

Cycle de formation

L'alimentation, 7 jours pour agir et penser le monde autrement!

Programme détaillé !

- > **18 novembre** : Une approche écosystémique de l'alimentation (*Rencontre des Continents asbl*)
- > **9 décembre** :
 - Une assiette solidaire ? « Première chose ne pas nuire... après c'est plus politique » (*CNCD-11.11.11*)
- > **13 janvier** : Tout savoir sur mon assiette : quels outils, quelles ressources ? (*écoconso*)
- > **3 février** : Circuits courts, gastronomies lointaines, cuisines hybrides mondiales (*Bouillon Malibran*)
- > **24 février** : Bien manger ? Si on y regardait de plus près (*Question Santé*) et **un spécialiste santé à définir**
- > **16 mars** : Mon assiette, l'environnement et l'agriculture bio (*Nature et Progrès et IEW - sous-réserve*)
- > **30 mars** : Evaluation, mise en pratique, suivi et transposition (*Rencontre des Continents asbl*)

Un cuisinier professionnel sera présent à certaines journées...

18 novembre : Une approche écosystémique de l'alimentation

Avec Rencontre des Continents asbl - www.rencontredescontinents.be

Formateurs : Daniel Cauchy et Sébastien Kennes



- > Introduction générale au cycle
- > Rappel des enjeux globaux de notre assiette
- > L'approche systémique : méthodologie, épistémologie et éthique
 - Rétablir la boucle pensée – action - éthique
 - Croiser les regards et penser la complexité du monde et de l'assiette
 - Penser l'interdépendance, prendre position, réévaluer nos conceptions, mythes et certitudes
- > Les dimensions de l'alternative écologique : les 7 critères, une assiette concrète de base.
- > Document de référence : "Le jeu de la ficelle", les livres de Claude Aubert.

Cuisine : Auberge Espagnole

9 décembre : Une assiette solidaire ? « Première chose ne pas nuire... après c'est plus politique ! »

Avec le **CNCD-11.11.11**, Centre National - www.cncd.be
de Coopération au Développement

Formateur : Stéphane Desgain



Alimentation et souveraineté alimentaire, quelle assiette mettre en place pour ne pas affamer le Sud ? Nous verrons ensemble que la première des solidarités c'est de ne pas nuire ! Une assiette solidaire qui ne nuit pas va de pair avec le soutien aux luttes paysannes du Sud et l'interpellation du politique pour faire changer notre modèle de commerce et de production agricole. Notre modèle agricole du Nord influence notre imaginaire collectif, comment le réorienter et pour quelle transition ?

Thèmes abordés:

- Les protéines animales produites à partir du soja importé
- L'huile de palme qui l'on retrouve un peu partout
- Le poisson venant du Sud, les produits d'exportation du sud et les retombées des revenus
- Les fruits et légumes produits avec des sans-papiers ou des personnes exploitées
- L'exportation de surplus ou de sous-produits
- Le soutien politique aux luttes paysannes du Sud

Cours de cuisine pratique : l'assiette solidaire

Cuisinier : *Daniel Cauchy*

13 janvier : Tout savoir sur mon assiette : quels outils, quelles ressources ?

Avec l'asbl écoconso - www.ecoconso.be
& le Réseau Idée - www.reseau-idee.be

Formatrices : Els De Geest et Hélène Colon



Mon assiette, comment en savoir plus ?

En tant que citoyen, consommateur...

Comment me renseigner sur la provenance et la qualité des aliments que je consomme ? Est-ce que je trouve des informations claires et fiables sur l'étiquette ? Qu'en est-il réellement ?

En tant que citoyen, formateur et/ou grand curieux...

Comment aller plus loin ? Informer et sensibiliser d'autres autour de moi ?

Outils ludiques ou sérieux, concis ou détaillés, il en existe pour tous les âges et tous les goûts. Voyons quels sont les livres, films, jeux, dossiers pédagogiques, sites internet et autres sources d'information qui peuvent satisfaire notre curiosité... ou nous poser d'autres questions !

Une collaboration entre le Réseau Idée et écoconso

3 février : Circuits courts, gastronomies lointaines, cuisines hybrides et interculturelles

Avec le collectif "Bouillon Malibran"

Formateur : Dominique Nalpas

<http://bouillonmalibran.canalblog.com>



« Le monde est dans nos quartiers » avons-nous coutume de dire. Riche de sa diversité culturelle et culinaire, le quartier Malibran s'est lancé dans le projet "Bouillon Malibran". Le pli culinaire est pris mais on connaît l'adage : « dis moi ce que tu manges et je te dirais qui tu es ! ».

