leurs contenants et ressortent les graines précieusement récoltées en fin de saison précédente.

Si la pratique du semis peut nécessiter quelques connaissances techniques, elle est facilement accessible à tout un chacun et a pour avantage non négligeable de réduire les coûts liés à la culture potagère.

Pour les amateurs de la « fourche à la fourchette », le plaisir réside également dans la possibilité de suivre l'évolution des jeunes pousses qui finiront dans leur assiette.

Objectifs

- Découvrir la diversité et la particularité des graines ainsi que leurs conditions de germination.
- Apprendre à bien préparer ses semis en tenant compte des différentes techniques.
- Adapter le semis à la texture du sol et bien préparer la terre.

.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Contrairement à l'achat de plants de légumes, de fleurs ou encore d'herbacées, la pratique des semis est la méthode la plus économique pour obtenir un grand nombre de plantes à utiliser dans le jardin.
- Le choix des semences proposées en jardinerie est très large. Celui-ci se fera donc en fonction de plusieurs paramètres: climat, structure du sol, zone d'ensoleillement, et envies (plantes potagères, mellifères, ornementales,…)
- Si vous privilégiez un jardin écologique, il faudra veiller à privilégier les graines bio, en évitant les graines classiques/conventionnelles ou hybrides (type F1) vendues dans les commerces et pépinières. Les graines classiques ou hybrides sont des graines qui ont subi des modifications par croisement ou qui ont été traitées contre les maladies et ravageurs. Plus spécifiquement, les hybrides type F1 sont techniquement difficile à reproduire.
- Il est possible d'organiser des ateliers « semis » tout au long de l'année. Selon la et le type de plantes à récolter, le semis pourra se faire à l'intérieur, au chaud et à l'abri, dans des pots et jardinières. Si la saison le permet, les semis peuvent également se faire à l'extérieur, en pot ou directement en pleine terre.
- Le lancement d'un atelier « semis » engendre parfois des coûts non négligeables en achat de semences. C'est sans doute le moment de privilégier les différentes initiatives existantes en matière d'échanges de graines (bourses, grainothèques). En plus de diversifier les cultures à moindre frais, cette pratique offre l'avantage de remettre au du jour des légumes et plantes « oubliés ».
- Les semis peuvent se réaliser au travers de différentes techniques : le semis en alvéoles ou en godets (en intérieur), le semis à la volée, le semis en ligne et le semis en poquet à 4 graines par trous).
- Lors de l'achat de semences en jardinerie et/ou pépinière, de nombreuses indications sont mentionnées sur les sachets pour vous aider à bien réussir votre semis (période du semis, espacement, temps de récolte,…).

Préparer l'atelier semis

- En prévision de l'atelier, il est important d'identifier les besoins et les envies des participants, en listant notamment les légumes connus d'eux et ceux qui le sont moins.
- Le choix de semer certains légumes plutôt que d'autres sera aussi guidé en fonction des ingrédients qui entreront dans la réalisation des plats envisagés en cuisine.
- En début de séance, il peut être intéressant de susciter un échange sur la découverte de la diversité des graines et de leurs conditions de germination, d'initier les participants à reconnaître les graines en y associant les légumes qui leur correspondent, de les inviter à reconnaître et à classer ce qui est semé, ce qui est planté (graines, tubercules, caïeux, ...) et les parties qui sont ensuite consommées (racines, gousses, graines, fruits, bulbes, feuilles, ...).
- Si l'atelier « semis » est prévu en extérieur et que le temps ne le permet pas, il y aura lieu d'organiser les ateliers en intérieur, en tenant compte des périodes de semis mentionnées sur les sachets de graines ou indiquées dans la littérature.
- La préparation d'une fiche récapitulative de l'atelier est importante pour que les participants puissent reproduire l'activité.
- La préparation du semis n'est pas non plus à négliger. Certaines graines doivent parfois tremper une nuit pour mieux germer lors de la mise en place en terre. Il faut en tenir compte.
- Veillez aussi à lister et rassembler le reste du matériel nécessaire à l'activité (fils, godets, plantoirs, griffes,…).
- Lorsque les semis seront effectués, n'hésitez pas à laisser quelques plants monter en graines. Elles seront bien utiles pour les prochains semis ! (Voir fiche « Organiser un atelier autour de la récolte et de la conservation des graines »).

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

La culture des aromates

Fiche activité #21

Principaux enjeux

Stars incontournables des petits espaces cultivables, les plantes aromatiques sont appréciées pour leur caractère résistant, pour leur utilisation en cuisine et pour leurs vertus médicinales. Certaines d'entre elles jouent également un rôle répulsif sur les petits nuisibles et sont donc très utiles dans les jardins zéro pesticide (voir fiche dédiée).

Les plantes aromatiques ont ceci d'intéressant qu'elles ne nécessitent que très peu d'espace, de temps et de main d'œuvre. Elles constituent ainsi une alternative intéressante pour les apprentis jardiniers et/ou pour ceux qui n'ont pas accès à une parcelle cultivable. Dans un jardinet, sur un balcon ou même sur un appui de fenêtre, certaines plantes aromatiques s'acclimatent facilement. Pour la plupart d'entres elles, un seul mot d'ordre: du soleil !

Objectifs

- Faire découvrir les différents types de plantes aromatiques et leurs techniques de culture
- Donner envie de s'initier au jardinage, à travers la culture de plantes qui ne requièrent pas trop de matériel, d'espace et de temps.
- Transmettre les savoirs nécessaires pour aménager une spirale aromatique.

Mise en oeuvre

Quelques notions

- Il existe une vaste diversité de plantes aromatiques. Un premier critère de distinction : la durée de vie de la plante. Tandis que certaines sont dites « vivaces » (Exemples : thym, l'estragon, menthe), d'autres sont dites « annuelles » ou « bisannuelles » Exemples : aneth, basilic, coriandre, cerfeuil). Le choix des plantes à installer devra notamment se faire suivant ce critère. Les plantes vivaces ont l'avantage d'être économiques. Une fois plantées, elles subsistent de nombreuses années si elles sont en bonne santé. Les plantes annuelles et bisannuelles peuvent être ressemées. Il s'agira alors de savoir comment récolter les graines et les semer (voir fiche sur les semis).
- Comme pour l'ensemble des plantes, il est important de réfléchir au site où planter les aromates. Une plante qui se porte bien est une plante qui peut résister plus facilement aux maladies et ravageurs (voir fiche sur un jardin zéro pesticides). C'est généralement à l'exposition et à la nature du sol qu'il faudra être attentif. Lorsque vous achetez un plant en godet, vous trouverez la plupart du temps les indications nécessaires sur l'affichette qui l'accompagne.
- Veillez également à planter en fonction de vos besoins et de l'espace dont vous disposez. Certains types d'aromates, tels que la menthe et le thym, sont assez envahissants. Pour éviter qu'ils ne forment un massif trop important (et qu'ils n'opèrent, du coup, une compétition trop importante sur d'autres plantes), vous pouvez potentiellement les cultiver en pot.
- Grâce à leurs fleurs mellifères, les aromates attirent les pollinisateurs si utiles au potager. En revanche, l'odeur puissante de certains (tels que la lavande, la menthe, l'origan, la ciboulette et le thym) repoussent les nuisibles. Pour cette raison aussi, il est donc intéressant de prévoir de l'espace pour des aromates au sein du potager.

Bon à savoir : Certaines plantes aromatiques forment des touffes. C'est le cas de la menthe, de l'oseille, de l'estragon, etc. Au printemps, on peut diviser ces touffes à la bêche et les replanter. Cette pratique simple et généralement efficace (surtout pour des plantes résistantes telles que la menthe), est gratuite et peut être l'occasion d'échanges conviviaux avec d'autres jardiniers amateurs.

Préparer l'atelier culture des aromates

- En vue de préparer votre atelier, il est intéressant de consulter votre public sur les aromates qu'ils utilisent le plus en cuisine/qu'ils apprécient le plus et pour lesquels ils souhaiteraient connaitre les techniques de plantations/de semis. Vous pourrez prévoir les plants nécessaires et, éventuellement, des fiches-infos en conséquence.
- L'organisation d'un atelier cuisine sur les aromates, dans la foulée ou en parallèle d'un atelier de jardinage, sera l'occasion de faire la démonstration des multiples utilisations possibles des aromates.
- Si vous disposez d'une espace libre au sein d'un terrain exploité par votre structure, l'atelier sur les aromates pourra être l'occasion d'installer une spirale aromatique. L'aménagement de ce parterre surélevé en spirale nécessite cependant du matériel bien spécifique, du temps et de la main d'œuvre. Si l'espace dont vous disposez ne vous permet une telle installation, pourquoi ne pas proposer à une école située à proximité de votre structure de travailler en partenariat pour créer une spirale aromatique en son sein? La spirale est, en effet, un élément didactique dont les enseignants pourront se servir à long terme comme support pédagogique. L'installation commune avec votre groupe « défis » et les élèves sera, en outre, l'occasion d'échanges intergénérationnels enrichissants.

La spirale aromatique

La spirale a pour avantage d'accumuler la chaleur et, grâce sa pente induite, de de drainer l'humidité du sol. Le mur en pierres sèches qui maintient la structure offre, quant à lui, quantité d'interstices où pourront se réfugier petits rongeurs, lézards et insectes pollinisateurs.

Une fois la spirale dressée, il s'agira de disposer les plantes aromatiques de façon à ce qu'elles ne se fassent pas d'ombre mutuellement et en fonction de leurs besoins respectifs en humidité. Les plantes qui requièrent un sol plus sec seront installées en haut de la spirale. Au contraire, les plantes qui affectionnent un sol plus humide seront disposées en bas.

Mode d'emploi pour réaliser une spirale aromatique : https://bit.ly/2EKc8Rw

Notes

La posture du jardinier

Fiche activité #22

Principaux enjeux

Jardiner ? Oui ! Mais pas à n'importe quel prix ! Si les bienfaits du jardinage (aussi bien d'un point de vue physique que psychologique) ne sont plus à démontrer, il est primordial de développer une attitude préventive afin d'éviter d'éventuels maux liés à des pratiques non adéquates.

