

# L'alimentation durable à la portée de tous !

Se  
rendre compte  
des impasses de  
notre système d'ali-  
mentation et décou-  
vrir des pistes  
d'action.



## **Public cible :**

*Tout public*



## **Nombre idéal de participants :**

*Entre 5 et 15 personnes*



## **Durée de l'animation :**

*Environ 4h30 pour l'ensemble mais les étapes peuvent se faire séparément.*



## **Matériel nécessaire :**

**Fourni en annexe :**

- Annexe 1- Question de point de vue "Une assiette bien indigeste..."
- Annexe 2 - Fiches "Menu"
- Annexe 3 - Fiche "Quelques avis à creuser"
- Annexe 4 - Fiche "Quelques exemples"

*Les Equipes Populaires souhaitent être tenues au courant de vos travaux.*

*Dans le souci de donner écho aux paroles citoyennes, n'hésitez pas à nous communiquer le résultat de vos débats.*

# Objectif

Cette animation met en évidence les impasses de notre système agro-alimentaire tout en évoquant des pistes d'action, tant individuelles que collectives. Elle permet d'aborder la question de l'alimentation tout en laissant la parole à chacun pour exprimer son rapport à la nourriture, ce à quoi il veille lorsqu'il fait ses achats ou prépare ses repas.

## Spécificité de cette animation

Dans le domaine de la consommation de manière générale, et de l'alimentation en particulier, nous avons tendance à renvoyer les consommateurs vers leur responsabilité individuelle. Nous avons voulu ici montrer que si chacun peut modifier le contenu de son assiette, il est aussi possible de se regrouper pour faire pression, collectivement, sur les grandes firmes agro-alimentaires ainsi que sur les chaînes de distribution.

Cette animation s'adresse en particulier à des groupes qui n'ont encore jamais travaillé la question de l'alimentation durable et qui veulent commencer à ouvrir des pistes de réflexion et d'action dans ce domaine. Les différentes étapes peuvent se suivre ou être travaillées dans un ordre différent de celui proposé ici.

## Déroulement de l'animation

### Etape 1 : (1h30)

#### **Quels sont les impacts de notre alimentation ?**

1. Les participants sont partagés en deux sous-groupes.
2. Chaque groupe reçoit une fiche « Menu » (annexe 2) et doit imaginer les impacts que ce menu peut avoir à différents niveaux en répondant aux questions qui sont posées.
3. Les groupes effectuent une mise en commun. Chaque groupe présente son menu, ses avantages, ses inconvénients et les questions que cela lui pose.
4. L'animateur apporte des informations supplémentaires si certains éléments manquent. Pour ce faire, il peut s'aider des pistes de réponses possibles au verso des fiches ainsi que du Question de point de vue fourni en annexe.

### Etape 2 : (1h)

#### **Un menu durable... et qui nous plaise !**

1. L'animateur distribue des post-it à chaque participant.
2. L'animateur demande à chacun de noter ce qu'il rêverait manger le soir même (ou ce qu'il a mangé la veille). Il est important de laisser libre cours à ses envies sans s'imposer de restrictions (de santé, de budget ou autres).

3. Chaque participant vient coller son post-it au tableau et explique quels sont les critères qui entrent en compte dans son choix. L'animateur note tous les critères en les classant au fur et à mesure (santé, budget, facilité d'accès, temps de préparation, saveur...). Cette étape permet de mettre en évidence ce qui conditionne nos achats.
4. Par groupes de deux, les participants choisissent deux plats qui ont été proposés et proposent des petits changements à effectuer pour rendre ces menus plus durables. Cela leur semble-t-il difficile à appliquer ? Si oui, pourquoi ?

## Etape 3 : (1h)

### *Et si on réagissait ?*

1. L'animateur étale sur la table un ensemble de phrases (annexe 3) qui évoquent différentes possibilités de réaction dans le domaine de l'alimentation.
2. Chaque participant choisit la phrase qui lui parle le plus et explique pourquoi.
3. L'animateur essaie de pousser les participants à relever... :
  - a. ...si les actions sont faites individuellement ou collectivement et si elles visent à responsabiliser chaque individu ou bien si elles s'en prennent à des acteurs (supermarchés, multinationales...).
  - b. ...s'ils voient d'autres avantages à réaliser ces actions que ceux cités dans la fiche.
  - c. ...si ces actions leur semblent réalisables ou non à leur échelle.
  - d. ...s'ils connaissent des personnes qui réalisent vraiment ces actions ; s'ils ont envie d'en rencontrer.
  - e. ...s'ils connaissant d'autres types d'actions dans le domaine de l'alimentation.