Comment concilier l'alimentation durable et la diversité culturelle de nos quartiers ? Si dans les quartiers la gastronomie s'inspire du lointain, qu'en est-il des ingrédients ? L'assiette est-elle durable et solidaire ? Telle est la question actuelle ! C'est pour y répondre que nous aborderons différentes expériences et initiatives menées au sein du quartier afin d'allier respect de nos richesses culturelles et respect de l'environnement. Parmi celles-ci il y a les ateliers de cuisines hybrides où ensemble des « experts » de l'alimentation durable (circuit court) et des cuisiniers d'origines multiculturelles, offrent à un public plus large le résultat de leurs recherches et pratiques culinaires. Au coeur du quartier se développe également « le légume du mois », une toute nouvelle initiative de solidarité entre des épiciers du quartier et des producteurs locaux des circuits courts.

Cours de cuisine pratique : Une assiette « hybride » du monde

Cuisinier : *Damien Poncelet*

24 février : Bien manger? Si on y regardait de plus près...

Avec l'asbl Question Santé - www.questionsante.be

Formatrice : Eric Yvergneaux



Manger, cuisiner, sont des actes de notre vie quotidienne qui mêlent plaisir, obligation, habitudes... Mais finalement, qu'est-ce que cela représente pour chacun de nous ? Qu'est-ce qui influence notre façon de manger ? Quelles sont les injonctions individuelles et sociales qui nous guident ? Et la santé dans tout ça ? Manger sain – bien manger, est-ce la même chose ? Est-ce une injonction de plus ou un marché juteux pour les industries agro-alimentaires ? Bien manger d'accord, mais à quel prix ? Est-ce accessible à tous ? Allons-nous vers une individualisation, une responsabilisation individuelle de l'acte de manger ? La dimension collective a-t-elle encore sa place ?

A l'aide d'outils d'animation, nous aborderons ces questions et nous dégagerons des pistes de réflexion et des ressources tant individuelles que collectives.

Cours de cuisine pratique : l'assiette saine

Cuisinière : Marie-Laure Laret

16 mars : Alimentation et agriculture biologique : son évolution, ses dérives, son avenir

**Avec l'asbl Nature & Progrès // Formateur : François de Gaultier
& Inter-Environnement Wallonie // Formatrice : Anne Thibaut (sous réserve)**



L'agriculture biologique ne se limite pas à des techniques de production agricoles, c'est l'expression de questions plus fondamentales et plus profondes, touchant au rapport de l'homme au vivant.

Elle ne se limite pas à une mention négative "n'emploie aucun engrais et pesticide de synthèse" mais se définit positivement comme une agronomie qui met en place des agro-systèmes complets qui entretiennent la fertilité du milieu. C'est une agriculture qui demande un raisonnement sur les pratiques en amont et qui s'adapte aux impératifs de son territoire. Elle implique donc que les consommateurs adaptent leurs demandes aux impératifs de l'agriculture, et non l'inverse. En ce sens, les circuits courts de commercialisation sont les garants du maintien d'une agriculture biologique fidèle à ses principes fondateurs.

Nature et Progrès apportera son analyse sur les enjeux de notre agriculture et nous fera part du travail qu'elle accomplit dans ce domaine.

Cours de cuisine pratique : l'assiette locale, bio et paysanne **Cuisine :** *Locale de Nature et Progrès Bxl*

Coordonnées des partenaires

Rencontre des Continents asbl

Rue Van Elewyck, 35 - 1050 Bruxelles

Tél : +32 0(2)-734.23.24

info@rencontredescontinents.be

www.rencontredescontinents.be

Question Santé asbl

Service communautaire de promotion de la santé

Rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles

Tél.: +32 2 512 41 74

Fax: +32 2 512 54 36

info@questionsante.org

www.questionsante.org

Nature & Progrès Belgique

Rue de Dave - 520, 5100 Jambes

Tel 081/30 36 90 Fax 081/ 31 03 06

natpro@skynet.be

www.natpro.be et www.docverte.be (librairie)

Coordination Bouillon Malibran

Dominique Nalpas

0498/59.15.50

dom.nalpas@cassiopea.org

Inter-Environnement

Fédération Inter-Environnement Wallonie

150 associations au service de l'environnement

98 rue Nanon - 5000 Namur

www.iewonline.be

CNCD-11.11.11

Quai du Commerce, 9 - 1000 Bruxelles

T : +32 (0) 2 250 12 30

F : +32 (0) 2 250 12 63

cncd@cncd.be

www.cncd.be

écoconso

Av Cardinal Mercier, 59

5000 Namur

www.ecoconso.be

info@ecoconso.be

Des réponses personnalisées à vos questions : 081/730.730

Réseau Idée

266, rue Royale - 1210 Bruxelles

Tel : +32 (0)2 286 95 70 - Fax : +32 (0)2 286 95 79

E-mail : info@reseau-idee.be

www.reseau-idee.be