

n° 88 • quatrième trimestre 2010

SYMBIOSES

88

Le magazine de l'Éducation relative à l'Environnement (ErE)

Alimentation

TOME 2

Consommation : de l'assiette à la Terre



L'éco-alimentation, un savoureux
défi éducatif

p.6

Cuisiner et manger durable
à l'école

p.9

Le slow food s'invite au resto

p.12

éditorial

■ Ne me parlez pas d'urgence !

p.3

infos en bref

p.4

DOSSIER

Alimentation *Tome 2*

Consommation : de l'assiette à la terre



matière à réflexion

* L'éco-alimentation, un savoureux défi éducatif

p.6

* Radioscopie de nos assiettes

p.8

expériences

→ ECOLE >

p.9

* Cuisiner et manger durable à l'école

→ RESTAURATION >

p.12

* Le Slow Food s'invite au resto

→ JEUNESSE >

p.13

* La « gamelle scout » saine et locale

→ CITOYENS >

p.14

* Bons plans de consomm'acteurs

* Diversité culturelle sur la table publique

→ ACTION SOCIALE >

p.16

* Manger durable sans le sou?

méthodo

* Alimentation durable en collectivité

p.17

outils

p.18

adresses utiles

p.20

lu & vu

p.22

agenda

p.24



Prochain Symbioses : hiver 2010

Education à l'Environnement et handicaps

SYMBIOSES est le bulletin trimestriel de liaison de l'asbl Réseau IDée

Le Réseau IDée bénéficie du soutien de la Ministre de l'Environnement et du Ministre de l'Emploi en Région de Bruxelles-Capitale, du Ministre de l'Environnement et du Ministre de l'Emploi de la Région wallonne ainsi que du service d'Éducation permanente de la Communauté française.

SYMBIOSES est envoyé gratuitement dans les écoles grâce aux soutiens des Ministres de l'Environnement des Régions wallonne et bruxelloise.

Réseau d'Information et de Diffusion en éducation à l'environnement association sans but lucratif

L'asbl Réseau IDée veut promouvoir l'Éducation relative à l'Environnement à tous les niveaux d'âge et dans tous les milieux socio-culturels.

Elle a pour objet d'assurer la circulation optimale de l'information, la valorisation et la diffusion des réalisations ainsi que la réflexion permanente dans le domaine de l'Éducation relative à l'environnement.

Trimestriel, **SYMBIOSES** s'adresse à tous ceux et celles qui sont amenés à pratiquer ou promouvoir l'éducation à l'environnement.

Le Réseau IDée fournit l'abonnement à **SYMBIOSES** en échange de la cotisation de membre adhérent (12 € - pour l'étranger 18 €), à verser au compte n° 001-2124123-93 du Réseau IDée - 266 rue Royale - 1210 Bruxelles

Président et Editeur responsable :

Jean-Michel Lex
266 rue Royale
1210 Bruxelles

Édition et diffusion :

Réseau IDée
266 rue Royale
1210 Bruxelles
T : 02 286 95 70
F : 02 286 95 79
info@reseau-idee.be
www.reseau-idee.be

Rédaction :

- Christophe DUBOIS, rédacteur en chef
- Joëlle VAN DEN BERG, directrice de publication
- Céline TERT, journaliste

Ont collaboré à ce numéro :

- Marie BOGAERTS ● César CARROCERA GIGANTO
- Hélène COLON ● Sandrine HALLET ● Nayla NAOUFAL ● Lucie SAUVÉ ● Dominique WILLEMSSENS ●

Illustration de couverture :

- Christophe DUBOIS

Mise en page :

- César CARROCERA GIGANTO

Impression :

- VAN RUYTS



SYMBIOSES est imprimé sur papier recyclé et emballé sous film biologique.

NE ME PARLEZ PAS D'URGENCE !

« La Terre réagit à une vitesse qui dépasse les prévisions les plus pessimistes. Il faut avoir réglé le problème des changements climatiques avant 2020. Au niveau de la biodiversité, ce n'est pas mieux (...) C'est-à-dire qu'il faut avoir changé nos comportements, nos façons de produire et de vivre avant 10 ou 15 ans. C'est une urgence absolue »¹. On l'entend partout : urgence. Ici c'est le petit écran qui le dit. Là, c'est un rapport des Nations Unies². Écrit par des scientifiques. Urgence, planète, survie. Trois mots qui semblent désormais indissociables. Et répétés à l'envi par les journalistes, les hommes politiques, les parents anxieux, et même, dorénavant, par leurs enfants inquiets.

Discours anxiogène

C'est vrai - enfin on le pense - l'urgence environnementale est là. Pour y répondre, il faudrait changer les comportements. Pour les changer, il faudrait faire prendre conscience de cette urgence dès le plus jeune âge. Et certains animateurs et enseignants, soucieux de sensibiliser leurs publics à l'environnement, de rabâcher aussi ces mots : urgence, planète, survie. Comme un sablier qui s'égrène. Effrayant. Résultat ? « *En dix-huit ans, on est passé d'une éducation au plaisir à une éducation à l'horreur* », déplorait Laurent Marseault, dont la conférence « *L'éducation à l'environnement fabrique-t-elle des névrosés ?* » a fait mouche lors d'une récente journée de réflexion du secteur³. Le pédagogue se souvient qu'auparavant, une animation nature était un pur moment de bonheur. Aujourd'hui, la tendance est au discours culpabilisateur, anxiogène. Pourtant, on le sait, le discours du « train lancé à toute vitesse vers un ravin », de « la planète qui va réagir, aujourd'hui ou demain, comme une casserole de lait qui déborde », n'est ni éducatif, ni même productif.

Peur contre-productive

Primo, brandir le spectre d'une urgence terrifiante est inefficace. Janis et Feschbach le démontraient déjà en 1953, rejoints ensuite par de nombreuses autres recherches⁴ : plus les messages ont recours à une peur forte, moins ils amènent les gens à changer d'attitude ou de comportement. Explication : un message très effrayant conduirait l'individu à chercher à contrôler sa peur, et non plus le danger, ce qui le pousserait à négliger, voire à nier, les informations et ceux qui la délivrent. Autrement dit : en prédisant des cataclysmes environnementaux et humanitaires, en annonçant le bouleversement imminent de nos vies, que ce soit scientifiquement avéré ou pas, nous prêchons dans le désert.

Il ne faut certes pas donner à penser que « tout est beau dans le meilleur des mondes », mais pour éduquer à l'environnement, le plaisir semble un levier bien plus fort que la peur. Les initiatives exposées dans ce second *SYMBIOSES* consacré à l'alimentation en sont un bon exemple : plutôt que de nous gaver des risques d'une mauvaise alimentation, elles nous servent du plaisir, le plaisir de goûter, de partager un repas, voire même de cuisiner des aliments « durables ».

Urgence et éducation : une antinomie

Secundo, outre la dérive d'une « pédagogie du cataclysme », un autre risque couve : sacrifier les visées pédagogiques et éducatives sur l'autel de l'urgence environnementale. Sous le refrain de « la fin justifie les moyens », de plus en plus d'éducateurs ont tendance à vanter la « manipulation bienveillante », si efficace selon certains psychologues pour changer rapidement les comportements dans le sens souhaité⁵. Quitte à se rapprocher davantage de la propagande ou du marketing que de l'émancipation, de l'éducation au choix et au sens critique. Le temps de l'urgence n'est pas celui de l'éducation. Comme disait Georges Braque : « *Contentons-nous de faire réfléchir, n'essayons pas de convaincre* ».

Christophe DUBOIS

¹ Propos d'Isabelle Delannoy, scénariste du documentaire Home.

² Rapport du PNUÉ sur l'avenir de l'environnement mondial, mai 2002.

³ Journée de réflexion qui a réuni les animateurs et coordinateurs des Centres de Dépaysement et de Plein Air (CDPA) de la Communauté française et ceux des Centres Régionaux d'Éducation à l'Environnement (CRIE) de la Région wallonne, le 10 septembre 2010, à Namur. Traces disponibles sur <http://sites.google.com/site/cdpacrie4sept09> > les suites de la journée 2010.

⁴ L'effet sur les comportements des messages ayant recours à la peur a fait l'objet de nombreuses recherches. Citons celles menées par H. Leventhal, S. Jones, G.J. Boyle...

⁵ R.-V. Joule et J.-L. Beauvois, « Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens » (2002) et « La soumission librement consentie » (1998).





infos en bref

Le plein de bonnes idées

Vous êtes enseignant, éducateur, animateur ou « simple » citoyen, à la recherche de bonnes idées pour éduquer jeunes et moins jeunes à l'environnement ? Le Réseau IDée vient de publier sur son site un panel d'expériences pédagogiques en la matière. Des enfants du fondamental et des élèves d'art du secondaire qui réalisent une fresque collective dans la cour de l'école, des aides-ménagères qui apprennent à décoder la pub et à revoir leurs habitudes de consommation, un

terrain vague réhabilité en lieu intergénérationnel et interculturel d'observation de la nature, des familles et des écoles qui défient l'énergie ou revisitent nos assiettes : déjà près de 70 descriptifs de projets fructueux, classés par thème, public cible et zone d'action. Une base de données de bonnes pratiques. De quoi s'inspirer.

A découvrir via www.reseau-idee.be/experiences-pedagogiques

Infos : 02 286 95 70 - francois.beckers@reseau-idee.be

Les parents les accuseront

Pertinente initiative que celle prise le 11 octobre dernier, par l'association de parents de l'école Saint-Joseph à Wellin : organiser une projection du film « Nos enfants nous accuseront » de Jean-Paul Jaud, suivie d'un débat sur les dangers de l'alimentation industrielle animé par Daniel Cauchy, consultant et formateur en éducation au développement et à l'environnement, spécialiste des questions d'alimentation. « *L'an passé, en partenariat avec l'école, nous avons lancé un projet "alimentation saine" avec notamment une fois par semaine une collation saine (un fruit bio) offerte aux élèves, la visite de producteurs laitiers, d'une fromagerie, etc.*, explique Julie Augurelle, de l'association de parents. *Nous voulions cette année ne pas en rester là et continuer notre action de sensibilisation auprès des parents moins informés* ». Une belle étape, qui devrait porter ses fruits : « *Au niveau de l'école, nous espérons mettre en place un potager écologique dès le printemps prochain.* »

Les communes bruxelloises face aux défis du développement durable

Les communes et CPAS bruxellois s'engagent-ils sur la voie du développement durable ? Oui, progressivement, a-t-on entendu lors d'un séminaire organisé le 6 octobre dernier par Bruxelles Environnement, en partenariat avec l'Association de la Ville et des Communes de la Région de Bruxelles-Capitale (AVCB) et le concours de la Fondation pour les Générations Futures (FGF). L'occasion de présenter, pour la première fois, un bilan des avancées, projets et innovations

durables mis en œuvre par les collectivités locales bruxelloises, dans le cadre notamment de l'appel à projet *Agenda Iris 21*. Parmi ces projets innovants, citons les box à vélos installés à Schaerbeek suite à un processus original de consultation de la population, et fabriqués en matériaux écologiques par une entreprise d'insertion socio-professionnelle. Ou encore les jardins participatifs d'Etterbeek : un terrain coincé entre le chemin de fer et des logements sociaux, réhabilité en potagers et vergers, devient un véritable outil pédagogique alliant promotion de la biodiversité et cohésion sociale.