Un travail sur les postures ainsi qu'une vigilance quant à quelques principes de sécurité ont donc toute leur importance. Il n'est probablement pas nécessaire de consacrer spécifiquement un atelier « défi » à cette dimension du jardinage.

Néanmoins, les ateliers dédiés au jardinage seront l'occasion de rappeler régulièrement les quelques bonnes pratiques à respecter pour éviter tout problème ultérieur!

Objectifs

- Conscientiser aux risques liés à la pratique du jardinage
- Sensibiliser votre public aux bonnes postures et aux règles de sécurité à adopter pour éviter de se blesser.

.

Mise en oeuvre

Un atelier consacré exclusivement aux questions de la posture et de la sécurité au jardin n'aurait que très peu d'intérêt dans le cadre des Défis. Tout au long des activités relatives aux pratiques de jardinage, nous vous invitons plutôt à aborder les notions reprises ci-dessous, lorsque le contexte s'y prête. On veillera cependant à ce que les conseils prodigués ne suscitent pas d'anxiété. Le jardinage est, dans l'ensemble, une activité saine et doit surtout rester un plaisir !

Posture du jardinier

- Le jardinage peut être synonyme d'effort physique important, surtout pour les personnes qui ne pratiquent pas régulièrement une activité sportive. Il y a donc lieu d'échauffer son corps en douceur avant de se mettre à la tâche : on peut commencer par quelques allers-retours dans le jardin en levant légèrement les genoux ; effectuer des flexions et mouvements de bras (en cercle), échauffer son cou, etc.
- Ménager son dos : les outils à manche long permettent de réduire l'effort exercé par le dos. Mais encore faut-il les adapter à la taille du jardinier et les utiliser correctement ! La plupart des manches sont réglables. Cette étape ne doit pas être négligée. Il s'agit ensuite de travailler avec le dos droit. Ce sont les jambes qui doivent fléchir et non pas le dos qui doit se courber. Les potagers en hauteur offrent une bonne alternative pour les personnes qui souffrent du dos.
- Soulever et décharger des poids : il est important de plier les genoux afin de protéger les lombaires. Idéalement, on essayera de répartir la charge sur tout le corps (en utilisant deux arrosoirs portés dans chaque main, par exemple). Pour décharger, pensez à garder la charge le plus près possible du corps.
- Travailler en position assise : il est toujours préférable d'improviser un petit siège d'appoint : un seau, une buche… soyez imaginatif ! Si vous devez travailler à genoux, vous pouvez utiliser un protège-genoux ou un petit cousin. Pour se relever, prenez appui sur vos genoux.
- Alterner les tâches et travailler à son rythme : évitez de mobiliser les mêmes muscles durant une trop longue période, tenez compte de vos capacités physiques et écoutez votre corps.

Quelques règles de sécurité

- Attention au soleil : pensez à vous hydrater correctement et à porter un couvre-chef en cas de forte chaleur, pour éviter les insolations.
- Il est important de se prémunir des risques liés au tétanos. Des rappels réguliers sont nécessaires durant toute la vie. En effet, la protection vaccinale s'atténue après 5 à 10 ans. En cas de doute quant à votre statut de vaccination, il est conseillé de consulter un médecin.
- Portez des vêtements et accessoires appropriés (gants, chaussures fermées, etc)
- Veillez à bien comprendre le fonctionnement des outils que vous utilisez pour éviter toute blessure, ou coupure.
- Si vous jardinez en compagnie de jeunes enfants, assurez-vous que des outils non adaptés ne leur soient pas accessibles.
- En présence d'un sol pollué (par des métaux lourds, par exemple), la pratique du jardinage ne doit pas nécessairement être totalement interrompue. Il y a cependant lieu de respecter les bonnes pratiques préconisées pour réduire les risques de contamination (voir fiche sur la nature du sol)
- Après avoir jardiné, il est utile d'inspecter sa peau afin de détecter la présence éventuelle de tiques. Le cas échéant, la tique devra être retirée le plus tôt possible, délicatement à l'aide d'une pince.

Dessins par Laurent Libessart. usage sous licence CC-BY-SA-NC-NB

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Animer un atelier éco-citoyenneté

Fiche activité #23

Principaux enjeux

Il est important d'avoir en tête les mécanismes de production des aliments que nous achetons tous les jours. Pour les fruits, légumes, céréales et les sources de protéines (viande, poisson, légumineuses…), les techniques agricoles utilisées ont un impact direct sur l'environnement. En tant que consommateurs nous pouvons choisir de soutenir des modèles de production plus respectueux de l'environnement et avoir un réel impact sur les choix des producteurs. En effet, l'offre de produits alimentaires varie avec la demande du consommateur. Si ce dernier est plus exigeant quant à la quantité des aliments et leurs méthodes de production, producteurs et revendeurs devront s'adapter. En tant que consommateur nous pouvons choisir de soutenir les producteurs en leur permettant d'avoir un revenu décent. Les circuits courts sont une solution possible pour y parvenir. Ces systèmes de distribution permettent de favoriser l'emploi en milieu rural ou périurbain, de valoriser des savoir-faire locaux et une certaine autonomie dans la fixation des prix. Il favorise également le lien social entre les producteurs et consommateurs et entre producteurs eux-mêmes.

Être consommateur responsable, c'est aussi prendre conscience que ce que nous consommons peut avoir un impact à l'autre bout de la planète : café, cacao, fruits exotiques sont des exemples d'aliments courants dans nos frigos et placards mais qui ne sont pas toujours produits de la manière la plus juste (surexploitation des travailleurs et des terres, expropriation de paysans…)

Objectifs

- Apporter des connaissances sur tous les sujets liés à l'alimentation
- Faire prendre conscience aux participants de leur "pouvoir" alimentaire
- Donner des outils aux participants afin que leurs choix alimentaires soient plus durables
- Faire découvrir toutes les facettes de l'alimentation durable.
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges.
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires sans les culpabiliser

.

Mise en oeuvre

Pour mettre en place un atelier citoyenneté alimentaire dans les meilleures conditions, voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

1. Préparer l'atelier

Avant de se lancer dans l'organisation d'un atelier citoyenneté alimentaire, il est important de se mettre en mode « projet » (cf. Fiche-méthode n° 1 « Définir son projet ») et de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

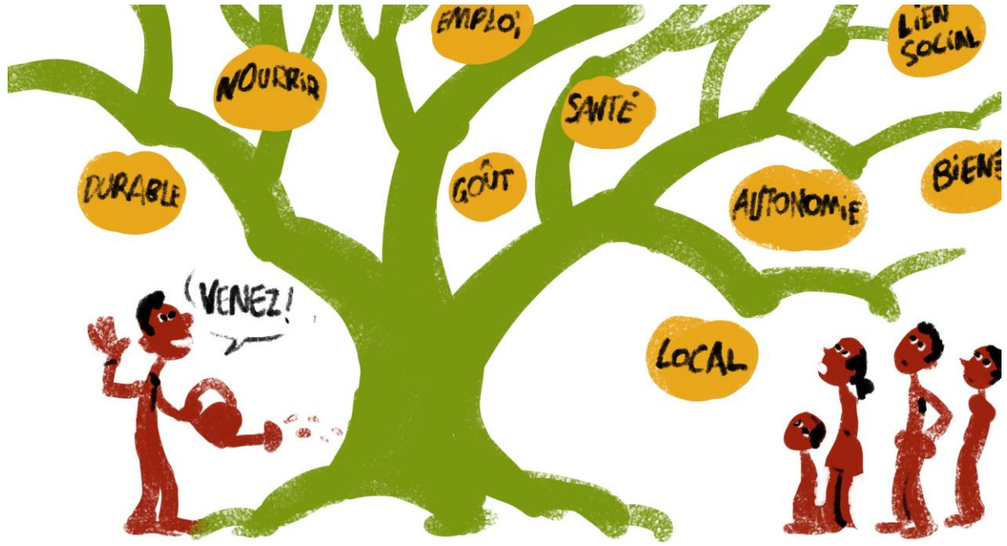
Les attentes des publics : sur base du travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'action (cf. Fiches méthode dédiée), il convient de relier l'activité aux préoccupations rencontrées par les participants et les demandes qu'ils ont exprimé :

- Déjouer les pièges du marketing
- Lire une étiquette
- Comment organiser son frigo
- Comprendre les labels
- Les bienfaits du fait maison
- Saisonnalité
- Organiser un bar à eau
- Organiser une visite de producteur
- Etc.

Les objectifs de l'atelier : en fonction de la thématique choisie, l'objectif de l'animateur est de replacer le participant en tant qu'acteur de son alimentation tout en lui transmettant des connaissances lui permettant de mieux comprendre les enjeux alimentaires. L'activité doit être ludique et accessible afin que le participant soit aussi actif que lors d'un atelier cuisine ou jardin.
Le choix de l'activité peut également être fait en fonction des connaissances des participants : rencontre avec un producteur du coin, étude d'emballages amenés par les participants…
L'enjeu principal est d'échanger avec les participants et d'initier le dialogue entre eux.
Attention, une activité sur la citoyenneté alimentaire peut paraître plus rébarbative qu'un atelier jardin ou cuisine, il est donc important que l'animateur rythme bien son intervention et que l'animation ne soit pas trop longue.
Le public visé : l'activité peut également s'adresser aux enfants. Dans ce cas, il sera nécessaire de prévoir une activité adaptée à l'âge des participants.
Les moyens à mobiliser : l'organisation d'un atelier sur la citoyenneté alimentaire nécessite principalement des connaissances de la part de l'animateur sur le sujet à traiter. Ne pas hésiter à se renseigner en amont et bien préparer son animation. De nombreux acteurs (Artisans du monde, producteurs locaux…) peuvent vous aider à organiser votre atelier.

2. Organiser l'atelier

En général, cette activité ne demande pas nécessairement une organisation en amont et en aval importantes sauf si des déplacements ou des visites sont à prévoir. Cependant, il est nécessaire de s'assurer que le lieu se prête bien à l'activité (suffisamment de place, de chaises et de tables si besoin…).
Il est toujours nécessaire d'évaluer l'activité avec les participants.