## Etape 4 : (1h)

### *Quelques exemples...*

1. Si les participants n'ont pas réalisé l'étape précédente, l'animateur peut d'abord leur demander s'ils connaissent des exemples de groupes qui font ensemble quelque chose pour agir au niveau de leur alimentation.
2. Le groupe visionne les séquences de films proposées et complète le tableau (annexe 4) :
  - Extrait n°1. [http://www.dailymotion.com/video/xrhzkq\\_taste-the-waste-nos-poubelles-passent-a-table\\_news](http://www.dailymotion.com/video/xrhzkq_taste-the-waste-nos-poubelles-passent-a-table_news), de 1'00 à 20'35.
  - Extrait n°2. <http://www.youtube.com/watch?v=JHTWUDyuwOA>, de 15' à 20'39
  - Extrait n°3. <http://www.youtube.com/watch?v=JHTWUDyuwOA>, de 7'36 à 8'30
  - Extrait n°4. <http://www.youtube.com/watch?v=JHTWUDyuwOA>, de 107'07 à 108'19
3. L'animateur demande aux participants de relever les actions individuelles et les actions collectives. Ils peuvent également distinguer les actions qui sont de type revendicatif de celles qui relèvent plus de la création d'alternatives.
4. L'animateur recueille les réactions et anime un court débat sur les pistes d'action possibles dans le domaine de l'alimentation et sur les acteurs que l'on peut toucher (depuis le changement des habitudes individuelles à la pression sur les grandes marques agro-alimentaires en passant par des prises de décision de type législatif).

## Pour aller plus loin :

- Afficher dans le local une carte de la région sur laquelle sont pointées toutes les alternatives qui favorisent une alimentation durable (pensez à l'aspect créatif des potagers ou groupements d'achats mais aussi aux groupes de pression et de revendication).
- Visiter une ferme bio ou intégrée, visiter un potager collectif (il en existe dans le mouvement).
- Rencontrer les membres d'un groupement d'achat commun (GAC, GAS ou Amap).
- Discuter avec des militants actifs dans ce domaine qui viennent expliquer ce qu'ils font et pourquoi ils le font (des faucheurs d'OGM par exemple).
- Organiser la projection d'un film sur l'enjeu qui intéresse le plus le groupe.
- Réfléchir à modifier la collation de la pause.

## Films :

- **Sur les impasses et dangers de notre système alimentaire et sur les alternatives déjà mises en œuvre** : *Solutions locales pour un désordre global* de Coline Serreau; *Nos enfants nous accuseront* de Jean-Paul Jaud; *Cultures en transition* De Nils Aguilar
  - **Sur le problème de la surconsommation de viande** : *LoveMEATender*, *Manu Coeman*
  - **Sur le gaspillage alimentaire** : *Nos poubelles passent à table* de Valentine Thurn
  - **Sur les pratiques d'une multinationale** : *Le monde selon Monsanto* de Marie-Monique Robin
  - **Sur les pesticides** : *Notre poison quotidien* de Marie-Monique Robin
  - **Sur la réalité des agriculteurs en Belgique** : *Il a plu sur le grand paysage* de Jean-Jacques Andrien
  - **Sur l'impact du système agro-alimentaire sur les paysans du Sud** : *Bitter Seeds* de Micha X. Peled
- Certains de ces films peuvent être visionnés au départ du site le site [www.pfsa.be](http://www.pfsa.be). D'autres films y sont également renseignés.

## Outils pédagogiques à exploiter :

- **Le jeu de la ficelle** créé par Daniel Cauchy et réalisé par Quinoa, Rencontre des continents et Solidarité Socialiste :  
<http://www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle/>  
Le jeu de la ficelle est un jeu interactif qui permet de représenter par une ficelle les liens, implications et impacts de nos choix de consommation. Il offre un éclairage sur les relations entre le contenu de l'assiette moyenne du Belge et diverses problématiques comme la qualité de l'eau, la dette extérieure d'un pays du Sud, la malnutrition, le réchauffement climatique ou les conditions de travail d'un ouvrier au Costa Rica.
- **Le dossier d'accompagnement pédagogique au film *LoveMEATender***, réalisé par le Réseau Idée.  
<http://www.reseau-idee.be/dossier-lovemeatender.pdf>  
Le dossier d'accompagnement apporte des éléments de contenu, des pistes pédagogiques et des références utiles pour découvrir les différentes facettes de la question de la viande. L'accent est mis sur la dimension systémique et propose une manière de voir et de comprendre les choses qui se base sur les interdépendances.