Découvrez ces projets et de nombreux autres sur www.agendairis21.be

Mundo-Namur : retrouvez-y le Réseau IDée ...

Mundo N - maison d'associations actives dans le domaine du développement durable - vient d'ouvrir ses portes à Namur. Un bâtiment exemplaire, situé non loin de la gare, dans le quartier de Bomel, et rénové avec des matériaux écologiques et sous le standard « passif ». L'antenne wallonne du Réseau IDée y présentera une sélection d'outils pédagogiques de référence en éducation à l'environnement, consultable sur rendez-vous. Elle pourra aussi vous conseiller sur les ressources pédagogiques existantes et les organismes utiles, ou accompagner gratuitement vos projets en Région wallonne.

Infos : Réseau IDée - Mundo-Namur - Rue Nanon, 98 - 5000 Namur - 081 39 06 96 - francois.beckers@reseau-idee.be

... et une « Outilthèque »

Le Réseau IDée et l'asbl Empreintes - CRIE de Namur ont mis en place à Mundo-Namur une « Outilthèque », qui proposera, en prêt ou location :

- des malles pédagogiques, rassemblant des outils existants sélectionnés par le Réseau IDée, adaptées à différentes tranches d'âges, et abordant diverses thématiques : « eau », « énergie », « alimentation », « ErE & travail social », « 50 outils pour se lancer » et bientôt « biodiversité » ;

- des jeux, dossiers et autres outils pédagogiques sélectionnés par Empreintes - CRIE de Namur, et traitant de l'énergie, du bruit, de la mobilité, de la nature, de l'empreinte écologique, du réchauffement climatique, etc.

- la collection de Symbioses (uniquement en consultation ou achat).

Infos : Mundo-Namur - Rue Nanon, 98 - 5000 Namur.

Uniquement sur rendez-vous auprès de :

➔ François Beckers (Réseau IDée) - 081 39 06 96 - francois.beckers@reseau-idee.be

➔ Caroline Deliens (Empreintes - CRIE de Namur) - 081 39 06 57 - caroline@empreintesasbl.be

Participez au prix « Terre d'Avenir »

La Fondation Reine Paola, en collaboration avec la Fondation Dirk Frimout, vient de lancer le prix « Terre d'Avenir ». Il récompense chaque année les meilleures réalisations d'élèves, présentées dans le cadre de leur qualification professionnelle, et qui auront la terre ou l'espace comme sujet. Celles-ci peuvent être abordées d'un point de vue scientifique, technique, artistique, écologique, socio-géographique et cosmologique et être de nature à améliorer la qualité de la vie. Il s'adresse aux élèves de fin du 3^e degré de l'enseignement technique, professionnel, artistique et spécialisé. Cinq prix seront décernés, le premier prix s'élevant à 500€ par élève (max. 4 élèves) et 1000€ pour l'acquisition par l'école de matériel didactique. Clôture des inscriptions le 15 février 2011.

Infos : 02 762 92 51- www.terredavenir.be - info@terredavenir.be

Assises de l'éducation à l'environnement à l'école

« *L'Éducation relative à l'environnement (ErE) et au Développement Durable (DD) occupe déjà une place de choix dans l'école. Elle rencontre à la fois les objectifs éducatifs et pédagogiques de cette dernière, et les enjeux environnementaux et sociaux de nos sociétés contemporaines*, constate le Réseau IDée. *Mais au regard de la multiplicité de l'offre et de la demande en la matière, il est urgent aujourd'hui d'apporter une réflexion d'ensemble sur la situation et de consentir à des évolutions plus stratégiques de l'ErE - DD à l'école* ». Pour construire cette stratégie avec les acteurs

de l'école, l'association organise des Assises de l'ErE-DD. Elles réuniront d'octobre à mai les équipes pédagogiques dans les écoles, de la maternelle au secondaire, les administrations et cabinets ministériels concernés, les Pouvoirs Organisateurs, les associations d'ErE-DD. A noter dans votre agenda : la journée de clôture de ces Assises, le Ve 29 avril 2011 en région bruxelloise et le 6 mai 2011 en région wallonne (Namur), ouverte à tous et reconnue par l'IFC (320111007).

Votre avis nous intéresse : de novembre 2010 à février 2011, s'effectuera un recueil d'avis et d'échanges sur le terrain, auprès des enseignants et des animateurs intervenant dans les écoles, sous forme de questionnaires, rencontres, groupes de travail. Si vous avez des propositions en matière d'ErE-DD dans les écoles, écrivez à info@assise2011.be ou répondez au questionnaire en ligne sur www.assises-ere.be

Nature et cultures...

En août dernier, 130 acteurs de l'éducation à l'environnement vers un développement durable (EEDD) de différents pays européens, dont la Belgique, se réunissaient en Franche-Comté pour interroger leurs pratiques pédagogiques sur la thématique « Nature et cultures ».

Partant du constat que les regards que l'on porte sur le monde sont le fruit de notre histoire et de nos cultures et qu'ils influent directement sur nos comportements, ils ont creusé des questions essentielles pour l'éducation à l'environnement aujourd'hui. Comment permettre à chacun de se construire une relation au monde basée sur l'ouverture, le partage, la solidarité et le respect ? Quelle est la place de l'éducation dans les processus de transformation sociétale ou sociale ? Quel rapport notre relation à la nature a avec tout ça ?...

Inscrites dans l'histoire des Rencontres nationales Ecole et Nature initiées en 1983, les Rencontres européennes de 2010 - organisées par le Réseau Ecole et Nature (réseau national français des acteurs de l'éducation à l'environnement) et par l'association La Roche du trésor - misaient cette fois encore sur l'implication active des participants. La créativité, le travail de groupe, l'interdisciplinarité, le projet, la pratique du terrain et du débat sont des points de repère constants pour chacun. Ateliers d'échanges, de réflexion, de projets, conférence et soirées festives ont permis d'alterner les approches sur une thématique aux multiples facettes.

Le temps, la mort, la mémoire, la musique, le conte, l'art, les sens... autant d'entrées pour explorer culturellement la nature, pour partager, innover, expérimenter, créer... stimuler une dynamique de projets et d'actions à l'échelle européenne.

Cinq jours « d'innovation et d'expérimentation pédagogique "hors sol", c'est-à-dire hors du quotidien du travail ou de la formation... » souligne un participant rappelant le caractère souvent exceptionnel d'une telle opportunité. D'où l'importance qu'il soit un « creuset pédagogique extrêmement riche et puissant, et formatif, et tout aussi "libérateur" des esprits. »

La réflexion sur la possible mise en réseau des acteurs européens est lancée, des actes, un film, un ouvrage se profilent avec déjà un appel à contribution... et les rencontres 2011 sont annoncées en Pays de la Loire.

A suivre sur www.reseualeetnature.org



La biodiversité au musée et en classe

Le mois dernier, le Museum des sciences naturelles inaugurait « Planetobserver », un jeu familial (de 10 à 14 ans) pour découvrir de manière ludique et intéressante les collections du Museum et en apprendre d'avantage sur la biodiversité ! Pour les professeurs, deux nouveautés également : l'XperiLAB, un véhicule pédagogique équipé d'un mini laboratoire où les élèves pourront réaliser de vraies expériences qui leur feront découvrir et comprendre combien les sciences font partie de leur environnement.

Ainsi que le nouveau site <http://jedonneviamaplanete.enclasse.be> proposant différents outils pour aider les enseignants à expliquer la biodiversité en classe : méthode, jeux, interactifs, médiathèque...

Info : 02 627 42 23 - www.xperilab.be
www.sciencesnaturelles.be



Gagnez « L'agenda du jardinier bio 2011 »

Offert aux 10 premiers abonnés qui en font la demande en téléphonant au Réseau IDée : 02 286 95 70

Edité par Terre Vivante, voilà l'incontournable compagnon du jardinier bio ! Pour connaître le bon jour pour planter des salades ou repiquer des tomates. Comme chaque année, il propose des conseils par quinzaine, des travaux de saison, et bien sûr un calendrier lunaire. Un agenda pratique et joliment illustré qui, cette année, porte sur le thème de l'autonomie au jardin : comment autoproduire son petit matériel (manche d'outils, tuteurs...), fabriquer un silo pour conserver ses légumes, produire ses graines...

Edition Terre Vivante, 160p., 15 x 21 cm, 12€



L'éco-alimentation un savoureux défi éducatif

Quels sont les fondements, les pratiques, les réussites, les difficultés et les défis de l'éducation à l'éco-alimentation ? Réponses avec Lucie Sauvé et Nayla Naoufal, de la Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement de l'Université du Québec à Montréal, qui viennent d'y consacrer une étude et un colloque¹.

Vous auscultez depuis quelques années, au Québec, l'éducation à l'éco-alimentation en milieu non-formel. Quel est le panorama de ce qui se fait chez vous ?

L'éducation relative à l'éco-alimentation est un processus qui vise à favoriser un cheminement individuel et collectif vers l'adoption d'une alimentation saine (diversifiée et sans risque), produite, distribuée et consommée dans le respect des processus écologiques et de l'équité des rapports sociaux. Le « territoire » actuel de ce qui se fait en la matière au Québec est très riche et diversifié. Parmi les types d'organisations concernées, hors école, on retrouve des associations, des centres d'interprétation, des musées, des fermes éducatives, des jardins communautaires ou collectifs, des groupes d'achats, des coopératives, des marchés de solidarité, des tables champêtres, etc. Ces divers types d'initiatives sont destinés à différents publics : les enfants et les jeunes (en milieu scolaire et non scolaire), les personnes âgées, les familles, les femmes, les personnes en réinsertion sociale, le personnel des Centres pour la petite enfance, les entreprises, les consommateurs, les jardiniers, les élus, les touristes, etc.

Les éducateurs privilégient certaines approches pédagogiques, qui leur semblent particulièrement pertinentes et efficaces pour éduquer aux liens entre alimentation, environnement et santé :

- ✔ des approches expérientielles (par exemple, la participation au travail de récolte, le soin aux animaux, des sorties en milieu rural ou agroalimentaire) ;
- ✔ des approches sensorielles (notamment, des dégustations de fromage ou de miel, des visites de fermes ou de jardins) ;
- ✔ des approches cognitives (à travers des affiches, des vidéos, des bulletins, des conférences, etc.) ;
- ✔ des approches pragmatiques (comme un atelier de fabrication du pain) ;
- ✔ des approches conviviales ou festives (par exemple, un festival de contes, une fête des semences ou des repas) ;
- ✔ des approches coopératives (tels les jardins collectifs, les activités d'aide aux fermiers ou les marchés de solidarité régionale).