Dessins par Laurent Libessart. usage sous licence CC-BY-SA-NC-NB

Notes

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Déjouer les pièges du marketing

Fiche activité #24

Principaux enjeux

Dès que nous franchissons les portes d'un supermarché, nous croisons une multitude de produits dont l'agencement dans les rayons est soigneusement étudié pour nous faire acheter toujours davantage. Résister à toutes ces tentations est un réel défi. Ensuite, choisir ses produits en sachant interpréter les nombreuses mentions que comporte une étiquette en est un autre !
Car les informations sur les étiquettes ne cessent de se multiplier : marque, logos « écologiques » et logos « marketing », labels, conseils santé, informations nutritionnelles, etc. Lesquelles sont obligatoires ou facultatives ? Lesquelles sont purement des outils marketing ou de véritables informations concernant la santé, les conditions des producteurs, l'environnement, etc. ?

Deux ateliers (fiches 24 et 25) permettront aux participants d'y voir plus clair et d'éviter les nombreux pièges.

Objectifs

- Donner des clés pour repérer les mécanismes de marchandising déployés par les supermarchés et apprendre à réaliser ses achats en pleine conscience et librement.
- Permettre aux bénéficiaires de développer leur esprit critique pour éviter les pièges du marketing

.

Mise en oeuvre

1. Préparer la visite d'un supermarché

La visite d'un supermarché nécessite un accord préalable de la part de son directeur ou de son gérant .

Pour préparer l'activité, il est opportun d'échanger avec les participants sur leur vécu, les aspects qu'il considèrent comme agréables ou désagréables, leur choix et habitudes de consommation, etc. L'outil d'animation « Tentations en rayons » pourra être utilisé pour amorcer cette réflexion.

2. Organiser la visite d'un supermarché

La visite consiste à déambuler dans les rayons d'un supermarché (en particulier les rayons fruits et légumes frais et alimentation générale). Tout au long de leur parcours, es participants questionnement l'animateur sur ce qu'ils observent et les interpellent ; agencement des rayons, produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable, conditionnements, offres promotionnelles, publicités, prix à l'unité et au kilo, contenance, etc.

De son côté, l'animateur attire l'attention des participants sur différentes techniques utilisées par le supermarché pour attirer le regard du consommateur et l'inciter à acheter. Voici plusieurs tactiques les plus répandues dont certaines enseignes abusent plus que d'autres :

- La taille des chariots : un chariot plus large et plus profond permet de transporter davantage. Quant aux paniers à roulettes : plus grands que les anciens, ils sont conçus pour porter les achats sans effort jusqu'à la caisse.

- Un fonds sonore étudié : une musique lente et relaxante met le consommateur dans une humeur « acheteuse » alors qu'une musique bien rythmée sera diffusée lorsque l'affluence est la plus forte, ou à certains moments de la journée.

- A l'entrée, le rayon fruits et légumes : leur impact visuel est positif : colorés, ils dégagent aussi un parfum de frais et donnent un sentiment de « sain ». Le fait de brumiser les fruits et légumes donne l'impression qu'ils viennent d'être cueillis.

- Les articles coûteux au niveau des yeux : les articles les moins chers se trouvant en bas ou en haut des rayons. La hauteur des yeux de l'enfant assis dans le chariot ou debout marchant à côté d'un adulte est aussi prise en compte.

- La présence de têtes de gondole : cela désigne les produits situés en bout de rayon et conditionnés par lots, pour faire croire à une économie substantielle sauf que, dans la majorité des cas, il n'y a aucune économie.

- La réorganisation des rayons : le fait de changer la place de nos articles habituels nous oblige à passer devant des rayons que nous n'aurions pas vus et succomber au passage à quelques tentations.

- La place du lait : le lait étant le produit le plus vendu dans les supermarchés, il est généralement au bout du magasin pour nous forcer à faire quelques détours.

- L'odeur : tout comme la musique, l'odeur influence vos achats. Le fait de sentir la cuisson du pain ou de viennoiseries va titiller vos papilles, et même si nous n'achetons pas au rayon boulangerie, l'odeur aiguise l'appétit.

- Echantillons et dégustations gratuites : encore une tactique bien connue pour nous rendre redevables. Il s'agit de nous culpabiliser d'avoir accepté le cadeau et donc inconsciemment, nous serons plus susceptibles d'acheter un produit auquel nous n'avons pas pensé.

- Les files aux caisses : dernière astuce avant de quitter le magasin , nous faire traîner aux caisses, mais pas trop ! Le temps de penser à ce que nous aurions pu oublier, de jeter un œil aux titres des magazines plantés devant nous et de laisser les enfants repérer les produits laissés à leur portée.

Il est intéressant d'attirer l'attention des participants sur l'étiquetage qui figure dans les rayons. Le prix au kilo permet de comparer les produits entre eux et de montrer que les petits conditionnements sont souvent plus chers, au kilo, que les grands conditionnements. De même, le vrac est généralement moins cher que les produits emballés.

Autres informations à décrypter

- Les allégations : ce sont les messages figurant sur certains emballages alimentaires ou accompagnant le produit qui fait état des propriétés sanitaires et/ou nutritionnelles des aliments ou de leurs composants :
    - Allégation nutritionnelle : fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment (exemples : « riche en calcium » ou « représente 30% des AJR en vitamine C »)
    - Allégations de santé : met en avant un lien prouvé scientifiquement entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé (exemple : les omégas 3 participent à la prévention des maladies cardiovasculaires)

Il est intéressant d'interroger les participants sur le caractère persuasif de ces messages…

- La mention « Allégé » : qualifie un produit lorsque sa teneur en nutriments ou sa valeur calorique est réduite d'au moins 25% en poids par rapport à un produit de référence. L'appellation allégé est synonyme de « Light » et « Teneur réduite en … ». Un produit peut être allégé en sucres, sel et matières grasses.
- Les labels : ils sont nombreux et il convient d'identifier les plus répendus et les plus sérieux. Voir ce sujet sur la fiche « Contenu » dédiée.

3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cette activité est une nouvelle fois l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- L'orientation vers les produits transformés permet d'éviter de nombreux additifs, la surconsommation entre autres, de sel, de sucre et de graisses cachés.
- La cuisine maison permet de mieux connaître et de maîtriser le contenu de nos assiettes, en comparaison à de nombreux plats préparés industriellement.,

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Activité

Lire une étiquette

Fiche activité #25

Principaux enjeux

Dès que nous franchissons les portes d'un supermarché, nous croisons une multitude de produits dont l'agencement dans les rayons est soigneusement étudié pour nous faire acheter toujours davantage. Résister à toutes ces tentations est un réel défi. Ensuite, choisir ses produits en sachant interpréter les nombreuses mentions que comporte une étiquette en est un autre !
Car les informations sur les étiquettes ne cessent de se multiplier : marque, logos « écologiques » et logos « marketing », labels, conseils santé, informations nutritionnelles, etc. Lesquelles sont obligatoires ou facultatives ? Lesquelles sont purement des outils marketing ou de véritables informations concernant la santé, les conditions des producteurs, l'environnement, etc. ?

Deux ateliers (fiches 24 et 25) permettront aux participants d'y voir plus clair et d'éviter les nombreux pièges.

Objectifs

- Transmettre des notions de base pour décoder les emballages et les étiquettes
- Permettre aux participants de décrypter les étiquettes et opter pour une alimentation plus durable.

Mise en oeuvre

1. Préparer l'atelier étiquettes

- Documentez-vous sur la réglementation relative à l'étiquetage des denrées alimentaires et, si nécessaire, faites appel à des ressources externes (ex : diététicien, association de consommateurs…)
- Demandez aux participants d'apporter des emballages alimentaires de produits qui font partie de leur quotidien. De votre côté, veillez également à prévoir quelques emballages et étiquettes réels pour avoir la certitude de disposer d'un matériel diversifié en suffisance :
  - Prévoir deux à quatre emballages par personne (apportés par les participants si possible)
  - Prévoir une diversité d'emballages pour illustrer les informations que vous souhaitez aborder avec les participants (labels, mentions obligatoires et facultatives, dates de durabilité, etc.)
  - Déterminer la liste des informations à décoder sur l'étiquette et prévoir les supports d'animation éventuels

2. Organiser l'atelier étiquettes

- Répartir les emballages entre les participants (regroupés en sous-groupes de 2 ou 3 personnes) et les inviter à lire attentivement toutes les informations qui se trouvent sur les emballages.
- Demander ensuite aux participants de lister toutes les informations qu'ils trouvent sur l'emballage ainsi que leur signification. L'animateur incite les participants à échanger leurs savoir.
- Questionner les participants sur les informations qui leur semblent les plus importantes ou les moins importantes
- Aborder, de manière plus approfondie, les informations qui sont considérées comme les plus importantes par les participants et les interroger sur les éléments qu'ils n'aurent pas relevés.

Quelques exemples de mentions obligatoires

- Dates de durabilité :
  - La date limite de consommation (DLC) est présente sur les denrées périssables (produits laitiers frais, viandes, poissons, légumes épluchés en sachets,etc.) Au-delà de cette date, le produit peut présenter un risque pour la santé et ne peut être commercialisé. Elle est précédé de la mention « à consommer jusqu'au »
  - La date de durabilité minimale (DDM, anciennement DLUO), précédée de la mention « à consommer de préférence avant le » indique la date à laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent diminuer sans pour autant présenter de risque pour la santé du consommateur. Un produit dont la DDM est dépassée peut encore être consommé tant qu'il ne présente pas de signe manifeste de dégradation (odeur, moisissure…) et que son emballage n'est pas endommagé. Il peut également être commercialisé.
- Liste des ingrédients : la liste des ingrédients comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant. Le pourcentage des ingrédients cités dans le nom du produit doit être précisé. On peut par exemple remarquer que la soupe lyophilisée au poulet contient moins de 1% de poulet ou un soda aux agrumes moins de 1% d'agrumes.
- Allergènes : depuis 2015, 14 substances allergènes doivent être obligatoirement mises en évidence dans la liste des ingrédients par une impression les distinguer des autres ingrédients. Pour des personnes allergiques au gluten, au lait, aux œufs, aux fruits à coque par exemple, cette information est indispensable ! Lorsque ces substances sont potentiellement présentes, les mentions suivantes : « peut contenir des traces de … » ou encore « fabriqué dans un atelier utilisant … » sont les plus courantes
- L'étiquetage nutritionnel : il est obligatoire sous forme de tableau, sauf si la place sur l'étiquette est insuffisante. Les nutriments sont indiqués en grammes pour une portion de 100g ou de 100ml. La valeur énergétique est aussi indiquée en kcal et en kjoules pour 100g ou 100ml. Ce sera l'occasion d'attirer l'attention des participants sur les apports journaliers recommandés. Le tableau des valeurs nutritionnelles peut être complété par une représentation graphique. La France et la Belgique recommandent le nutriscore.

