

## **L'ATELIER 2 : Alimentation et Santé**

Le thème du deuxième atelier, ce thème est ‘Alimentation et Santé’, suggère que notre alimentation a une influence directe sur notre santé. Alors, dans l’optique d’une grande autonomie alimentaire locale, il semblait nécessaire d’avoir une vue commune sur l’idée d’une nouvelle culture alimentaire. L’objectif était d’identifier les perceptions et de relever les expériences que nous pouvons mener.

Ceci afin de faire ressortir les informations, l’éducation nécessaire à l’amélioration des pratiques alimentaires et des propositions concrètes. En présence de témoins tels que (Marcel Roberfroid) Food4Guts, (Nanou Carels) Province de Namur (Ali.durable), des contributeurs comme Simply Food, CPAS Mt-St-Guilbert, Resto U, Épicerie BIO pour tous / Relais du triporteur...exp. du Brésil, Marcel Bulens / Michel Beaussart (ville OLN), sous l’animation de Nathalie Grosjean, plusieurs éléments ont été relevés. Les perceptions ont été traduites en motivations car ce sont les facteurs déclencheurs, en intentions et visions.

Alors, en termes de motivations, nous avons :

### ➤ MOTIVATIONS

- Avoir vu les dégâts de l’alimentation industrielle, car c’est le moteur du changement
- Travailler avec les jeunes, car ce sont les acteurs de demain : cela implique de travailler dans les écoles, qui sont des leviers
- Travailler sur les référents, normes de santé (notamment la viande, la biodiversité de l’assiette)
- Accessibilité de l’alimentation pour tous
- Compétences quotidiennes par pourcentages : alimentation (sens, cuisiner soi-même)
- Participer à un mouvement d’éducation permanente, AGIR ENSEMBLE, ATELIERS cuisine, aliments, plantes...
- Montrer qu’on peut manger sainement à petit prix
- Donner la possibilité de manger sans viande
- Idée-projet Brésilien “Politique du bon sens” : 10 critères concrets
- Évaluer les menus par une mesure ou gaspillage (le problème n’est pas celui de noyer les menus scolaires)

À travers ces motivations, on peut conclure que la base d'une alimentation saine est l'éducation, avant tout autre facteur. En fait, manger sainement est la résultante d'une éducation de base. Or, cette éducation doit passer par des « *Adeptes* » de l'Alimentation Saine. Le Rappel des bienfaits de l'Alimentation Saine qui implique l'Alimentation Durable et, par ricochet, la Santé Durable, devient crucial.

C'est dans cette optique que les intentions suivantes ont été relevées,

➤ INTENTIONS

Elles nous invitent à s'attarder sur la :

- Notion d'ALIMENT, de MANGER PERDU(E) – à RÉAPPRENDRE / ÉDUQUER  
(><Produit industrialisé), pour la santé et l'autonomie  
Cuisiner des plats simples, alimentation sobre
- Éduquer les tout-petits

DONC, TOUS ENSEMBLE POUR :

Approvisionnement des cantines scolaires

Formation des cuisiniers et cadres pratiques

Sensibilisation, éducation de toutes les personnes concernées : personnel, élèves et administrations politiques

- ALIMENTATION DURABLE, SAINE, BIO POUR SOI ET CRÉER UN SERVICE TRAITEUR.

Face à cette manière de s'alimenter, bien que pas très saine, elle est ancrée dans les habitudes quotidiennes des populations. On a pu, plus ou moins, noter de potentiels obstacles, ou résistances, à l'adoption d'une alimentation bio et durable.

## ➤ OBSTACLES /RÉSISTANCES

- Industrie Agro-alimentaires et distribution
- Formation en diététique (>< enjeu SANTÉ et ALIMENTATION DURABLE)
- La maladie est un marché
- Manque de temps pour cuisiner
- Obstacles culturels (cuisiniers, tout public, élèves)
- Connaissance des aliments (lien à la santé, enjeux locaux et pour le monde)
- Représentation des aliments (croyances sur la viande) - > « manger végétarien, c'est inaudible pour les écoles culturelles »
- Habitudes alimentaires pauvres et réduites
- Besoin d'éducation au goût
- Dans les écoles, manque de temps (autres priorités)
- Thèmes non intégrés dans les cours, le projet d'établissement (leviers quand c'est possible)
- Pas de "Légumerie" dans les cuisines pour travailler le frais (donc, il se pose un problème logistique et de main d'œuvre)
- Préjugés sur le bio
- Rôle des écoles ?

Ces résistances / obstacles sont bien présents et existent toujours car les populations sont dotées de pensées individualistes ; donc, on ne pense plus à l'autre, mais à soi. Or, la question sur l'alimentation devrait être au centre des préoccupations de tous car elle a un impact réel et direct sur notre vie. Aider à braver ces résistances serait bénéfique pour tout. Alors ici, on invite en repensant de manière équitable. De cette manière, le Bio sera accessible à tous, pour une alimentation Durable, profitable à tous.