Quelles sont les difficultés rencontrées par ces éducateurs et animateurs ?

Les éducateurs sont confrontés à de nombreux enjeux, voire à des obstacles, dans leurs interventions en éco-alimentation. Premièrement, il n'est pas toujours facile de rejoindre le grand public : les contenus traités concernent certes des réalités coutumières (les repas de chaque jour), mais renvoient aussi à des questions très complexes (si l'on pense par exemple au coût énergétique des aliments), et la distance des lieux de production les rend abstraites (en particulier en milieu urbain). Les personnes sont de plus en plus déconnectées de la provenance des aliments et du milieu agricole. En témoigne une éducatrice, à qui des enfants ont demandé « Pourquoi avez-vous mis les œufs sous la poule ?² ». Aborder de telles questions requiert l'adoption de stratégies éducatives appropriées, adaptées à chaque public, prenant soin d'éviter les simplifications abusives. Par ailleurs, le traitement adéquat de ces questions requiert l'accès à de l'information complète et valide, alors qu'elles se retrouvent au cœur de débats caractérisés par l'incertitude et les jeux de pouvoir³.

Deuxièmement, favoriser la mobilisation et le changement durable d'habitudes de consommation d'aliments constitue un défi considérable. Les déterminants de ce que nous mangeons sont en effet nombreux, et varient d'une personne à l'autre : moyens financiers, rythmes de vie, compétences culinaires, traditions familiales et culturelles, convivialité, goûts, offre disponible sur le marché, publicité, règles diététiques, vision écologique... Autre influence : la conjoncture économique actuelle, qui ne favorise pas l'achat biologique et équitable : équitable pour qui ? Autant de déterminants à identifier, avec les publics touchés, et qui constituent autant de points de départ dans la construction de stratégies éducatives.

Troisièmement, les acteurs soulignent largement l'enjeu stratégique de répondre à une demande sociale grandissante pour une « pédagogie de l'alimentation », mais regrettent l'absence de ressources adéquates et d'appuis politiques et institutionnels. La dimension éducative est souvent diffuse dans l'ensemble de leurs activités ou occasionnelle, et dépend d'un financement résiduel le plus souvent maigre ou inexistant. Or, comment éduquer et œuvrer pour un changement culturel majeur à travers



« Le jardin est envisagé par plusieurs éducateurs comme un processus éducationnel, et non pas comme un résultat... »

des interventions trop souvent ponctuelles, isolées et à court terme ? De plus, le manque de moyens financiers empêche les organisations de constituer une équipe suffisamment nombreuse et permanente pour répondre à la demande sociale, développer l'action éducative et entreprendre des démarches pour obtenir des subventions.

Enfin, plusieurs des organisations qui mènent des actions éducatives en éco-alimentation interagissent avec le milieu scolaire, d'où émane une grande demande de collaboration. Cependant, les acteurs dans ces organisations observent que le milieu scolaire ne favorise pas l'intégration d'activités qui ne sont pas explicitement prévues au curriculum : les créneaux horaires sont cloisonnés, les enseignants manquent de temps, il est difficile d'envisager des sorties à l'extérieur de l'école et les ressources financières sont rares.

Quelles stratégies mettent-ils en œuvre pour relever ces défis ?

Dans notre étude, alors qu'ils sont en butte à de nombreuses difficultés, les éducateurs en éco-alimentation mettent cependant en avant les points forts de leur action ainsi que leur résilience et leurs réussites. Ainsi, pour optimiser et développer l'intervention éducative, ils recommandent de diversifier les approches et les stratégies pédagogiques, de collaborer avec le milieu scolaire, de faire un grand effort de vulgarisation, de bien préparer son action en s'adaptant aux caractéristiques des publics et à leurs besoins, de faire appel à des experts si nécessaire, de favoriser une approche collaborative avec le public, etc.

Autre conseil récurrent : ancrer les activités éducatives en éco-alimentation dans un lieu (le jardin, le potager, la ferme, la cuisine, etc.) où elles prennent une signification concrète, particulière : le lieu porte en lui-même un message et il invite à l'expérience directe. En particulier, le jardin est envisagé par plusieurs éducateurs comme un processus éducationnel, et non pas comme un résultat.

Enfin, pour ne pas décourager les publics, surtout les enfants et les jeunes, une autre stratégie est d'éviter d'être moralisateur et de proposer plutôt des solutions concrètes. On le voit dans les actions éducati-

ves menées dans les fermes (ndlr : lire à ce sujet le *Symbioses n°87, été 2010*). Mais aussi dans les activités conviviales et festives qui célèbrent l'éco-alimentation. Ces activités sont parfois l'occasion d'initiatives interculturelles, comme un souper où une personne enseigne la cuisine de son pays d'origine et présente ce dernier, en faisant ressortir les problématiques socio-écologiques, agronomiques, politiques, etc.. Il s'agit d'aller à la rencontre de l'autre, à travers l'éco-alimentation, vecteur de partage.

Vous parliez aussi de difficultés financières et de celles d'intégrer l'école. Comment les surmontent-ils ?

Les organisations travaillant avec le milieu scolaire associent les enseignants au développement de l'action, leur fournissent des formations, des programmes et des ressources pédagogiques, tout en s'assurant que les interventions développées s'intègrent au quotidien, pour ne pas trop surcharger les enseignants.

Pour contourner les obstacles financiers et institutionnels, les associations et autres structures mettent en place des mécanismes de concertation, voire des partenariats, afin de se prêter main forte mutuellement et de ne pas « réinventer la roue » ; ils régionalisent les actions et choisissent des éducateurs locaux ou régionaux pour favoriser la contextualisation et diminuer l'empreinte écologique ; ils cherchent à occuper une niche spécifique pour leur action ; ils s'ouvrent sur la communauté et impliquent cette dernière ; ils organisent des événements festifs pour collecter des fonds ; certaines organisations regroupent plusieurs services liés à l'alimentation au sein d'une organisation (jardin, cuisine, épicerie, distribution de repas aux personnes défavorisées, etc.).

Selon le sociologue de l'alimentation Claude Fischler⁴, dans le domaine des pratiques alimentaires comme dans d'autres, on est passé du collectif à l'individuel. On est passé d'une pratique dans laquelle l'individu n'a que peu de liberté et se pose peu de questions, à une situation dans laquelle il ne fait que se poser des questions sur la manière d'exercer sa liberté et son choix. Certains acteurs de l'éducation à l'environnement encouragent cela. Mais sommes-nous individuellement capables de réguler notre alimentation ?

Les actions éducatives que nous avons analysées dans notre recherche visent généralement à faire de l'alimentation une responsabilité et un cheminement collectifs, basés sur le respect de l'environnement et sur la solidarité avec les agriculteurs. Il s'agit de jardiner ensemble, de cuisiner ensemble, de manger ensemble. Il s'agit aussi de jardiner et de cuisiner pour autrui, moins favorisé que soi. Il s'agit de partager les talents et les savoirs en enseignant aux autres à fabriquer du pain ; de s'approvisionner collectivement à travers les groupes d'achats, les coopératives et les marchés de solidarité régionale ; d'aller en groupe cueillir les pommes ou aider les fermiers ; de s'occuper de la ferme ensemble ; de partager les avantages et les coûts de la production alimentaire avec un agriculteur en s'inscrivant à un programme de paniers biologiques, etc. L'action éducative en éco-alimentation a pour but et stratégie générale une reprise en charge partagée de l'alimentation et de ses effets sur l'environnement, la santé et les questions sociales, économiques et politiques.

Ainsi, notre recherche a mis en lumière l'existence d'un réseau d'acteurs du domaine de l'éco-alimentation, en quelque sorte une « famille de l'éco-alimentation ». Ces personnes ont placé les liens

entre alimentation, environnement et santé au cœur de leurs choix de vie et de leurs interventions éducatives. Elles ont entre elles des connections interpersonnelles, amicales, parfois familiales, communautaires, éducationnelles, professionnelles... Elles sont parfois impliquées dans différentes organisations à la fois et de diverses manières. Leurs connections leur permettent de s'inspirer les unes des autres et de s'entraider. Ce réseau informel éco-alimentaire est un formidable levier pédagogique et témoigne de l'enrichissement progressif d'une culture éco-alimentaire.

Propos de LUCIE SAUVÉ et NAYLA NAOUFAL, de la Chaire de recherche du Canada en ERE (UQAM), recueillis par CHRISTOPHE DUBOIS

- ¹ Pour plus d'informations sur la recherche, consulter www.eco-alimentation.uqam.ca
² Fortin, L. (2004). Pourquoi avez-vous mis des œufs sous les poules ? La ferme : Un milieu où l'ERE prend tout son sens. L'ERE en nature L'éducation relative à l'environnement en milieu naturel Un dossier produit par l'Association québécoise pour la promotion de l'éducation relative à l'environnement, p. 14
³ Albe, V. (2009). Enseigner des controverses. Rennes: Presses Universitaires de Rennes
⁴ Interview réalisée par le Réseau IDée dans l'Infor'IDée n°1/2010, téléchargeable sur <http://www.reseau-idee.be/inforidee>. A lire aussi : « Le Paradoxe de l'abondance », Claude Fischler, dans le mensuel Sciences Humaines n°135, février 2003, en ligne sur www.scienceshumaines.com

Radioscopie de nos assiettes

« Dans les sociétés modernes, les contraintes temporelles liées au développement du travail féminin, à l'éloignement du lieu de travail et à l'attrait des loisirs entraînent une réduction du temps consacré aux activités alimentaires qui se traduit par une demande croissante en produits prêts à manger et un développement de la fréquentation de diverses formes de restauration hors foyer ». (J.L. LAMBERT, 2004)

Les chiffres :

- * De 60% du **budget** des ménages en 1920, la part consacrée à l'alimentation à domicile n'a cessé de décroître pour atteindre 12% aujourd'hui, quelque soit le niveau de revenu. Parallèlement, on assiste à une augmentation de la consommation hors domicile (restaurants, cantines, etc.) qui représente désormais un quart des dépenses totales en boissons et aliments. Au total, que ce soit chez lui ou en dehors, le ménage belge moyen consacre aujourd'hui seulement un cinquième de son budget pour se nourrir.
- * En 1955, le **prix** d'un kilo de steak de boeuf équivalait à un « coût - équivalent minutes de travail » de 127 minutes, un kilo de beurre à 220 minutes. Un demi-siècle plus tard, ces temps ont été divisés par 6 pour le bifteck et par 11 pour le beurre.
- * En 2006, les dépenses des ménages belges en alimentation **bio** représentent 1,8% des dépenses alimentaires, soit une augmentation de 235% par rapport à 2003
- * En un quart de siècle, la part des dépenses en viande a diminué de 10%, celles des graisses de 3% et des pains et céréales de 1%, tandis qu'augmentait de 6% la part des dépenses pour les **plats préparés** et de 2% pour les fruits et légumes, les produits laitiers et le poisson.
- * Depuis la fin des années 80, la consommation de **viande** semble stagner et dans ce contexte de saturation, les viandes blanches, surtout de volaille, ne cessent de voir leur part relative augmenter.
- * 0,1 % des Belges respectent la recommandation de consommation de **légumes** (350 g par jour)
- * 250 g : c'est la consommation de **fruits** recommandée, par jour. Les Belges n'en consomment que 118 g (174 g avec les jus).
- * Le Belge consomme quotidiennement 5 fois plus d'**aliments superflus** qu'il ne le devrait
- * 42 % des 15-18 ans ne prennent pas de petit-déjeuner ; leur part atteint 49 %, chez les 19-29 ans
- * Prix, qualité, fraîcheur constituent les éléments **les plus déterminants dans le choix** d'un produit alimentaire. Le goût, la sécurité, l'odeur et le respect de l'environnement sont quant à eux cités par plus de deux consommateurs sur trois.