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Activité

Susciter l'envie de rejoindre ou de créer une initiative collective

Fiche activité #26

Principaux enjeux

Les initiatives collectives autour de l'alimentation les plus connues sont les groupements d'achats, les potagers collectifs ou encore les systèmes d'échanges locaux (SEL). Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive. Par exemple, les associations caritatives recherchent souvent des bénévoles et certaines cherchent aujourd'hui à élargir leur gamme de produits pour les colis en s'adressant à des producteurs locaux. Ici comme ailleurs, la créativité est de mise et s'appuiera sur les ressources locales et sur celles de participants.

L'intérêt de telles initiatives est qu'elles constituent de véritables alternatives aux circuits de consommation de masse habituels. Elles contribuent à remettre notre modèle de société en question. La consommation, ainsi insérée dans un nouveau tissu de liens sociaux, est réappropriée, fait à nouveau sens. Ces initiatives offrent également la possibilité à chacun des membres d'avoir une véritable place, de jouer un rôle, et donc de trouver une reconnaissance.

Objectifs

- Ouvrir la conscience aux enjeux des circuits courts et des initiatives locales.
- Mieux comprendre les réalités économiques et sociales des acteurs du système alimentaire, notamment des producteurs
- Informer sur les initiatives existantes dans la région et rencontrer les acteurs.

Mise en oeuvre

1. Organiser un jeu d'animation

Organiser une animation permet d'engager une réflexion sur les alternatives aux modes de consommation actuels. On peut s'appuyer par exemple sur le jeu « Courant alternatives » ou sur le jeu de la ficelle.

2. Organiser une visite de terrain

Pour susciter l'envie, rien de tel que de montrer ce qui se fait déjà, de faire connaissance avec des initiatives telles que des potagers collectifs (voir fiche « Jardin partagé ») ou un groupement d'achat de son quartier ou de sa ville, ou encore avec des producteurs de sa région. La rencontre permet de mieux comprendre les réalités concrètes du projet.

- Identifier le thème de la visite

Ce thème pourra être identifié à la suite du jeu « Courant alternatives » ou en utilisant l'approche « représentations » (voir fiche méthode « Questionner les représentations sociales »). Les questions pourraient être : Dans le domaine de l'alimentation, c'est quoi pour vous être acteur du changement ? Quels changements pourriez-vous introduire dans vos habitudes alimentaires?

- Organisation générale de la visite

Les actions collectives organisées par des bénévoles se déroulent souvent en fin de journée

- Où trouver des adresses ?

De nombreuses liste de producteurs et d'initiatives collectives existent Le projet AD-In a mis en place la plateforme Port'alim sur laquelle sont référencés les producteurs et initiatives inspirantes sur plusieurs territoires (voir fiche annexe dédiée).

- Qu'attendons nous de la visite ?

Comme pour toute activité, il est intéressant que vous ayez en tête ses objectifs (définis avec les participants ou pas, voir fiche méthode : « Définir son projet »). Ceci vous permettra notamment de clarifier l'animation sur le terrain ainsi que les questions à poser aux acteurs. Préparer les questions avec les participants peut être une piste intéressante. La notion de plaisir est essentielle !

- Préparer la visite avec les acteurs (producteurs, groupement d'achat…)

Il peut être intéressant de rencontrer les acteurs avant de construire l'animation avec eux .

- L'animation de la visite

Il est utile de concevoir la visite comme un dialogue entre les acteurs et le groupe et d'installer un climat de confiance et d'écoute mutuelle. Développer différentes approches, par exemple en variant les sens auxquels nous faisons appel (le goût, la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe) peut être intéressant. Les dégustations sont souvent appréciées.

- Quelques idées pour après la visite
  - Identifier avec les participants ce qui les a marqués, ce que ça leur donne envie de faire. Ces idées pourraient donner lieu à la mise en place de nouveaux projet.
  - Organiser un atelier culinaire avec les aliments achetés chez le producteur ou dans le groupement d'achats.

Dessins par Laurent Libessart. usage sous licence CC-BY-SA-NC-NB

Notes

Sensibiliser au gaspillage alimentaire

Fiche activité #21

Principaux enjeux

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), chaque année, un tiers de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle sans avoir été consommée, soit une quantité suffisante pour nourrir 500 millions d'êtres humains. Et si rien n'est fait pour inverser la tendance, le gaspillage alimentaire pourrait continuer à augmenter et atteindre 40 % d'ici 2020.

Les ménages wallons jettent chaque année entre 14 et 23 kilos de nourriture par habitant, ce qui représente une perte financière annuelle estimée à 174 euros par ménage. Les ménages français jettent 30 kilos de denrées alimentaires dont 7 kg d'aliments encore emballés.

Pour en savoir plus sur les impacts du gaspillage alimentaire, vous pouvez vous référer à la fiche contenu dédiée.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Les Anges Gardins
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Objectifs

- Sensibiliser le public à la problématique du gaspillage alimentaire.
- Faire découvrir les trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien.

Mise en oeuvre

Pour introduire cette thématique, un travail sur les représentations (cf. Fiche-méthode dédiée) peut également être envisagé, au départ d'un photolangage ou toute autre animation à caractère ludique. Plusieurs films ont été réalisés sur le sujet et peuvent être visionnés pour alimenter une réflexion collective sur le gaspillage alimentaire.

1. Exercice d'intelligence collective - échange sur les pratiques des participants

- Quels sont les moments-clés pour éviter le gaspillage alimentaire ?
  - ✓ Avant les courses ?
  - ✓ Pendant les courses ?
  - ✓ Après les courses ?
- Quels gestes permettent de réduire le gaspillage avant de faire ses courses ?
  - ✓ Faire l'inventaire de son frigo et de ses armoires ;
  - ✓ Etablir les menus de la semaine en tenant compte des produits disponibles (dans le frigo et les armoires) ;
  - ✓ Rédiger une liste de courses en se basant sur l'inventaire et des quantités nécessaires aux besoins du ménage.
- Quels gestes permettent de réduire le gaspillage pendant les courses ?
  - ✓ S'en tenir à la liste de courses sans se laisser tenter par les « sirènes » de la consommation
  - ✓ Examiner l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires
  - ✓ S'assurer que l'emballage de l'aliment n'est pas endommagé et veiller à ne rien écraser en empilant ses courses ;
  - ✓ Acheter des quantités adaptées à la taille du ménage et aux habitudes alimentaires ;
  - ✓ Respecter la chaîne du froid en achetant les produits réfrigérés et surgelés en dernier lieu ou utiliser un sac isotherme.
- Quels gestes permettent de réduire le gaspillage après les courses ?
  - ✓ Ranger son frigo et congeler les aliments dans des conditions optimales de conservation ;
  - ✓ Conserver les aliments ;
  - ✓ Cuisiner les bonnes quantités
  - ✓ Accommoder les restes de nourriture ou de repas.

2. Outils et activités possibles

- Atelier de lecture des étiquettes sur les dates de péremption & labels avec visite d'une grande surface (voir fiche activité « Lire une étiquette »)
- Atelier de cuisine (voir fiche activité « Organiser un atelier de cuisine » et fiche « repas anti-gaspi ») avec focus sur :
  - ✓ L'art d'accommoder les restes de repas
  - ✓ L'utilisation des fanes de légumes
  - ✓ Le dosage des portions alimentaires
  - ✓ Les techniques de conservation des aliments (voir également FA5 « Organiser un atelier de conservation des aliments »)
- Animation sur la gestion du frigo

Outil d'animation facile à faire : apportez des emballages de produits comportant une DLC ou une DDM/DLUO et demandez aux participants de les placer sur 4 panneaux comportant les instructions suivantes : A consommer à long terme (plus d'un an) – A consommer dans le mois – A consommer dans les 72h – A jeter (voir également la fiche activité « Déjouer les pièges du marketing » et « Lire une étiquette »).

- Création d'outils d'animation avec les participants (en vue d'une reproduction ultérieure de l'activité) tels que :
  - ✓ Livre de recettes
  - ✓ Jeu de cartes
  - ✓ Calendrier des fruits et légumes de saison avec trucs et astuces
  - ✓ Jeux d'animation / découverte (ex : jeu de l'oie, quiz)
  - ✓ Pièce de théâtre

- Autres activités possibles

Pour alimenter les discussions, utilisez d'autres supports d'animation (vidéo, brochure, panneaux explicatifs) sur le sujet traité (ex : schéma d'alimentation en eau potable d'une ville, le cycle de l'eau potable, le schéma d'une usine d'embouteillage ou encore les proportions d'eau dans le corps humain).

Ou encore, prolongez la réflexion en abordant la description chimique des eaux vendues en Belgique par la lecture des étiquettes. Comparez et d'échangez sur les choix des participants.

Mettre en valeur la dimension durable et saine de l'eau du robinet

En résumé, l'eau du robinet est non seulement économique à l'achat, toujours disponible à domicile, potable et de qualité et ne génère aucune production de déchets d'emballage.

Cette activité peut aussi donner lieu à la fabrication de boissons saines. L'eau aromatisée avec quelques feuilles de menthe fraîche du potager, quelques zestes de citron bio ou d'orange bio mais sans sucre ajouté permet de se désaltérer naturellement tout en gardant la ligne. Autre option : faire sécher des zestes d'agrumes bio qui pourront agrémenter les infusions de fruits ou de plantes, à boire chaudes ou froides.

