



Le 'Défi alimentation durable' : premiers enseignements

Avec le soutien financier de :



Rappel : Le 'Défi alimentation durable'



- **Expérience pilote** de sensibilisation de ménages à tous les aspects de l'alimentation durable
- 12 ménages aux profils variés (social, culturel et économique)
- De janvier à juin 2012 : 17 activités familiales et collectives
- Rôle d'ambassadeur

Défi alimentation durable

Méthodologie



- **Recrutement** : journal communal, flyer, relais de terrain (CPAS, Logements sociaux)
- **Temps de travail** : 3 personnes (± 1,5 ETP)
- **Approche** systémique, participative, mêlant théorie et pratique
- **Évaluation** : continue – à mi-parcours - finale

Etterbeek

Défi alimentation : bilan

Bilan : les activités



- Sur les 17 activités proposées, à retenir :
 - Conseils nutritionnels
 - Ateliers 'Petit déjeuner'
 - Projection d'un film
 - Ateliers « à faire soi même »
 - Visite d'une ferme
 - Cours de cuisine végétarienne
 - Soirée anti-gaspi
 - Cours de cuisine 'entrée-plat-dessert'
 - Soirée de clôture 'auberge espagnole'
- Activités Facultatives :
 - Une soirée de lancement autour d'un repas familial
 - La visite d'un supermarché
 - Visite d'une épicerie bio
 - Cours de cuisine hybride

Etterbeek

Défi alimentation : bilan

Bilan : les résultats



1. Les changements d'attitudes/de représentations :

Les + fréquentes	Les + poussées	Les freins
<ul style="list-style-type: none"> - Prise de conscience des bonnes/mauvaises habitudes alimentaires - Lien entre santé et alimentation - Lien entre alimentation et environnement - Equilibre nutritionnel - Dérives de l'agro-industrie - Déchets et emballages - Manger sain, malin, durable : c'est possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Lien entre alimentation et notre rythme/cadre de vie - Qualité du bio - Prise de conscience globale par rapport aux enjeux environnementaux 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversité des discours - Marketing - Discours pro bio - Dépasser les 1^{ère} impressions et idées reçues

Défi alimentation : bilan

Bilan : les résultats



2. Les changements de comportements :

Les + fréquents	Les + poussés	Les freins/gestes difficiles à appliquer
<ul style="list-style-type: none"> - Local et de saison - ↘ viande - Éviter les œufs et poulets industriels - Lire les étiquettes : prix au kg, origine, ingrédients - Équilibre végétarien - Changements de consommation : <ul style="list-style-type: none"> + de céréales, légumineuses, huiles, épices, fruits secs,... + cuisiner : pain, graines germées, pâtes végétaux,... - Manger + sain (↘ grignotage, - gras,...) - Attention aux additifs et à l'huile de palme 	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier le bio - Changements de consommation (lait, beurre, sel, charcuterie..) - Compostage - Éviter le plastique - Produit vaisselle maison - Au-delà de l'alimentation (cosmétiques maison, + de sport,...) 	<ul style="list-style-type: none"> - budget - panier bio - temps et énergie - ancrage des habitudes → changements s'effectuent sur du long terme (2-3ans!) - cuisiner varié - célibataire - connaître et combiner plein de trucs et astuces

Défi alimentation : bilan

Bilan : les objectifs



- **Objectif général** : Sensibiliser des ménages etterbeekoïses « à petits ou moyens revenus » à une alimentation saine, équilibrée et durable et favoriser des changements dans leurs habitudes de consommation alimentaire

→ **Objectif atteint** : public varié et tous ont effectués des changements dans leurs habitudes alimentaires

Défi alimentation : bilan

Bilan : les objectifs



Objectifs spécifiques	Résultats
1. Identifier les problèmes que rencontrent les ménages participants et leur proposer des solutions adaptées ;	Problèmes identifiés mais certains freins non débloqués (prix, solo, ancrage des habitudes alimentaires)
2. Fournir des outils et conseils afin de s'orienter vers une alimentation saine, durable et à « petit budget » ;	Conseils Ok pour alimentation saine et durable, mais pas assez démontré le côté « petit budget »
3. Fournir un coaching personnalisé afin de réduire les mauvaises habitudes alimentaires et de faire le lien entre santé et environnement ;	ok
4. Faire découvrir de nouveaux produits (et saveurs) et la façon de les utiliser ;	ok
5. Favoriser l'envie, parmi les ménages participants, de devenir « ambassadeur afin d'élargir la sensibilisation	Tous volontaires
6. Valoriser les savoirs et savoir-faire via une approche participative, positive et créative du projet et des activités qui y sont liées	En cours (via le rôle des Ambassadeur)

Défi alimentation : bilan

Bilan : aboutissements (I)



Ce qui a été mis en place grâce au projet :

- Site internet : www.communefermealaville.be
- Recueil des ménages
- Exposition photos
- Potager collectif (nouveau projet)



Etterbeek

Défi alimentation : bilan

Bilan : aboutissements (II)



En cours :

- Livre reportage
- Rôle d'ambassadeur
- Guide méthodologique du projet
- Recherche de nouveaux lieux pour l'expo
- Suite du potager collectif

Etterbeek

Défi alimentation : bilan

Bilan : grille AFOM



Atouts	Faiblesses
<p>Aisance budgétaire et humaine</p> <p>Partenariat avec coaches et coaching nutri personnalisé</p> <p>Activités diversifiées, familiales et pendant 6 mois</p> <p>Approche conviviale, par le plaisir et la découverte gustative</p> <p>Equilibre entre apport/émergence</p> <p>Groupe mixte et très bonne cohésion de groupe</p> <p>Assiduité des participants</p>	<p>Enjeu médiatique</p> <p>Pas assez de recettes simples, d'apprentissages pratiques et d'échange d'expériences</p> <p>Lien entre cuisine et potager</p> <p>Aspect petit budget et pro bio</p>
Opportunités	Menaces
<p>Appui de l'IBGE</p> <p>Implication sur une parcelle potagère et collaboration sur un nouveau projet des Jardins Participatifs</p> <p>Mise en valeur des ménages via le recueil et l'expo</p>	<p>Aspect politique</p> <p>Manque de collaboration officielle avec les acteurs de terrain</p>

Merci de votre attention



Et bon appétit !