Ces chiffres sont tirés de :

- * l'article très intéressant et facile à lire : « Hypermoderne, le mangeur belge ? », de B. Duquesne (ULG), 2010, téléchargeable sur <http://eg.fsagx.ac.be/publicationsconsommationalimentaire> > communication
- * diverses recherches et analyses du CRIOC, publiées sur www.observatoire-consommation.be

Cuisiner et manger durable à l'école

Une cantine durable à l'école ? Des collations saines dans les classes ? Un projet d'établissement pour une alimentation durable ? Le défi est de taille ! Parce qu'il implique du temps, de l'argent, des changements. Parce que les cuisiniers doivent s'adapter à de nouvelles contraintes. Parce que les fournisseurs sont difficiles à trouver. Parce que les goûts sont à apprivoiser. Certaines écoles l'ont relevé, ce défi, l'accompagnant souvent d'une action pédagogique. Des expériences qui inspirent.

« **A**u grand désespoir des enfants, nous n'avons désormais plus de frites au menu du repas de midi. » Sabine Labarre, directrice de la petite école communale de Ligny, brandit fièrement ce menu remanié. Suite à une demande du Pouvoir Organisateur et grâce à l'aplomb d'un échevin de l'enseignement convaincu, la commune a choisi, pour cette école et deux autres implantations, un traiteur répondant à un cahier des charges incluant des clauses environnementales (local, de saison, éviter le suremballage), nutritionnelles, sociales (vecteur d'insertion socio-professionnelle) et budgétaires bien précises. Il a bien sûr fallu s'adapter... « Le personnel qui sert les repas a été accompagné par le traiteur afin de se familiariser avec ces nouveaux menus et les différents grammages. Quant aux enfants, ils ont dû s'habituer à avoir dans leur assiette des chicons, des champignons, des épinards... On leur explique ces changements, et surtout j'insiste pour qu'ils goûtent à tout. » Une invitation à (re)découvrir le goût d'aliments sains, à l'heure où beaucoup d'enfants n'ont pas toujours l'habitude de manger des produits frais et locaux.

« Des petites actions sur l'alimentation saine existaient déjà de manière disparate dans l'école, poursuit la directrice. Mais depuis la mise en place des repas, ça a pris une plus grande envergure. » C'est le moins que l'on puisse dire... Difficile de relater tous les projets pédagogiques mis en place. Mme Arlette, institutrice de la classe de 5^e-6^e, en est sans nul doute le moteur. Dans le cadre de la campagne « Une école bien dans son assiette » de l'asbl Green, ses élèves ont créé un jeu de société et une pièce de théâtre, et ont aussi mis au point une enquête sur la collation, à destination des parents. Lors de la fête de l'école, ils ont préparé des repas durables, avec le coup de main de certains parents. Et la nouveauté en ce début d'année scolaire : la collation collective, impliquant toutes les classes. Confiture maison, lait et yaourt en cruche de la ferme, boissons au litre (fini les berlingots), pommes locales et bio... « Près de 80% des élèves participent à la collation, explique Mme Arlette. Les autres doivent respecter le calendrier en apportant eux-mêmes leurs céréales quand c'est le jour des céréales, leur yaourt le jour du yaourt... » Certes, cela demande une certaine organisation de la part des instits, mais les enfants ont l'air ravi. « C'est pas bon... c'est très bon ! », lance, espiègle, une petite fille en plein nettoyage de gobelets réutilisables.

Avancer pas à pas...

À l'École fondamentale et internat de Martelange, l'amorce date de l'année passée, avec la projection à l'école du film-documentaire « Nos enfants nous accuseront » (voir « Outils » p.18). Ces images interpellent enseignants et parents. Petit à petit, les collations saines font leur apparition, un magasin « collation bio » géré par les élèves ouvre ses portes, les gourdes et boîtes à tartines s'imposent. L'alimentation est un thème de plus en plus abordé dans les

cours, et va jusqu'à occuper une place centrale dans le projet d'établissement.

Toute l'école s'apprête maintenant à franchir un pas supplémentaire : le passage des deux cantines (école et internat, soit 160 élèves) à une alimentation durable. Un programme déjà bien ficelé, avec l'aide précieuse du CRIE d'Anlier et d'autres partenaires. L'ensemble du personnel scolaire (enseignants, directeurs, cuisiniers...) suivra une formation d'une journée sur l'agriculture, l'alimentation saine, le travail avec les producteurs locaux, l'aide à la décision (comment choisir entre les produits locaux, bio, équitables?). « On ne leur dit pas ce qu'ils doivent faire, souligne Johanna Reynckens du CRIE d'Anlier. On leur donne plutôt les différentes possibilités qui s'offrent à eux. » En mettant à leur disposition une liste de producteurs locaux, bio ou non, ainsi qu'un catalogue de produits équitables destinés aux collectivités. En proposant aussi des alternatives pour répondre à certaines contraintes. Difficile, par exemple, de se procurer de la viande bio auprès d'un petit producteur, pour des questions du conditionnement, de quantité et par manque de transformateurs. Du coup, les collectivités doivent s'adresser à des grossistes bio. Autant le savoir.

Collations saines pour toutes les classes de l'école de Ligny





Les élèves de la section cuisine de l'Institut du Sacré-Coeur de Nivelles plongés en plein préparatifs de la petite restauration de leur cantine

Sont également prévues 3 séances de formation pratique assurées par BioForum et destinées aux cinq cuisiniers. Le but étant d'apprendre de nouvelles techniques et recettes. Ces temps de formations sont aussi l'occasion d'aborder des questions épineuses, comme celle du coût. « On ne peut pas changer les prix, on doit jongler avec le budget actuel, pointe Anne-Françoise Back, directrice de l'école. Heureusement que le CRIE est là pour nous aiguiller. » Et pour tomber les idées reçues, comme le précise encore Johanna Reynckens : « Il y a moyen de faire des économies en diminuant la proportion de viande, dont le coût et l'impact environnemental sont énormes. On peut aussi la remplacer par des légumineuses. En optant pour des produits de saison, les prix ne sont pas forcément plus élevés. De même, souvent les cuisiniers ont peur que ça leur prenne plus de temps. Or, il y a des trucs, bons à savoir, pour ne pas perdre trop de temps. Un exemple : il est inutile d'éplucher certains légumes bio, comme les carottes, car ils ne sont pas traités. En fait, il y a une réelle peur du changement, or l'idée est de revaloriser le métier des cuisiniers, qui par la force des choses sont devenus des ouvreurs de boîtes. »

Cette reconversion appliquera « la méthode du pas à pas, en passant à un nouvel aliment, puis un autre, en s'adressant à de nouveaux producteurs pour un premier type de produit, puis pour un second », poursuit l'animatrice. Le but étant que pour l'année scolaire 2011-2012, l'école soit passée entièrement au durable.

S'adapter

Le « pas à pas », une méthode bien connue de l'Institut Robert Schuman (IRS) d'Eupen. Cette école technique et professionnelle dispose d'une cantine en interne proposant une alimentation durable depuis maintenant 3 ans : repas à base d'aliments bio, boissons équitables ou de la région en bouteilles consignées, et bientôt, une journée par semaine sans viande. Cette démarche n'est autre que le fruit d'années de réflexion et d'évolution. Elle a débuté avec des petits projets éducatifs (collation saine, actions commerce équitable) pour évoluer progressivement vers une phase d'institutionnalisation plus globale au sein de l'établissement : création d'une fonction de coordinateur environnement (Jean-Michel Lex - lire aussi p.17), suppression des distributeurs de sodas et de sucreries, remplacés par des distributeurs de fruits et légumes, amélioration de la qualité de vie dans le restaurant scolaire (meilleure isolation, plus de luminosité, passage au self-service)...

Côté cuisine, où sont préparés chaque jour environ 70 repas chauds, 20 assiettes froides et 80 sandwiches, le passage à une restauration durable a demandé des adaptations. Lilliane Thomas, chef d'atelier en charge des achats et de l'élaboration des menus : « Il faut faire d'autres recettes, trouver des alternatives. Les viandes, comme le porc et le bœuf, contiennent beaucoup moins d'eau. Le jambon s'oxyde beaucoup plus vite. Les quantités changent également. Il faut le savoir et s'adapter. »

Pour Myriam Böhmer, la chef de cuisine : « Ça prend un peu plus de temps, c'est une autre organisation, mais c'est bon ! » Et pour le personnel de cuisine, rien de tel que de voir les élèves dévorer goulument leur assiette. « Il a aussi fallu un temps d'adaptation pour les jeunes, comme pour les adultes d'ailleurs. C'est important d'expliquer le pourquoi des choses. S'il y a une tache sur une pomme, on leur explique : "Soit ta pomme semble parfaite, mais elle contient des pesticides, soit elle a l'air un peu moins belle, mais elle est plus saine et a davantage de goût". Ils finissent par croquer dans leur pomme et sont séduits. Parfois aussi, le goût des produits est différent, comme avec le yaourt, mais à force, ils s'habituent. » Les deux femmes concluent : « Globalement, c'est vraiment positif ! » Prochain défi : augmenter le nombre d'enfants qui mangent à la cantine et optimiser l'information auprès des parents.

Bousculer les habitudes

Pour sensibiliser à une alimentation durable, rien de tel que d'appliquer la démarche là où précisément se forment les « métiers de bouche ». A Nivelles, l'Institut du Sacré-Coeur dispense un enseignement général, technique et professionnel. Les élèves de la section cuisine préparent chaque jour 80 repas chauds pour les élèves du fondamental, ainsi que de la petite restauration pour ceux du secondaire.