Pour des idées de recettes : 10 recettes de boissons detox sans sucre et aromatisées :

http://www.grazia.fr/article/aromatiser-son-eau-sans-sucre-c-est-possible-821102

Notes

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In

Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut
Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Activité

Bar à eau

Fiche activité # 28

Principaux enjeux

L'eau est indispensable à l'équilibre de l'organisme : notre corps est en effet composé de 60% d'eau! Afin de compenser les pertes en eau induites par notre fonctionnement (entre 2 et 2,5 litres par jour) chaque adulte est supposé boire 1 litre à 1,5 litres d'eau par jour, en plus de l'eau apportée par les aliments (fruits, légumes, produits laitiers...).

L'eau du robinet répond, point par point, aux critères d'une alimentation durable :
Écologique, car l'eau est produite localement et disponible 24h sur 24. Elle ne nécessite donc aucun transport et ne génère aucun déchet d'emballage.
Économique, car suivant les localités, l'eau du robinet est jusqu'à 200 fois moins chère que l'eau en bouteille !
Bonne pour la santé car, très contrôlée, et elle serait parfois plus saine que l'eau en bouteille qui peut contenir trop de minéraux (étude Test achat)

Objectifs

- Sensibiliser les participants aux avantages que présentent la consommation d'eau du robinet par rapport à l'eau en bouteille ;
- Démontrer, aux travers d'ateliers de démonstration, que l'eau du robinet est tout à fait propre à la consommation ;
- Donner des trucs et astuces pour surmonter les préjugés et les freins à la consommation d'eau du robinet ;
- Amener les bénéficiaires à s'interroger sur leurs choix de consommation.

Mise en oeuvre

L'animation « Bar à eaux » consiste en un test à l'aveugle de différents types d'eau. Les participants sont acteurs de l'atelier à travers les dégustations. Il s'agit tout simplement d'identifier les différents types d'eau dégustés et de tenter de reconnaître l'eau du robinet. Voici quelques étapes clés pour organiser votre activité :

Préparer l'animation

L'animation est facile à réaliser, ne nécessite pas de gros moyens et marche bien pour sensibiliser le public à l'eau du robinet. Il suffit de disposer de 4 carafes numérotées, contenant chacune une eau différente (eau de source, eau minérale riche en calcium, eau riche en magnésium, et sans oublier l'eau du robinet) ainsi que des verres ou des gobelets réutilisables.

Un conseil : remplissez la carafe d'eau du robinet une vingtaine de minutes avant la dégustation pour permettre au chlore (présent à l'état gazeux dans l'eau) de s'évaporer naturellement. L'eau sera plus agréable encore au goût si elle est placée au réfrigérateur.

- Animation préliminaire sur les représentations

Pour connaître les perceptions de vos publics à l'égard de l'eau du robinet, il peut être intéressant de partir d'un exercice sur les représentations. L'eau du robinet fait souvent l'objet de réticences et il est important de les faire émerger avant la dégustation à l'aveugle. Certaines personnes trouvent que l'eau du robinet a un goût de chlore ou estiment qu'elle n'est pas suffisamment saine pour être bue. D'autres se questionnent sur la présence de calcaire et ses effets sur la santé … En tant qu'animateur vous devez vous préparer à faire face à ce type de réactions et d'idées reçues. Veillez donc à préparer un petit argumentaire !

Quels éléments d'information allez-vous réunir en vue de l'animation ?

Le coût ! C'est l'un des éléments essentiel ! Un petit calcul vaut mieux qu'un long discours !

Faites l'exercice avec votre public en partant de leur réalité (facture, prix unitaire des eaux en bouteille consommées par votre public).

Exercice : Si l'on considère un prix moyen de 0,44 € pour un 1 litre d'eau minérale et de +/- 0,005 € (*) pour 1 litre d'eau du robinet, partant de l'hypothèse que l'on consomme pour la boisson, 1 litre d'eau par jour et par habitant, quelle sera notre dépense sur une année ?
Eau minérale: 365 * 0,44 € = 160,6 € par an et par personne.
Eau potable : 365 * 0,005 € = 1,59 € par an et par personne.
On économise par conséquent 159 € par an et par personne.

(*) Le prix du m3 d'eau est d'environ 5,0 € soit 0,005 € /litre.
L'eau en bouteille coute entre 0,18 et 1,18€/litre en fonction du type d'eau.

Même si on laisse couler l'eau cela ne change pas à l'ordre de grandeur de l'économie. De plus le bilan énergétique et écologique penche nettement en faveur de l'eau du robinet.

La qualité de l'eau : En France et en Belgique, l'eau du robinet fait l'objet d'une surveillance constante, ce qui rend l'eau 100% potable, sûre et fraîche. Chaque année, le laboratoire de la SWDE (en Belgique) et les Agences Régionales de Santé en France effectuent plus de 450.000 analyses. Les normes de qualité sont plus sévères encore que les normes établies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). En France, vous pouvez connaitre la qualité de l'eau du robinet sur le site internet suivant : https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable et en Belgique sur ce site : https://www.swde.be/fr/actualite/dans-votre-commune

Organiser un Bar à eaux :

Voici quelques conseils pratiques en vue de l'organisation de l'activité :

- Déroulement

Présenter les 4 types d'eau dans des bouteilles / carafes similaires

Demander aux participants de comparer les eaux et de déterminer visuellement l'eau du robinet

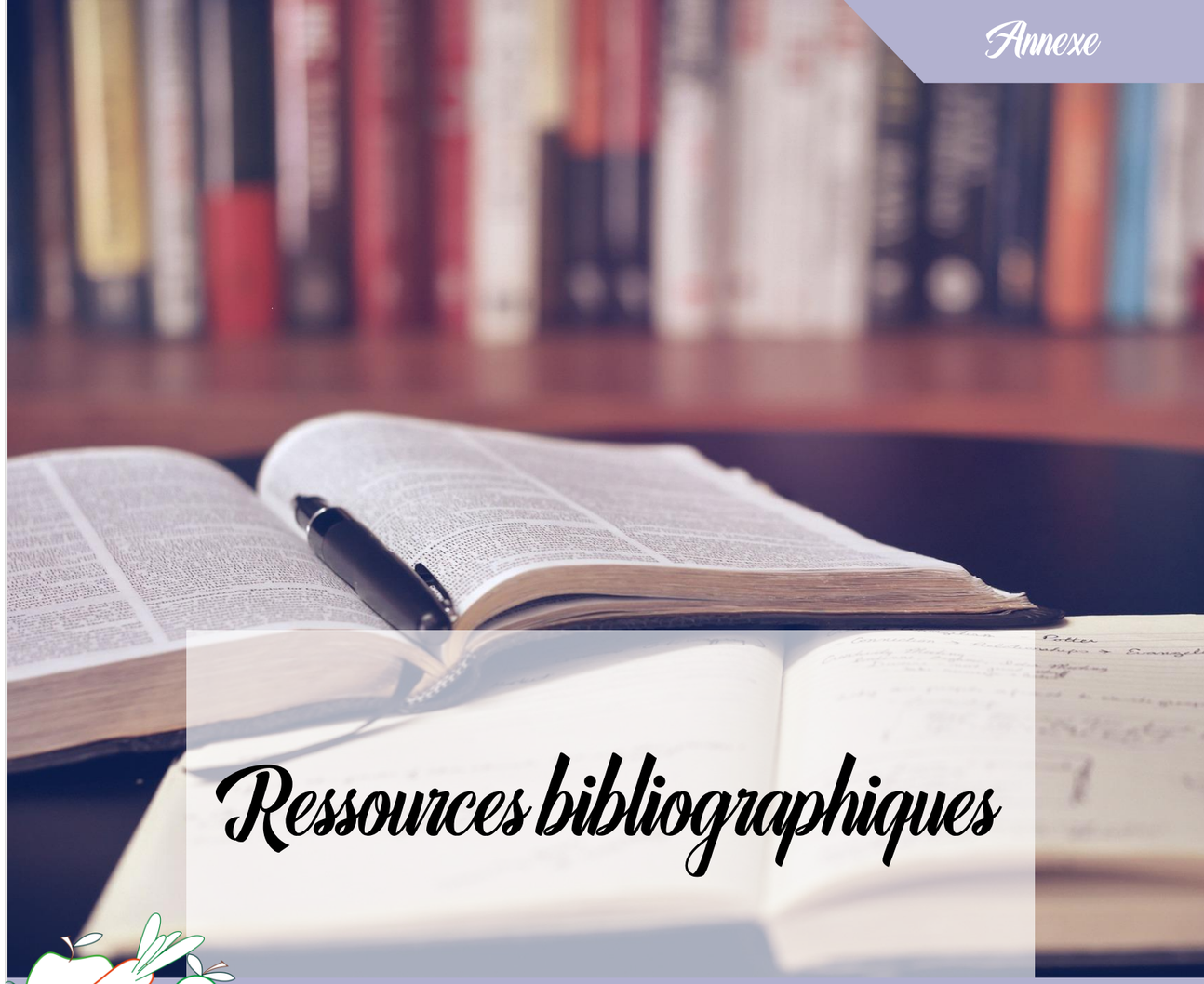
Sans donner la réponse, passer à la seconde partie de l'atelier : débuter la dégustation et demander aux participants de goûter les 4 eaux et de replacer les papiers indiquant la source de l'eau (eau de source, eau minérale riche en calcium, eau du robinet) devant les bouteilles.

Les participants engagent alors une discussion et se mettent d'accord sur l'emplacement des petits papiers.

Avant de donner le résultat, inviter les participants à se questionner sur le goût différent de chacune d'elles : d'où vient la différence de goût ?

Revenir ensuite sur le premier exercice : est-on capable de distinguer une eau du robinet par la vue ? et par le goût ?

Notes



Ressources bibliographiques

Fiche annexe #1

Introduction

Vous trouverez ci-après un certain nombre de ressources non exhaustives vous permettant d'approfondir les différents sujet abordés dans le cadre de ce kit. Les ressources présentées sont les ressources bibliographiques et les organismes en France et en Belgique traitant des questions d'alimentation durable.

Toutes les ressources disponibles sur internet seront en revanche directement accessibles depuis la plateforme Portalim (www.portalim.eu), à laquelle la fiche annexe suivante est dédiée.

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Les ressources

Voici une liste non exhaustive de ressources pouvant apporter une aide précieuse dans l'élaboration de votre défi Alimentation Durable.

Sur la définition de l'alimentation durable et ses enjeux :

- Espace environnement, Brochure « L'alimentation durable, une question de bon goût? »
- IFDD, Guide de l'alimentation durable (2015), conseils pour introduire l'alimentation durable en restauration collective
- Simply food, Guide pratique de l'alimentation durable à destination des cuisines de collectivités
- ADEME, Brochure « Alimentation, Environnement. Champs d'actions pour les professionnels ».
- Réseau Action Climat, Brochure « Un coup de fourchette pour le climat »
- CPCP, Brochure « Bio, local, équitable, comment choisir sa consommation durable »
- Corabio, « Le guide biosceptique »

Sur le plan méthodologique :

- SPW, Service public de Wallonie, Cohésion sociale, droits fondamentaux et pauvreté, Guide de bonnes pratiques locales
- Cultures & Santé, La littératie en santé : D'un concept à la pratique - Guide d'animation
- IREPS Haute-Normandie, Evaluer des Ateliers Cuisine menés auprès de publics en précarité – Fiche Technique
- IREPS Haute-Normandie, Journal de bord de mes Ateliers Cuisine
- IAAT (Institut Atlantique d'Aménagement du Territoire), Guide méthodologique du travail en commun
- Barricade ASBL, Outils de facilitation et techniques d'intelligence collective
- Résonance ASBL, Répertoire de techniques de formation à monter soi-même (Techni'Kit)
- SAW-B, « Renforcer la participation dans les entreprises sociales : que peut l'intelligence collective ? »
- Cultures et santé, L'alimentation c'est aussi… - Guide D'animation
- Cultures et santé, Alim'anim
- INPES, Alimentation à tout prix
- Solidaris - Mutualité Socialiste, Bisbrouille dans la tambouille - module 1 : A quoi faites-vous attention pour vos achats ?
- Association laisse ton empreinte, Les pratiques alimentaires. Les carnets du professeur Zoulouck.
- Education Environnement, Je consomme donc je suis…citoyen du monde !
- CODES : Photo-alimentation
- Le Grain asbl, Question Santé asbl, Belgique, « Motus, des images pour le dire » : photolangage.
- Alliance Sud (Suisse), « À table ! ».
- CPAS Berchem-Sainte-Agathe, Vade-mecum Epicerie sociale durable – Ateliers participatifs préparatoires
- Fédération des Services Sociaux - Aide alimentaire – un cadre propice pour parler alimentation
- Les Anges Gardins, Programme A-TOUT JEUNE

Pour approfondir les activités :

- A.N.I.S. Etoilé (France) : Atelier Cuisine et Alimentation durable – Guide pédagogique (Septembre 2010) :
- Intradel : « Menus anti-gaspi : N'en perdons pas une miette ! », livre de cuisine anti-gaspillage alimentaire :
- Les Anges Gardins : Manuel de cuisine pour tous
- Les Banques Alimentaires : guide pratique « Les ateliers cuisine par le menu » :
- Province du Luxembourg : L'alimentation durable en 14 recettes
- AFSCA : article « Conserver les aliments au frigo »
- Les Anges Gardins : « Manuel Reste ! »
- Début des Haricots asbl, Guide méthodologique pour la création et la gestion des jardins collectifs
- DRAAF Auvergne, Cuisiner les jardins.
- Les Anges Gardins (France), Manuel des jardiniers sans moyens
- Service Public de Wallonie, Composter les déchets organiques
- Nature et Progrès, Tableau des associations de plantes potagères
- Cultures et santé, Des slogans dans nos assiettes.
- Cultures et santé, Tentations en rayons
- Alimentation 21, Atelier lecture d'étiquettes
- CLCV, Comprendre l'étiquetage alimentaire.
- Aquawal, Brochure « L'eau du robinet et la santé »
- Education Environnement, Animation « Et si on buvait de l'eau du robinet »

Notes

Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)

Port'alim

Fiche annexe #2

Portalim, qu'est ce que c'est ?

Dans le cadre du projet AD-In grâce auquel ce kit a été réalisé, un autre outil a également été mis en place : Port'alim. Il s'agit d'une Plateforme d'Outil et de Ressources Transfrontalière pour l'Alimentation Durable.
Cette plateforme regroupe plusieurs services qui peuvent vous êtres utiles dans le cadre de la préparation et de l'animation d'un défi.

Vous pouvez y accéder avec le lien suivant : www.portalim.eu

Le fonctionnement de la plateforme

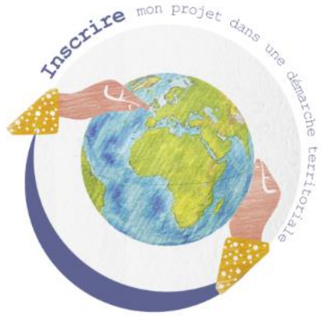
La plateforme Port'alim se présente de la manière suivante, avec 4 modules qui permettent chacun d'accéder à des outils et ressources différents adaptés à votre situation :

Le module « **Trouver** » permet d'accéder à une géolocalisation de l'offre en alimentation durable accessible et à s'informer sur des initiatives inspirantes sur les territoires pilotes du projet AD-In.

Ce module peut notamment vous être utile si vous souhaitez présenter à votre public l'étendu de l'offre alimentaire qui peut s'ouvrir à eux.

Le module « **Se former** » permet d'accéder à des ressources pour se familiariser à la cuisine, le jardinage ou l'éco-citoyenneté. Vous y trouverez également des contacts d'organismes pouvant proposer des formations ainsi qu'un accès au réseau des ambassadeurs transfrontaliers de l'Alimentation Durable, qui répondront à toutes les questions que vous vous posez.

Le module « **Concevoir** » permet d'accéder à une palette d'outils et de ressources vous permettant de concrétiser votre projet, d'organiser un atelier ou une animation. Vous y retrouverez notamment ce kit en version numérique si vous souhaitez imprimer et diffuser certains fiches.



Le module « **Inscrire** » permet d'accéder à des informations concernant la territorialisation d'un projet. Vous y retrouverez notamment un récapitulatif du déploiement territorial du projet AD-In, et notamment les diagnostics territoriaux, des dispositifs et outils de gouvernance inspirants ainsi que des ressources pour aller plus loin.

Chips de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :
1 panais
1 carotte
1 betterave rouge
Huile d'olive
Sel, poivre, herbes variées

Préparation :
1. Peler et couper en tranches fines les légumes.
2. Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou une plaque en silicone.
3. Huiler les légumes à l'aide d'un pinceau et assaisonner d'herbes ou d'épices de votre choix.
4. Mettre au four (180° C) pendant 12 à 15 min.
5. Les sortir du four et les laisser sécher.
6. Dès que les tranches sont sèches, les manger avec un peu de sel.

Confiture de fraises et de rhubarbe

Ingrédients :
1 kg de fraises
1 kg de rhubarbe
1 kg de sucre gélifiant (ou 1,2 kg de sucre cristallisé)

Préparation :
1. Laver les tiges de rhubarbe après les avoir débarrassées des feuilles. Peler les tiges (bâtons) et retirer les fils fibreux. Couper la rhubarbe en dés.
2. Commencer à faire cuire la rhubarbe à feu doux durant la préparation des fraises.
3. Laver soigneusement les fraises et les équeuter. Les couper en dés.
4. Ajouter les fraises et le sucre dans la casserole contenant la rhubarbe. Mélanger.
5. Laisser cuire à feu doux pendant au minimum 15 min.
6. Remuer souvent afin d'éviter que la préparation accroche sur le fond de la casserole et écumer.
7. Vérifier la cuisson en versant quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette : la confiture doit couler doucement.
8. Procéder sans attendre à la mise en pots de votre confiture.
9. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve.
10. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Dans le cas d'un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
11. Retourner les bocaux durant 1 minute puis les remettre à l'endroit pour les laisser refroidir.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In
Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable
Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Nord le Département · Province de Hainaut Observatoire de la Santé · Les Anges Gardins

Les recettes des défis n°1

Fiche annexe #3

Introduction

Il est important de ponctuer les défis par un certain nombre de recettes, permettant aux participants de se familiariser avec les différentes techniques de la cuisine.

Vous retrouverez ci-après un florilège des recettes ayant le plus de succès lors des défis et qui sont facilement reproductibles par les participants. Il ne s'agit pas d'une ressource exhaustive et nous vous invitons à explorer les livres de cuisine qui recèlent souvent de recettes très intéressantes.

Biscuits au potiron et pépites de chocolat

Ingrédients pour une trentaine de petits biscuits
350 g de chair de potiron (550 g)
125 g de beurre
200 g de cassonade
350 g de farine
2 oeufs
100 g de pépites de chocolat
100 g de raisins secs
Levure chimique

Préparation :
1. Prendre le potiron (ou autre courge), l'éplucher et enlever les graines.
2. Peser 350 g de chair et la râper.
3. Laisser le tout égoutter dans une passoire.
4. Je préchauffe mon four à 180°C.
5. Faire fondre le beurre. Dans un récipient, mélanger beurre et sucre (facultatif : 1 c. à c. de vanille liquide).
6. Ajouter 2 œufs et mélanger.
7. Presser le potiron avec de l'essuie-tout pour bien l'égoutter et l'ajouter au reste.
8. Ajouter la farine et la levure, puis mélanger.
9. Ajouter 100 g de pépites de chocolat et 100 g de raisins et mélanger le tout.
10. Mettre du papier de cuisson sur une plaque allant au four.
11. À l'aide de 2 petites cuillères, déposer de petits tas de pâte sur le papier et mettre au four.
12. Temps de cuisson : 10 à 15 min. Quand les biscuits deviennent marrons sur le tour, ils sont cuits !