En mars dernier, deux classes ont étroitement collaboré autour de l'organisation d'une semaine « alimentation durable », avec le soutien de l'asbl Green. Les élèves de 1^{er} secondaire de Laurence Demol, professeur de français, ont pris en charge l'aspect communication : création d'affiches et de quiz, sensibilisation dans les classes de primaire... Quant aux 6^{es} professionnelles de la section cuisine, elles ont pensé le menu de cette semaine, identifié les producteurs à proximité, et préparé des plats sains et locaux, avec les bons conseils de leur professeur de cuisine, Astrid Delannoy, et de la chef d'atelier. Chaque jour avait son thème de prédilection : lundi, produits

du terroir ; mardi, zéro déchets ; jeudi, végétarien ; vendredi, bio. Une belle fourchette de goûts... et de défis ! Lors du menu « zéro déchets », par exemple, seul le compost de l'école a été sollicité. « *Les croquettes artisanales au fromage sont arrivées dans des bacs qu'on a ensuite rendus au producteur* », explique Astrid Delannoy. Côté petite restauration, les soupes aux légumes, les sandwichs jambon et fromage artisanaux garnis avec des crudités de saison, et les petites salades diététiques ont relégué aux oubliettes les habituels pizza-baguettes, cornets de pâtes et hamburgers. « *On les a bousculés dans leurs habitudes, tant en cuisine qu'à table. Les élèves étaient ravis et ont trouvé ça très bon.* »

Entamer la démarche toute l'année ? « *Question coût, on ne peut pas se le permettre*, poursuit Astrid Delannoy. *Et d'un point de vue logistique, c'est difficile aussi, car les producteurs locaux ne font pas de livraisons. Mais on continue les actions : on vient d'installer un point d'eau à la cantine et on va organiser 2 semaines "alimentation durable" cette année. J'aimerais aussi instaurer petit à petit cette réflexion au sein du restaurant pédagogique* (ndlr : restaurant ouvert au public extérieur, dont la cuisine et le service sont assurés par les élèves). »

Sonne le temps de midi. Les élèves plus âgés se ruent dehors pour... aller chercher leurs frites et sandwichs-boulettes. Un coup dans l'eau, ces actions pour une alimentation durable ? Pour l'enseignante de la section cuisine, si le changement n'est pas immédiat, il se manifesterá plus tard : « *Je suis persuadée que ça les marque et que d'ici quelques années, quand ils iront faire leurs courses ou qu'ils cuisineront chez eux, ils y repenseront.* »

Céline TERET

Contacts :

- Ecole communale de Ligny - 071 88 77 75 - www.ecole-communale-ligny.be
- Ecole fondamentale et internat de Martelange - 063 60 15 08 - www.efimartelange.be
- Institut Robert Schuman d'Eupen - 087 59 12 70 - www.rsi-eupen.be
- Institut du Sacré-Cœur de Nivelles - 067 21 65 71 - www.iscnivelles.be

Pour les associations mentionnées, voir Adresse utiles (pp.20-21).



Cantine durable à l'Institut Robert Schuman d'Eupen

Pour remplir les ventres vides...

Au lycée Guy Cudell de Saint-Josse (Bruxelles), la réflexion sur l'alimentation a démarré lors d'une réunion consacrée au décrochage scolaire. L'assistante sociale de l'école ouvre alors une brèche : « *Certains enfants ont le ventre vide, comment voulez-vous dans ce cas qu'ils soient attentifs ou même présents au cours ?* » Certains parents sont plongés dans une situation de précarité telle qu'ils n'ont même pas les moyens de leur faire des tartines. Il s'agit surtout de primo arrivants, de demandeurs d'asile.

Sur base de ce constat, la commune cogite sur l'action à mener dans cette école. L'idée de base d'offrir un bol de soupe et du pain gratuitement à tous les élèves se mue progressivement en un projet plus participatif, de façon à ce que les élèves deviennent de réels acteurs de leur alimentation. Les ateliers cuisine voient le jour... Les élèves de secondaire inférieur y apprennent à concocter des repas simples, sains et économiques, à raison de 4 midis par semaine. « *Les élèves s'inscrivent à l'avance*, explique Pia van Boxtel, coordinatrice du projet Hygiène de vie de la commune de Saint-Josse. *Par groupes de 8 en moyenne, et avec l'aide d'une cuisinière de l'asbl Bouillon de CultureS, ils préparent un repas pour 30 personnes, servi le lendemain à ceux qui n'ont pas les moyens - identifiés par le service social de l'école - et aux participants de l'atelier cuisine.* » Au menu : soupe, tortilla, terrine de légumes, tarte salée... Le tout avec des ingrédients de saison et locaux, apportés par Bouillon de CultureS.

« *Les élèves ouvrent leurs habitudes, découvrent des légumes qui leur sont inconnus...* » Et dans cette école où se côtoient 35 nationalités, ces ateliers trouvent « *leur juste milieu entre partage culturel et découverte des recettes d'ici.* » Une centaine d'élèves (sur un total de 600) font le détour du côté de l'atelier cuisine, parmi lesquels une quarantaine de réguliers. Des activités sportives sont également organisées ponctuellement pour tous les participants. Et l'année passée, les parents ont été invités lors d'une fête à venir déguster les mets préparés par leurs enfants.

Parallèlement aux ateliers cuisine, se déroulent aussi tous les midis des ateliers de réflexion. « *Pour élargir la réflexion sur l'alimentation, pour aborder l'impact de la publicité, la gestion du budget...* » En comparant, par exemple, le prix et la qualité d'une tartine faite maison, avec ceux d'un sandwich acheté dans un snack.

Contact : Commune de Saint-Josse - Service de Prévention - 02 210 44 51 - pvanboxtel@stjosse.irisnet.be

Le Slow Food s'invite au resto

Le Slow Food : manger bon, propre et juste. Un grain de sel dans la cuisine industrielle. Les restaurateurs seraient de plus en plus nombreux à y être sensibilisés. Reste à les former.

Comme souvent sur le temps de midi, c'est salle comble dans le snack « Trop bon », à un jet de cacahouète de la Place Flagey, à Bruxelles. À l'une des sept petites tables, Laetitia déguste le menu du jour : une petite soupe, un couscous végétarien et une tarte « spéculoos, pomme, vanille et fromage blanc ». Les papilles frétilent. Le repas terminé, la jeune femme acquitte son dû, 9,50 euros. Sa langue se repose pour lancer son verdict : « C'est la première fois que je viens. Et je reviendrai. Ce sont de bons aliments, un mélange très agréable de goûts, de saveurs. Et puis c'est important qu'ils fassent attention à l'origine des aliments ». En effet, ici, la philosophie de la maison s'affiche en grand : Slow Food.

Bon, propre et juste

Slow Food : un mot-mode, contre-pied à la restauration rapide et industrielle. Un courant qui célèbre les plaisirs de la table, promeut l'éducation au goût, défend la biodiversité et veut relier les producteurs aux consommateurs. « Je fais le menu en fonction des légumes disponibles chez mes différents fournisseurs. Évidemment, on est davantage lié aux aléas de la production », explique Catherine Piette, l'une des patronnes de Trop Bon, qui « aime bien nourrir les gens et aime les nourrir bien ». Au-dessus d'elle, un tableau expose la carte, qui change chaque jour, mais est estampillée quasi exclusivement bio, de saison, belge.

Au comptoir, une cliente feuillette un livre sur la cuisine nature, mis à disposition. « Les restaurants peuvent jouer un rôle éducatif, souligne Christine Lefebvre, l'autre patronne. Par exemple, nous laissons volontairement ce pâtisson sur le comptoir. Les gens nous demandent ce que c'est : c'est un légume de saison que nous cuisinons actuellement. Ils ne le connaissent pas puisque, au supermarché, on trouve toujours les mêmes légumes, toute l'année. Nous avons de très bons produits locaux, il faut les faire connaître. C'est pourquoi nous voulions aussi une cuisine ouverte. Et nous proposons des ateliers culinaires. »

De la nécessité de former les chefs

Ce courant pour une nourriture bonne, propre et juste fait des émules chez nous, du gastronomique réputé au restaurant social. Ils étaient ainsi 56 restos bruxellois à proposer un menu Slow Food lors de la semaine « Goûter Bruxelles » organisée fin septembre. Si tous n'ont pas pour autant viré définitivement leur cuti, les chefs semblent progressivement sensibilisés. Il était temps, car le secteur est loin d'y être formé. « On crée des écoles de cuisine moléculaire, mais on n'apprend plus à sentir une carotte », grogne Philippe Renard, intervenant lors du lancement de « Goûter Bruxelles ». Cet ancien chef étoilé, connu dans le secteur pour avoir fait passer au bio la cantine d'une grosse boîte d'assurances, vient de créer à Liège les Ateliers culinaires « Philosophie de cuisine », pour jeunes et adultes. « Les cuisiniers ont oublié qu'aujourd'hui commence le potimarron. Or, avec un potimarron, je fais une béarnaise sans beurre qui me coûte 2€. Contre 6€ pour leur béarnaise

en poudre. La gastronomie, ce sont des produits de saison préparés avec ses tripes et son cœur, ce n'est pas du prêt-à-porter ». Ce Jean Gabin des fourneaux ne jure que par les produits frais et les marchés du terroir : « Il y a peut-être 200 écoles qui forment les cuisiniers de demain. Dans ces écoles, je mettrais en première page le calendrier des fruits et légumes de saison de Bioforum (voir adresses utiles p.20-21). Et que, dans chacune de ces écoles, on puisse goûter la vraie carotte à côté de la carotte industrielle. C'est une éducation aux produits et aux goûts. On doit pouvoir avoir le choix. »

Pas facile d'être éco-chef

Malika Hamza, de l'asbl Karikol, appuie les restaurateurs bruxellois désireux de passer au Slow Food. Elle pointe les difficultés rencontrées par les chefs : les cartes construites autour de recettes et de produits importés disponibles toute l'année, et non autour de la saisonnalité des produits ; le manque criant d'un marché bio destiné aux professionnels ; la peur de décevoir le client si l'on n'a pas la rhubarbe annoncée à la carte ; la perte de connaissance de l'aliment original, non transformé... « Il faut un accompagnement, étape par étape, pour repenser sa carte et sa façon de cuisiner ». Ses conseils ? « Portionner différemment la viande, offrir plus de végétarien, offrir une carte moins longue. Jeter moins : utiliser au mieux et au plus le produit... Une cocote de joue de boeuf cuite 7h à l'ancienne, c'est excellent. La communication est importante : bien préciser que ça dépend de l'arrivage. Si le client va au restaurant, ce n'est pas pour manger du potiron ou du thon rouge. C'est pour ne pas cuisiner, avoir une expérience gustative et passer un bon moment... ».