Bouchées sucrées-salées (mini-blinis)

Ingrédients (pour une vingtaine de mini-blinis) :
1 yaourt
1 œuf
1 pot yaourt de farine (75 g)
½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel

Préparation :
1. Dans un saladier, je verse le yaourt. J'ajoute l'œuf. Je mélange.
2. Je lave le pot de yaourt vide. Je le sèche. Tout en mélangeant sans discontinuer, j'ajoute petit à petit mon pot de farine ainsi que le sel et la levure chimique au mélange yaourt/œuf.
3. Je réserve ma pâte à blinis au réfrigérateur pendant une heure.
4. Je fais chauffer de l'huile dans une poêle.
5. A l'aide de deux cuillères à soupe, je dépose des petits tas de pâte dans la poêle. Je les laisse
dorer sur une face puis les retourne.
6. Mes mini-blinis sont prêts !

Cake à la carotte et à l'orange

Ingrédients pour 8 à 10 personnes :
150 g de farine
50 g d'amande en poudre
100 g de sucre
100 g de beurre (ou d'huile)
3 œufs
1 sachet de levure
1 orange non traitée
3 carottes
1 pincée de cannelle

Préparation :
1. Je préchauffe mon four à 180° (thermostat 6).
2. Je lave et j'épluche les carottes, puis je les râpe.
3. Je lave l'orange et je la presse pour récupérer le jus.
4. Dans un saladier, je fouette les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. J'ajoute la farine, la poudre d'amande, la levure et le sucre. Je verse peu à peu le beurre fondu en mélangeant bien. Puis j'ajoute les carottes râpées et le jus d'orange.
5. Je verse cette pâte dans un moule et je fais cuire 45 min. à 1 heure (ou 20 min. pour des petits moules).
6. Je pique mon gâteau avec un couteau pour vérifier la cuisson (la lame doit ressortir sèche). S'il est cuit, je le sors du four sinon je prolonge la cuisson de quelques minutes.

N.B. : Je peux changer le goût de ce gâteau au fil des saisons en modifiant les fruits et légumes.

Cappuccino de tomates au basilic

Ingrédients (pour 4 personnes) :
4 tomates
1/2 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de concentré de tomate
10 feuilles de basilic + 4 pour la décoration
15 cl de crème fraîche légère
Sel, poivre

Préparation : 15 min
1. Nettoyez, lavez et coupez les tomates en 4 morceaux. Mixez-les avec le demi oignon, la gousse d'ail et une pincée de poivre et de sel. Filtrez le tout dans une passoire fine. Réservez au frais jusqu'au moment de servir
2. Au moment de servir, mixez les feuilles de basilic avec la crème et une pincée de sel. Montez cette préparation en chantilly à l'aide d'un fouet.
3. Versez la soupe de tomate dans le fond des verrines. Ajoutez au centre une cuillerée à soupe de chantilly au basilic. Poivrez. Décorez les verrines d'une feuille de basilic
4. Servez aussitôt

Fougasse

Ingrédients pour une fougasse
1 boule de pâte à pain ou :
250 g de farine
2 cuillères à soupe d'olive
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillère à café de sel
15 cl d'eau
Facultatif et au choix : olives noires dénoyautées / fromage râpé / lardons / herbes de Provence / tomates séchées / etc.

Préparation :
1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Mettre la farine dans un saladier, ajouter la levure chimique, le sel, les olives coupées en petits morceaux (ou autre garniture) et l'huile d'olive.
3. Ajouter l'eau petit à petit pour former une boule bien lisse.
4. Pétrir pendant quelques minutes, garnir une plaque à four de papier sulfurisé puis étaler la pâte de façon à former une galette ovale assez fine mais pas trop.
5. Pratiquer des entailles sur la galette et les écarter un peu.
6. Facultatif : badigeonner la fougasse d'huile d'olive pour qu'elle dore.
7. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes, et déguster tiède

Cookies chocolat (sans beurre)

Ingrédients :
160 g de farine
80 g de cassonade
1 œuf
60 g de pépites de chocolat
50 g de compte de pomme non sucrée
1 branche de thym (facultatif)
1 c. à c. levure
1 c. à c. extrait de vanille (facultatif)

Préparation :
1. Fouetter le sucre avec la farine et la levure. Ajouter l'œuf, la compote et la vanille. Bien mélanger.
2. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger. Déposer des cuillères à café de pâte sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, et les aplatir à la main.
3. Facultatif, sur certains cookies quelques feuilles de thym peuvent être ajoutées.
4. Enfourner pour 10 minutes environ à 180°C. Lorsque les cookies sont bien dorés, les laisser tiédir pour le goûter.

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In
Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable
Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq · Espace Environnement · Les Anges Gardins · Nord le Département · Province de Hainaut Observatoire de la Santé

Les recettes des défis n° 2

Fiche annexe #4

Introduction

Il est important de ponctuer les défis par un certain nombre de recettes, permettant aux participants de se familiariser avec les différentes techniques de la cuisine.

Vous retrouverez ci-après un florilège des recettes ayant le plus de succès lors des défis et qui sont facilement reproductibles par les participants. Il ne s'agit pas d'une ressource exhaustive et nous vous invitons à explorer les livres de cuisine qui recèlent souvent de recettes très intéressantes.

Confiture pomme-poire

Ingrédients pour 6 pots :
1kg de pommes
1 kg de poires
1 ou 2 citrons
1 kg de sucre gélifiant (ou 1,38 kg de sucre cristallisé)
Cannelle (une pincée)
½ gousse de vanille

Préparation :
1. Peler les fruits, les couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole
2. Arroser de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
3. Ajouter le sucre, la cannelle et la 1/2 gousse de vanille fendue en 2
4. Faire cuire entre 20 à 30 min
5. En fin de cuisson retirer les morceaux de gousse de vanille et il est possible d'écraser les fruits au presse purée (de nos mamies) pour éliminer les morceaux.
6. Il ne vous reste plus qu'à mettre en pot et de les retourner pour faire le vide d'air.

Galettes lentilles-carottes

Ingrédients pour +/- 10 galettes :
4 carottes coupées en petits dés
2 petits oignons ou échalotes françaises, hachées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
250 g de lentilles vertes, rincées et bien égouttées
1 à 2 œufs
125 ml (½ tasse) de chapelure
½ c. à c. de paprika
1 c. à c. de curcuma
Quelques brins de coriandre fraîche (ou persil plat)
Sel et poivre

Préparation :
1. Rincez les lentilles sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit limpide. Dans un bol, mélangez toutes les épices.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons frais finement émincés et l'ail, ainsi que les épices.
3. Laissez cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que les épices libèrent leur arôme.
4. Versez les lentilles rincées et les petits dés de carottes sur les épices. Mélangez et laissez cuire à feux doux pendant 15 à 20 min.
5. Dans un grand bol, versez l'œuf et le sel si nécessaire. Mélangez et ajoutez les lentilles et carottes tiédies et incorporez les feuilles de coriandre finement ciselées.
6. Mélangez le tout de manière à obtenir une préparation homogène.
7. Avec la chapelure, façonnez des petites boulettes de pâte et aplatissez-les en galettes.
8. Dans une grande poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites-y dorer les galettes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Retournez-les délicatement.
9. Dégustez bien chaud parsemées de coriandre fraîchement ciselée.

Conserve de carottes au miel et au thym

Ingrédients :
1 kg de carottes
2 branches de thym
2 feuilles de laurier
60 ml de miel (4 cuillères à soupe)

Préparation :
1. Faire chauffer une grande casserole d'eau.
2. Laver soigneusement les carottes et les éplucher.
3. Dans une casserole, déposer tous les ingrédients. Couvrir le tout d'eau bouillante et chauffer à feu doux pendant 5 à 6 minutes.
4. Mettre les carottes dans les bocaux en tassant bien jusqu'à environ 3 cm du bord.
5. Ajouter le jus de cuisson dans les bocaux pour que le niveau arrive à 2,5 cm du bord.
6. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve.
7. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets en inox pour maintenir le couvercle en verre. Dans le cas d'un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
8. Placer les bocaux dans une grande casserole d'eau ou pasteurisateur.
9. Recouvrir les bocaux d'eau.
10. Pasteuriser 60 minutes à 100° C.

Confiture de pommes et de rhubarbe

Ingrédients pour 5 pots :
500g de pommes
1 kg de rhubarbe
1 kg de sucre gélifiant (ou 1,38 kg de sucre cristallisé)

Préparation :
1. Laver les tiges de rhubarbe après les avoir débarrassées des feuilles. Peler les tiges (bâtons) et retirer les fils fibreux. Couper la rhubarbe en dés.
2. Commencer à faire cuire la rhubarbe à feu doux durant la préparation des pommes.
3. Laver soigneusement les pommes. Les peler et les couper en dés.
4. Ajouter les dés de pommes et le sucre dans la casserole contenant la rhubarbe. Mélanger.
5. Laisser cuire à feu doux pendant au minimum 15 min.
6. Remuer souvent afin d'éviter que la préparation accroche sur le fond de la casserole et écumer.
7. Vérifier la cuisson en versant quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette : la confiture doit couler doucement.
8. Procéder sans attendre à la mise en pots de votre confiture.
9. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve.
10. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Dans le cas d'un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
11. Retourner les bocaux durant 1 minute puis les remettre à l'endroit pour les laisser refroidir.

Pudding (pour utiliser les restes de pain)

Ingrédients :
450 g de pain rassis
750 ml de lait
4 œufs
Quelques raisins secs (ou pépites de chocolat)
1/2 cuillère à café de cannelle rhum (facultatif)
Sucre vanille en poudre (selon goûts)

Préparation :
1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire tiédir le lait avec le sucre.
3. Dans un saladier, mettre le pain découpé en gros cubes.
4. Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, ajouter les raisins secs (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette. Verser la préparation dans un plat allant au four et cuire pendant 1 heure.