Lorsque l'on sait que les Belges mangent de plus en plus à l'extérieur et dépensent un quart de leur budget boissons et aliments dans la consommation hors domicile, l'enjeu d'une restauration formée au Slow Food est en effet de taille...

Christophe DUBOIS

Contacts:

- Trop Bon - 02 640 40 57 - www.tropbon.be
- Karikol (organisateur de « Goûter Bruxelles ») - info@karikol.be - www.karikol.be - www.gouterbruxelles.be
- Philippe Renard - Philosophie de cuisine - 0496 70 64 54 - www.philosophiedecuisine.be



La « gamelle scout » saine et locale

Avec « Vert le Camp », le saucisse-compote et autres plats traditionnels des camps scouts cèdent la place à des repas plus équilibrés. L'occasion aussi de privilégier l'achat local plutôt que le caddie démesuré du supermarché, tout en respectant un budget-camp souvent serré.

« Vert le Camp » est une action organisée par Les Scouts asbl en partenariat avec The Green Challenge et Empreintes asbl - CRIE de Namur. Né en 2009, ce projet vise à mettre en oeuvre une action collective pour sensibiliser les jeunes à l'empreinte écologique et à sa réduction lors des grands camps d'été. Du matériel informatif et pédagogique est fourni aux animateurs : des fiches d'actions concrètes, le jeu « AlimenTerre », etc. Cinq domaines d'action sont proposés : ressources naturelles, alimentation, traitement des déchets, transports, et gestion de l'énergie. En été 2010, plus de 530 sections ont participé à l'aventure, soit près de 16 800 jeunes, des baladins aux pionniers.

Contact :
Les Scouts asbl -
02 508 12 00 -
www.lesscouts.be/vertlecamp

Dans l'unité de Rance, les animateurs louveteaux (8-12 ans) ont commencé à remuer le thème de l'alimentation en vue du camp d'été 2009, avec une réflexion sur l'achat de produits locaux. Cette démarche, entamée grâce à l'action « Vert le Camp » (*lire encadré*), s'est poursuivie en 2010. Le but étant de concocter des repas équilibrés, sans pour autant que les cuistots passent des heures aux fourneaux.

« On a fait appel à une diététicienne qui nous a aidé à constituer un menu plus sain, tout en restant facile à cuisiner, explique Anne-France Brogniet, animatrice. A la base, on a tendance à faire souvent du poulet, par exemple, parce que les enfants aiment bien ça. La diététicienne nous a proposé de faire de temps en temps du rôti, qui se cuit facilement. Et au lieu de faire de la compote, plutôt une salade de tomates ou des petits pois et carottes. On a aussi prévu plus de légumes. » Les recettes saines et simples, pour 3 repas et 2 collations par jour, sont proposées par les animateurs aux cuistots qui se chargent de faire les courses et de mettre cela en oeuvre. « Ça n'a pas été trop compliqué pour les cuistots. Il leur a suffi de bien gérer et d'adapter pour 60 personnes. »

Achats de proximité

Les courses, revenons-y... Les louveteaux de Rance se régalaient de pain et de viande achetés auprès de commerçants locaux. Il en va de même pour presque tous les légumes, fruits et produits laitiers (beurre, œufs) dégotés dans une ferme toute proche du camp. Le reste (riz, pâtes, céréales...) est acheté en grande surface, mais comparativement aux autres années, la quantité provenant du grand magasin a sensiblement diminué.

« Désormais, on cherche un endroit de camp aussi en fonction des commerces de proximité et des fermes situées aux alentours, poursuit Anne-France. Ça crée des liens avec les commerçants et les villageois. L'accueil est chaleureux et il arrive même que certains commerçants fassent des réductions parce qu'on achète en grande quantité. Et comme on s'y rend à pied, ça nous fait économiser de l'argent sur l'essence. » Ce qui n'est pas négligeable quand on connaît le budget limité dont disposent les animateurs pour organiser leur camp.

L'art de la débrouille

L'alimentation représente précisément une grosse part du budget camp. Quelles conséquences de ces aménagements « sains et locaux » sur le portefeuille ? « Au départ, on a tendance à croire que ça va coûter trop cher. Mais en réalité, on ne voit pas la différence au niveau financier. » L'art de la débrouille aidant : l'équipe d'animateur a en effet obtenu de l'APAQ-W un subsidie dans le cadre de « Bon app' au camp »¹ afin de manger wallon lors du camp.

Quant aux restes, ils n'ont qu'à bien se tenir : « On ne jette presque rien en nourriture : soit on réutilise pour le plat du lendemain, soit on sert les restes comme deuxième choix, raconte encore Anne-France. On demande aussi aux cuistots d'écrire la quantité d'ingrédients disponibles pour chaque repas, afin de calculer plus ou moins ce que les loups mangent (exemple : X litres de lait pour X personnes) et d'éviter les restes. » Et le goût dans tout ça ? « Les enfants ont dit que tout était bon ! » Et ça, c'est certainement la plus belle victoire.

Céline TERET

¹ Plus d'infos : 081 33 17 00 - www.apaqw.be > Pédagogique



Bons plans de consomm'acteurs

Apprendre à décoder les étiquettes lors de ses courses au supermarché, s'abonner à des paniers de légumes bio ou faire partie d'un groupe d'achat solidaire : les consommateurs ouvrent la voie d'une autre alimentation.

Comme plus de 80% de la population, madame Falke fait l'essentiel de ses achats alimentaires en grande surface. Et comme la majorité des consommateurs¹, elle « *regarde surtout au prix, à la qualité et au goût. Mais je voudrais connaître ce qu'il y a derrière les produits. Je veux savoir ce que je mange, et bien manger* », nous glisse-t-elle. Pas étonnant, dès lors, de la retrouver ce lundi soir dans les travées d'un hypermarché namurois, pour une visite guidée par l'asbl écoconso, dans le cadre de la campagne « *Les étiquettes sans prise de tête* ». Planté devant le rayon légumes, Renaud De Bruyn, l'animateur, interroge le petit groupe de femmes : « *Vous devez acheter des carottes : lesquelles allez-vous choisir ?* ». « *A peser, elles sont moins chères et comme ça je paie juste ce qu'il faut* », répond une sexagénaire. « *Les bios, si elles sont belges* », enchaîne sa copine. Et Renaud de prodiguer quelques trucs à la sauce écoconso : comparer les prix au kilo, privilégier les produits de nos régions, faire attention à la date d'emballage et de péremption, reconnaître les labels.

Les consommateurs et leur guide partent alors explorer les oignons, importés de Chine. « *J'en ai trouvé qui viennent de Belgique* », lance une dame qui lit une affichette du magasin. Avant de se rétracter : « *Ah non, il est marqué Hollande sur l'étiquette du produit* ». Au guide, indulgent, d'expliquer que les supermarchés doivent parfois s'approvisionner loin, car pour eux l'important est de pouvoir offrir ce produit toute l'année et à un prix compétitif. Puis au groupe de passer à côté des ananas et d'aborder la question du mode de transport. De s'arrêter devant les bouteilles d'eau pour parler consigne, recyclage et bienfaits de l'eau du robinet. D'admirer un rayon entier consacré à une marque de soda mondialement connue, pour parler light, matraquage publicitaire et positionnement des produits. De montrer à ces grands-mères les secrets de la soupe en boîte et autres plats préparés. Loupe à la main, lunettes sur le nez, les participantes ouvrent de grands yeux : exhausteur de goût, glutamate, additifs... « *C'est logique, ça doit pouvoir se conserver beaucoup plus longtemps. Ça peut dépanner, mais quand on peut, il vaut mieux éviter. Les produits frais sont meilleurs et généralement moins chers* », conseille Renaud, qui renvoie à sa brochure pour connaître la liste des ingrédients à éviter². Et madame Falke de conclure : « *Il faut prendre son temps pour faire ses courses. Tout ce à quoi il faut penser !* »

Christophe Dubois

Contact : écoconso - 081 730 730 - info@ecoconso.be - www.ecoconso.be

¹ Etudes « Canaux de distribution des produits alimentaires » (2007) et « Attentes et attitudes de consommation 2010 », CRIOC. Téléchargeables sur www.observatoire-consommation.be

² Brochure « Les étiquettes sans prise de tête », disponible gratuitement chez écoconso

Les paniers de légumes comme alternative

François Poncet, jeune père de deux enfants, a abandonné l'an passé les légumes du supermarché pour leur préférer ceux d'un agriculteur de la province. Tous les quinze jours, il va chercher son panier à 12,50 euros, préparé et livré dans un point de dépôt proche de chez lui. Pas besoin de lire les étiquettes : tous les légumes sont bio, de saison, et François connaît le maraîcher. « *Côté positif, cela fait vivre un de nos agriculteurs, ce sont des produits de qualité, avec plus de goût*, témoigne-t-il, avant de tempérer : *On n'a pas le choix de ce qui sera dans le panier. En hiver, ce sera donc moins varié. Le plus compliqué : changer nos habitudes, s'organiser. Il faut aussi apprendre à cuisiner des produits frais moins connus, mais on trouve toutes les recettes sur internet.* »

CD

En savoir plus : Nature et Progrès et son Biottin alimentaire, qui présente toutes les adresses bio de chez nous (commerces, mais surtout fermes, maraîchers, marchés, paniers, groupes d'achats, etc.) - 081 30 36 90 - téléchargeable sur www.natpro.be



Visite guidée d'un supermarché avec écoconso, pour apprendre à décoder les étiquettes

Se regrouper pour se relier

Des ménages qui se regroupent pour acheter, ensemble, des produits alimentaires (légumes, fruits, viande, fromage...) auprès de producteurs de la région. Et s'organisent pour en assurer la distribution au sein du groupe. Voilà le principe de base des Groupes d'Achats Communs, auxquels participe un consommateur wallon ou bruxellois sur 100. « *Même si l'objet premier est l'accès à une forme d'alimentation et d'approvisionnement aux antipodes du modèle de la consommation de masse, partage Paul-Marie Boulanger dans une récente et très intéressante étude de l'IDD, d'autres activités se déploient souvent autour de la nourriture et à partir d'elles, des liens humains se tissent, des échanges ont lieu, des discours se construisent.* »

CD

En savoir plus : « Le boom des GAS » (août 2010), à lire sur www.iddweb.eu

Voir aussi Adresses utiles p.20-21

Diversité culturelle sur la table publique

Bouillon Malibran invite la diversité culturelle à sa table, là où la vie grouille : la rue. Grand banquet, cuisine mobile, ateliers cuisine, légume du mois... Des idées sur le feu, imaginées par les citoyens d'un quartier, pour allier impératifs sociaux, richesses culturelles et respect de l'environnement.

Ixelles, rue Malibran. Ici, une pizzeria libanaise, en face un snack dürüm-pitta turc. Plus bas, un restaurant marocain, non loin d'un épicier pakistanais. Des commerces d'une grande diversité culturelle, à l'image des habitants. Une rue bigarrée, la rue Malibran... qui plonge tout droit sur la très branchée place Flagey, où se côtoient bobos, badauds et habitants aux origines multiples.

Lorsque s'étalent sur toute la longue rue Malibran d'énormes tablées, sur lesquelles défilent des centaines de petits plats concoctés entre voisins, et que les odeurs et saveurs d'ici et d'ailleurs envahissent la voie publique, le quartier se voit quelque peu chamboulé... Bienvenue au Grand banquet. Cette initiative citoyenne émane du collectif Bouillon Malibran, un groupe d'habitants, rejoint par la suite par les secteurs associatif et institutionnel¹.

Manger ensemble

Se réapproprier l'espace public est le fondement même de ce collectif de citoyens. L'alimentation s'y imprègne comme vecteur de richesses culturelles. Dominique Nalpas fait partie du noyau fondateur : « *La notion de manger ensemble est centrale. C'est une manière de célébrer la diversité, en toute convivialité.* » Le Grand banquet s'est tenu à plusieurs reprises, depuis une petite dizaine d'années, mais la dernière édition a pris un tournant plus durable. « *Il ne s'agit plus de juste se mettre autour de la table, mais aussi de s'interroger sur le contenu de nos assiettes* », enchaîne Arnaud Bilande, habitant. Parmi la vingtaine de groupes de cuisiniers citoyens du Grand banquet, certains ont, à petits pas, intégré dans leurs recettes des critères de saisonnalité, de proximité.

Comme suite logique à ce banquet sur le bitume, Bouillon Malibran a mijoté une autre idée : pour susciter la rencontre autour de la diversité gastronomique, autant déplacer la cuisine sur la place publique ! Une cuisine mobile sur roulettes a vu le jour, conçue par la Zinnode ixelloise. Elle est à disposition de toute initiative collective et durable mise en place dans le quartier et ses alentours.



Cuisiner ensemble

Jamais rassasié, le collectif Bouillon Malibran a aussi l'intention d'organiser des ateliers de cuisines hybrides et interculturelles, invitant à la rencontre entre habitants cuisiniers du monde et cuisiniers experts en alimentation durable. Pour informer le quartier de cette récente initiative, le collectif est passé par des structures existantes, telle que la maison médicale, qui touche un public très large, dont beaucoup de femmes. Et via le bouche-à-oreille, de voisin à voisin, de commerce à commerce... « *Ce premier atelier a réuni un public d'une diversité époustouflante et pas que des gens acquis à la cause*, expliquent Dominique et Arnaud. *Chacun est venu avec son petit plat et grâce à l'intervention de cuisiniers professionnels de l'alimentation durable, on a revisité les recettes traditionnelles, en tentant de trouver des alternatives à certains produits.* » Comment, par exemple, intégrer dans des plats exotiques des produits d'ici, issus de filières courtes ?

La réflexion installée, les ateliers devraient se poursuivre bientôt. Bouillon Malibran fonctionnant sur base volontaire et avec des associations à l'agenda chargé, pas toujours évident, donc, de mettre en mouvement ces idées « bouillonnantes ». Le collectif en appelle à des partenariats forts et un investissement réel de tous les acteurs du quartier.

Autre projet sur le feu, qui ne demande qu'à prendre de l'ampleur : le légume du mois. Un légume de saison qui sera présenté sur les étals des petits commerçants, afin de développer une alimentation de circuit court, visible dans le quartier. Ce projet part d'un constat, comme le souligne Dominique : « *Des initiatives telles que les groupes d'achats solidaires, c'est très bien, mais ça reste relativement confidentiel, ça ne concerne qu'une certaine catégorie de citoyens. De même, le bio est perçu comme inaccessible financièrement. On a voulu pousser la réflexion plus loin. Comment, par exemple, amener une solidarité entre l'épicier turc et le paysan wallon ou flamand ? Il y a là une place pour l'invention et la créativité locale. Trouvons des solutions avec les habitants afin de répondre aux exigences sociales et environnementales. C'est d'une complexité inouïe, mais c'est jouable !* »

Céline TERET

Contact: Bouillon Malibran - 0498 59 15 50-
dom.nalpas@cassiopea.org (dominique)

¹ Atrium Flagey, Le Début des haricots, quartier durable Durabl'XL, le Centre culturel Elzenhof, Maison de Quartier Malibran, Parcours citoyen XL, Rencontre des Continents, Service Rénovation urbaine - Contrat de quartier de la commune d'Ixelles.

Première sortie de la cuisine mobile de Bouillon Malibran lors de la Zinneke Parade, à Bruxelles, qui avait pour thème en 2010 « A table / Aan tafel »

Manger durable sans le sou ?

« Une alimentation saine pour toutes les fourchettes », un événement organisé par le CPAS de Schaerbeek un soir d'octobre. Echange d'idées et de recettes pour cuisiner sain et pas cher.

« **A**voir des revenus insuffisants, c'est être souvent contraint de restreindre ses dépenses en matière de chauffage, d'énergie, d'eau, de médicaments, de loisirs... et d'alimentation. En témoignent les demandes de colis alimentaires et de bons d'accès au restaurant social en constante augmentation. Pourtant, avoir des petits moyens, ce n'est pas être condamné à la malbouffe. S'il est possible de manger bien avec pas grand-chose, ce n'est pas une question de volonté. Cela demande de la créativité et du savoir-faire. » Surplombant la petite foule hétérogène réunie à l'occasion de cette soirée « Une alimentation saine pour toutes les fourchettes », la Présidente du Centre Public d'Action Sociale (CPAS) de Schaerbeek, Dominique Decoux, clôt son discours de bienvenue en invitant chacun à rejoindre l'atelier « bourse aux recettes » dans la pièce d'à côté.

Echange de savoir-faire

Face à une grande casserole, une dame s'ose : « C'est quoi ça ? ». « C'est de l'ortie, lance l'animatrice du Début des Haricots, association partenaire du projet. Quand on n'a pas de sous, on cueille des orties en forêt ou au parc et on en fait une soupe. C'est très simple, regardez. » Plus loin, la joyeuse bande de la Foire aux Savoir-Faire accompagnée de Miss Vertigo fait vivre ses recettes aux participants. Ici, un burger de légumes : 100 g de flocons d'avoine, 100 g de légumes coupés en petits morceaux, 100 g de fromage râpé, 2 œufs, le tout modelé façon « burger », puis déposé dans une poêle avec un peu d'huile, laissez cuire, et le tour est joué ! Chacun y met du sien, pour éplucher, couper, peser... et goûter ! Par-dessus la file de curieux cuisiniers en herbe, une femme s'exclame, un morceau de burger au bout des doigts : « C'est incroyable comme c'est délicieux ! ».

Cette femme, c'est Concetta. « J'habite tout près, dans un logement social, me confie-t-elle avec son accent italien. Je suis venue découvrir des nouvelles recettes. Je mange déjà bien, je fais tout moi-même, parce que j'ai le temps, je suis à la maison, invalide. » Elle soulève son pull, dévoilant une gaine dorsale. « Le problème, c'est pour ceux qui travaillent et qui n'ont pas le temps de cuisiner. » Sur la qualité et l'origine de ce qu'elle achète, elle poursuit : « Je vais au marché ou dans les grands magasins, et là on ne sait pas trop d'où viennent les produits. En Sicile, les gens cultivent eux-mêmes leurs légumes. Ici, c'est plus difficile de faire ça ou de trouver des produits d'ici. Et le bio, c'est trop cher ! On a le loyer et les factures à payer ! ».

Plus loin, se promène Sükran, une mère de famille turque bénéficiant du revenu d'intégration. Elle fait partie des jardiniers du potager collectif récemment mis en place par le Pôle Culture du CPAS, en collaboration avec une des maisons de repos du CPAS. « Je suis venue pour que mes enfants comprennent que c'est important de manger sainement. Ils adorent les chips, les boissons sucrées... » « Et les hamburgers ! », lance le petit bonhomme à ses côtés. « J'ai toujours mangé sainement, poursuit la maman. Mais avec le potager, je peux cuisiner avec des légumes que j'ai cultivés moi-même. »

Revaloriser le savoir populaire

« L'alimentation saine doit concerner tous les publics, explique la Présidente du CPAS. Or, pour l'instant, cette préoccupation se développe surtout dans la classe moyenne. En ville, les gens sont plus souvent seuls et disposent rarement d'un jardin. La précarité sur le plan alimentaire y est donc très présente. Les magasins proposent beaucoup de produits très bon marché, en portions individuelles. On a perdu le goût et l'habitude des recettes simples et peu coûteuses. Le savoir



populaire est dévalorisé. L'idée est de redonner confiance et de retrouver la capacité de faire soi-même, en montrant concrètement qu'il y a moyen de manger avec plaisir, de retrouver le goût des aliments sains, de réhabiliter des recettes oubliées. » Dans un contexte de précarité, est-ce approprié de vouloir sensibiliser à l'environnement, à la saisonnalité des produits, à la défense des producteurs locaux ? Dominique Decoux répond : « Je suis persuadée que les personnes issues de milieux populaires sont sensibles au soutien des producteurs d'ici qui, eux aussi, peuvent rencontrer des difficultés. Et consommer des produits en fonction des saisons, c'est meilleur et moins cher ! »

Au-delà de la sensibilisation et de l'échange de savoir-faire, un autre impératif est de mettre fin aux inégalités face à l'alimentation saine, en rendant ces produits accessibles à toutes les bourses, en facilitant l'accès aux filières courtes qui privilégient les petits producteurs locaux. Pour que l'alternative aux sacro-saintes lois des gros distributeurs et supermarchés soit une réalité pour tous. Pour que chacun ait les moyens de remplir son assiette d'aliments bons pour la santé, sans se ruiner, sans ruiner la planète. Une assiette réellement solidaire, qui demande des changements de société à une autre échelle. Et là, il y a encore du pain sur la planche...

Céline TERET

Contact : CPAS de Schaerbeek - 02 240 30 80 - info@cpas-schaerbeek.be

A lire, les conseils et recettes de « Manger sain pour trois fois rien » (voir Outils pp 18-19)

Alimentation durable en collectivité

Quelques conseils méthodologiques aux collectivités pour (oser) se lancer dans la démarche d'alimentation durable.

A l'école, en centre de loisirs, à l'hôpital, en entreprise... Disposant d'une cuisine en interne ou sous-traitant la préparation des repas. Pour des tout-petits, des jeunes, des adultes, des personnes plus âgées... A destination d'une dizaine ou d'une centaine de personnes. Avec, souvent, un budget restreint. Avec, parfois, des contraintes nutritionnelles strictes...