Soupe de concombre

Ingrédients :
2 concombres
3 branches de menthe fraîche
1 gousse d'ail
1 citron jaune
25cl de lait écrémé
1 yaourt nature
2 cl d'huile d'olive
Sel, poivre
quelques brins de ciboulette fraîche et de feuilles de menthe
quelques brisures de biscotte

Préparation :
1. Préparez les légumes : lavez les herbes et les légumes. Ciselez la ciboulette et la menthe fraîches. Épluchez et dégermez l'ail. Prélevez le jus du citron. Épluchez, épépinez et coupez grossièrement les concombres.
2. Préparez la soupe : dans un blender, mixez les morceaux de concombre, l'ail et le sel pendant une minute. Ajoutez le jus de citron, le yaourt nature et la menthe. Salez, poivrez et mixez de nouveau pendant une minute.
3. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec quelques gouttes d'huile d'olive
4. Décorez de ciboulette, de feuilles de menthe et quelques brisures de biscotte

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen
AD-In
Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable
Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Observatoire de la Santé
Province de Hainaut
Les Anges Gardins

Les recettes des défis n°3

Fiche annexe #5

Introduction

Il est important de ponctuer les défis par un certain nombre de recettes, permettant aux participants de se familiariser avec les différentes techniques de la cuisine.

Vous retrouverez ci-après un florilège des recettes ayant le plus de succès lors des défis et qui sont facilement reproductibles par les participants. Il ne s'agit pas d'une ressource exhaustive et nous vous invitons à explorer les livres de cuisine qui recèlent souvent de recettes très intéressantes.

Gâteau chocolat-pois chiches

Ingrédients :
200 g de chocolat noir (70 % de cacao), à casser en carrés
150 g de sucre glace tamisé
150 g de beurre doux, ramolli (ou 150 g de courgettes)
400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
3 œufs moyens, jaunes et blancs séparés
Pistaches concassées et cacao en poudre, pour saupoudrer

Préparation :
1. Préchauffez le four à 190° C et chemisez un moule à fond amovible de papier sulfurisé.
2. Faites fondre le chocolat dans un récipient résistant à la chaleur posé au- dessus d'une casserole d'eau frémissante et remuez. Laissez refroidir le chocolat fondu
3. Mixez le sucre, le beurre et les pois chiches jusqu'à l'obtention d'une pate épaisse.
4. Ajoutez les jaunes d'œufs et mixez.
5. Ajoutez le chocolat et mélangez.
6. Fouettez les blancs d'œufs en neige jusqu'à consistance ferme.
7. Incorporez-les à la préparation au chocolat et transvasez dans le moule.
8. Enfournez et laissez cuire pendant 35 minutes.
9. Laissez refroidir.
10. Parsemez de pistaches concassées et de cacao avant de servir.

Pâte à tarte à l'huile d'olive

Ingrédients :
250 g de farine
100 g d'eau
80 g d'huile d'olive
Sel/ herbes aromatiques

Préparation :
1. Dans un saladier, verser l'eau, l'huile d'olive et le sel.
2. A l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, réaliser une émulsion : commencer à mélanger doucement, puis de plus en plus vite afin que la préparation s'épaississe un peu.
3. Ajouter ensuite la farine et mélanger rapidement, juste le temps que le liquide soit absorbé (il ne faut pas trop travailler la pâte).
4. Rassembler et former une boule sans pétrir. Laisser reposer la pâte 10 min (facultatif)
5. Etaler la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine et la placer dans votre plat. Vous pouvez utiliser le rouleau à pâtisserie pour vous aider.

Pâte à pizza

Ingrédients pour 6 personnes :
250 g de farine
5 g de levure de boulanger sèche (ou 10 g de levure de boulanger fraîche)
125 ml d'eau
1 c. à c. de sel
Facultatif : 2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :
1. Verser la farine dans un saladier et ajouter la levure sèche, l'eau, le sel et l'huile (facultative).
2. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une grosse boule. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine, si elle est trop dure, un peu d'eau.
3. Fariner le plan de travail et pétrir la pâte en la poussant vers l'avant à intervalles réguliers avec la main puis en la repliant sur elle-même. Je répète cette opération pendant 5 à 10 minutes. La pâte doit devenir lisse et élastique.
4. Former une boule, l'enduire de farine, la disposer dans un saladier. Couvrir le saladier d'un linge et le placer dans un endroit chaud (en hiver : au-dessus d'un radiateur, près d'une cheminée. En été, au soleil).
5. Laisser lever au minimum une heure et demie. La pâte doit doubler de volume.
6. Lorsqu'elle a levé, prélever une boule de pâte de la taille d'une balle de tennis. La pétrir de nouveau quelques instants.
7. Sur un plan de travail fariné (une grande planche ou, à défaut, une table bien propre et dégagée), aplatir légèrement la boule puis, à l'aide d'un rouleau ou d'une bouteille en verre vide, l'étaler.
8. La disposer sur un linge propre pendant que je vous travaillez le reste de la pâte de la même façon. Il ne reste plus qu'à garnir les pizzas et à les mettre au four !

Pesto de verdure

Ingrédients :
60 g de verdure (blettes, épinards, pourpier, roquette…)
70 g d'huile
60 g de noix de cajou
1 gousse d'ail
sel

Préparation :
1. Laver la « verdure » choisie, la couper grossièrement (pour que ça passe mieux au mixer).
2. Tout mélanger et mixer.
3. Possibilité d'ajouter un peu de parmesan ou de feta.

Tartinade de radis roses

Ingrédients :
200g de radis en botte
100g de fromage frais (type st Moret)
1 petit bouquet de ciboulette
1 pincée de sel
Quelques tranches de pain

Préparation :
1. Laver les radis, les fanes et la ciboulette puis mettre de côté les fanes.
2. Couper grossièrement les radis et la ciboulette
3. Dans un petit mixeur, ajouter les radis, la ciboulette, le fromage et le sel puis mixer.
4. C'est prêt, vous pouvez tartiner votre préparation sur du pain !

Verrine betterave-chèvre

Ingrédients :
1 grosse betterave crue
120g de fromage de chèvre frais
120g de ricotta
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s d'huile de noix
1 c. à s. de ciboulette ciselée
2 c à c de vinaigre de cidre
1 échalote émincée finement et noisettes concassées
Sel et poivre et zeste d'un citron (facultatif)

Préparation :
1. Râper la betterave et assaisonner comme une salade avec du vinaigre balsamique (2 c à s de vinaigre pour 3 c à s d'huile d'olive, sel, poivre et 1 c à c de cumin
2. Préparer la crème en mélangeant la ricotta, chèvre frais, la ciboulette, les huiles, le vinaigre, l'échalote émincée finement et les noisettes concassées.
3. Dresser les verrines en commençant par votre préparation puis ajouter les betteraves. Garnir de ciboulette ou de persil

Interreg France-Wallonie-Vlaanderen AD-In
Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable
Alimentation durable inclusive est un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) financé par le Fonds Européen de Développement régional (Interreg V France-Wallonie-Vlaanderen)
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
Espace Environnement
Nord le Département
Province de Hainaut Observatoire de la Santé
Les Anges Gardins

Les recettes des défis n°4

Fiche annexe #6

Introduction

Il est important de ponctuer les défis par un certain nombre de recettes, permettant aux participants de se familiariser avec les différentes techniques de la cuisine.

Vous retrouverez ci-après un florilège des recettes ayant le plus de succès lors des défis et qui sont facilement reproductibles par les participants. Il ne s'agit pas d'une ressource exhaustive et nous vous invitons à explorer les livres de cuisine qui recèlent souvent de recettes très intéressantes.

Soupe aux fanes de radis

Ingrédients :
Fanes d'une botte de radis (lavées)
1 oignon
1 pomme de terre
1 bouillon de légumes ou des épices
huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :
1. Éplucher puis émincer l'oignon
2. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon 2 à 3 min avec des épices de votre choix
3. Ajouter les fanes et laisser réduire quelques minutes
4. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux et couvrir d'eau.
5. Faire chauffer le temps que la pomme de terre cuise (ajouter le bouillon à ce moment-là si vous n'avez pas mis d'épices)
6. Mixer et déguster !

Soupe d'orties

Ingrédients :
1kg d'orties
2 oignons
2 pommes de terre
1 gousse d'ail
1 cube bouillon de légumes ou épices
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :
1. Éplucher puis émincer l'oignon et l'ail
2. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon 2 à 3 min et ajouter l'ail.
3. Ajouter les feuilles d'orties bien nettoyées puis les cuire jusqu'à ce qu'elles aient bien fondues (environ 5 min en mélangeant sans arrêt)
4. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux et couvrir d'eau.
5. Faire chauffer le temps que la pomme de terre cuise (ajouter le bouillon à ce moment-là si vous n'avez pas mis d'épices)
6. Passer le tout au mixer
7. Saler et Poivrer

Soupe panais coco

Ingrédients :
2 panais
3 à 4 carottes
20 cl de lait de coco
Poudre de Piment 1 c. à c.
1 oignon
2 pommes de terre
1 ou 2 cubes de bouillon de légumes
50 g de croutons pour mettre dans la soupe (facultatif)
Thym, sel et poivre

Préparation :
1. Épluchez les carottes et les panais (sauf si bio) et coupez-les en dés. Épluchez l'oignon et émincez-le finement.
2. Faites revenir l'oignon dans de l'huile d''olive dans une grande casserole.
3. Ajoutez les dés de panais et de pommes de terre et laissez cuire environ 5 min.
4. Couvrez d'eau en y ajoutant le cube de bouillon de légumes. Laissez mijoter (environ 15 à 20 min).
5. Ajoutez le lait de coco et le thym et laissez encore cuire à feux doux à couvert 5 à 10 minutes.

Tartinade carotte-cumin

Ingrédients :
1 à 2 carottes
3 à 4 c. à c. de graines de cumin torréfiées
2 c. à s. de purée d'amande (ou tournesol)
2 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée, coupée en 2 et dégermée
Le jus de ½ citron (ou plus selon goût)
Sel et poivre

Préparation :
1. Couper en tranches fines les carottes et les mettre à rôtir au four (les brosser avec de l'huile d'olive). Les laisser 20 min au four sur une plaque de cuisson en les retournant si possible, ensuite les sortir et les laisser refroidir.
2. Dans un bol d'un robot mélangeur, disposer tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée. Si le mélange est trop épais, ajouter 1 c. à s. à la fois d'eau froide et continuer de mixer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
3. Servir arrosé d'huile d'olive, parsemer de graines de tournesol, d'échalotes vertes finement hachées et d'un tour de poivre du moulin.