Les réalités de la restauration collective varient. Il s'agit donc d'adapter la démarche aux réalités de terrain. Voici quelques conseils glanés auprès de :

- Jean-Michel Lex, coordinateur environnement de l'Institut Robert Schuman (IRS) d'Eupen. Cette école a mis en place une cantine durable en interne (*lire aussi p.10*) et a rédigé une Charte « Manger sain sans croquer la planète ! »
- BioForum, une asbl active, notamment, dans le domaine de la restauration collective, aidant à l'introduction progressive de produits biologiques dans les milieux institutionnels (*voir aussi Adresses utiles pp. 20-21*).
- **Vision.** Définir ensemble une vision, qui naît souvent d'une suite de petites actions. « *Un jour apparaît l'utilité de rédiger un projet global, de se projeter dans l'avenir. Ce consensus obtenu, on peut commencer à analyser les possibilités et à s'intéresser aux soutiens et partenariats nécessaires.* » (JM Lex)
- **Temps.** « *Prudence et patience. Quand on se lance dans un projet comme celui-là, si on veut le réussir, on en prend pour des années* » (JM Lex). Ne pas vouloir tout réaliser en une fois. Il s'agit plutôt « *d'introduire progressivement les modifications au sein des pratiques de la collectivité en tenant compte des contraintes pratiques, techniques et du coût à respecter* » (BioForum). Avancez pas à pas, donc, en tenant compte d'indispensables temps d'adaptation.
- **Critères.** L'alimentation durable touche tant aux questions de santé (produits sains, issus éventuellement de l'agriculture biologique), de saisonnalité, de soutien à l'agriculture paysanne, de réductions des déchets, de commerce équitable... Cependant, il est difficile, voire impossible, de respecter tous ces critères à la fois, de manière égale. Il va donc falloir faire des choix, prioriser, en fonction de vos réalités, de vos valeurs, et surtout de votre budget, des compétences des cuisiniers et de l'offre disponible chez les fournisseurs.
- **Coût.** « *L'alimentation de qualité a un coût !* ». Ceci dit, contrairement aux idées reçues, « *ces différences de prix sont variables et peuvent être nulles, voire inverses dans certains cas* » (BioForum). Souvent, pour rester dans une enveloppe budgétaire raisonnable, il faudra élargir la palette des menus, réduire les portions de viande et augmenter

celle des légumes, utiliser des produits de saison généralement moins chers, agir sur le gaspillage, etc. Il s'agit donc de se renseigner, de prospecter de nouveaux fournisseurs (BioForum peut vous aider) et de s'adapter en tenant compte de vos contraintes.

- **Participation et motivation.** Entrer dans une telle démarche, c'est « *impliquer les différents acteurs au sein de l'établissement (cuisiniers, responsable achat, gestionnaires, éco conseiller, etc.)* » (BioForum). Une participation essentielle à tous les stades du processus, qui demande une prise en compte, et donc une écoute, de tous les acteurs et de leurs contraintes. Concernant le milieu scolaire, mais applicable partout, Jean-Michel Lex explique : « *Toute tentative d'imposer une alimentation durable ne réussira jamais si le climat de l'établissement le rejette. Si on veut que le projet naisse de l'école, il faut la mobiliser, la motiver en partant des gens, de leurs richesses et faiblesses. Partir du bas.* »

- **Echange.** Ne pas hésiter à aller puiser des conseils et ressources ailleurs. « *Un besoin de pollinisation croisée ! Prendre le temps de découvrir ce que les autres disent et font, d'inviter, de recevoir, de participer à des projets. Sinon, on a l'impression que les barrières rencontrées sont insurmontables.* » (JM Lex) Pour ce faire, de nombreuses structures existent (*voir Adresses utiles pp. 20-21*), fournissant de l'info sur les filières, des formations pour les cuistots, des exemples de recettes, de l'aide pour l'élaboration d'un cahier des charges, etc. Allez aussi directement à la rencontre des producteurs locaux !

- **Valorisation.** Mettre en valeur le travail effectué par les différents acteurs impliqués (le dire quand on a trouvé le repas délicieux !), présenter l'équipe du restaurant...

- **Education.** Entreprendre une démarche pédagogique parallèle dans le cas de l'école, mais aussi pour les autres collectivités, d'éducation ou de sensibilisation à l'alimentation durable. Pour le cas spécifique de l'école, rappelez-vous tout au long de la démarche, que « *la fonction première de l'école est d'éduquer* » (JM Lex). Il s'agit donc « *d'impliquer les enseignants et de trouver dans la structure les espaces et les personnes qui feront de la question de l'alimentation un élément de cours, de projet, d'action...* »

Céline TERET

Contacts:

- Institut Robert Schuman - 087 59 12 70 - www.rsi-eupen.be
 - BioForum Wallonie - 081 61 46 55 - www.bioforum.be (plusieurs documents méthodologiques téléchargeables)
- Voir aussi Outils pp.18-19*

pédagogique

En rang d'oignons

Composé d'une affiche-calendrier, d'un carnet pédagogique, et d'un jeu de 81 cartes illustrées, ce kit pédagogique vise à amener les enseignants et animateurs à développer avec les petits (3 à 8 ans) des activités autour des fruits et légumes. Également proposés par l'asbl Cordes : « **Set de table** » (jeu éducatif pour les 6-12 ans avec brochure pour enseignants/animateurs), et « **Une année... aux petits oignons** » (affiche pour les 10-14 ans).

Cordes (02 538 23 73 - cordes@cordes-asbl.be), 2008. Gratuit (sur demande motivée)

L'alimentation en classe, l'environnement au menu

Ce dossier pédagogique s'articule autour d'un repas apprécié des jeunes : pizza et soda. Il présente les impacts de l'alimentation sur l'environnement et fait des liens avec l'école. Il propose des pistes concrètes d'amélioration, et présente des outils et des activités pédagogiques à mener avec la classe et l'école (5-18 ans), selon un niveau d'investissement progressif.

V. de la Renaudie et A. Versailles, éd. Bruxelles Environnement (02 775 75 75 - info@ibgebim.be), 51 p., 2009. Gratuit. Téléchargeable (et d'autres outils) sur www.bruxellesenvironnement.be > Ecoles > Alimentation

Nos recettes pour la planète

Ce 10^e Cahier d'Ariena permet de comprendre combien nos choix alimentaires influent sur l'environnement. Le « Cahier de l'élève » (6-12 ans) propose une approche ludique et didactique, afin de découvrir d'où vient la nourriture, les cultures, l'eau, le potager, les lieux d'achats, le plaisir de partager le repas... Le « Guide de l'enseignant » offre des activités pédagogiques et propose des pistes pour les cours. Le thème y est abordé de façon transversale.

JF. Daub, éd. Ariena (France : +33 (0)3 88 58 38 48 - info@ariena.org), 2007. 3€/cahier. En complément, Ariena propose sur son site des fiches animation et 2 jeux : www.ariena.org > Ressources pédagogiques > Outils pédagogiques

A table !

Sur base de 16 photographies de Peter Menzel représentant des familles du monde et ce qu'elles mangent pendant une semaine, ce dossier propose des activités centrées sur des thèmes comme : alimentation hier et aujourd'hui, ici et ailleurs, carence et abondance, politique et mondialisation, commerce... Pour les 9-14 ans, adaptable à tous les publics. Comprend un jeu de 16 posters A3 représentant les photos analysées.

Ch. Imhof & P. Menzel, éd. Alliance Sud, 74 p., 2007. 24€ + frais d'envoi. Diffusion : FED (Suisse : +41 (0)21 612 00 81 - fed@globaleducation.ch). En prêt : Cultures et Santé (02 558 88 10) et Oxfam Mdm (010 43 79 63)

Et toi, tu manges quoi ?

Pour amener le débat avec les ados (14-18 ans) sur les habitudes alimentaires, la consommation, la pub... Une partie plus pratique propose des techniques d'animation.

Infor Santé (02 246 48 54 - infor.sante@mc.be), 50 p., 2008. Gratuit après avoir suivi la formation.

Malles alimentation

Compilant des outils pédagogiques et d'information sur le thème de l'alimentation, ces malles pédagogiques « De mon assiette à la planète » (deux tranches d'âge : 5-12 ans et 12-18 ans) viennent d'être complètement actualisées.

Disponibles en prêt à Bruxelles et à Namur. Réservation : Réseau IDée - 02 286 95 73 - sandrine.hallet@reseau-idee.be

D'autres outils téléchargeables :

* **L'eau de distribution dans les écoles** (2-12 ans) : guide de bonnes pratiques, liées à la santé et à l'environnement.

Ed. MangerBouger, 30 p., 2009. www.mangerbouger.be/IMG/pdf/eau_distribution_ecole_2009.pdf

* **Améliorer l'offre en matière d'alimentation saine dans les écoles et les collectifs** (6-18 ans) : guide présentant des projets mis en place dans des écoles et proposant des pistes pour relever le défi.

Ed. Fondation Roi Baudouin, 58 p., 2008. www.portaildemocratie.net > Publications

* **Eduquer à l'alimentation** (5-12 ans) : guide technique pour accompagner les structures d'éducation à l'environnement, en particulier les fermes pédagogiques, dans leurs actions d'éducation à l'alimentation.

Ed. La Bergerie nationale, 80 p., 2008. www.bergerie-nationale.educagri.fr/site_FP/ressources.html

* **Le monde à table... J'y mets mon grain de sel** (10-12 ans) : un jeu de rôles et un recueil d'activités complémentaires, afin de faire prendre conscience des inégalités liées à l'alimentation.

Enjeu, ERE-UQAM, 2006. www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM/lemondeatable



infos

A croquer toute l'année

Une brochure utile contenant des recettes, simples et savoureuses, des anecdotes et des infos santé pour découvrir une trentaine de variétés de fruits et légumes de saison, traditionnelles, anciennes ou oubliées, cultivées chez nous (avec coordonnées des producteurs bio wallons). Ce guide pratique est le complément du calendrier des fruits et légumes bio locaux et de saison « Nous sommes à croquer ! ».

Nature & Progrès (081 30 36 90), 2008. Gratuit. Téléchargeable sur www.natpro.be > Alimentation

Alimentation et environnement

Cette brochure livre 65 conseils pratiques

liés à notre alimentation, pour se régaler en respectant l'environnement. Une alimentation variée, saine et équilibrée est aussi un gage de bonne santé.

Fade In, éd. Bruxelles Environnement (02 775 75 75), 2008. Gratuit. Téléchargeable sur www.bruxellesenvironnement.be > Particuliers > Mon alimentation

Manger sain pour 3 fois rien

Complet et très pratique, ce guide propose de cuisiner sain et bon marché, tout en respectant l'environnement. L'intro apporte un rappel de notions de base et synthétise les arguments en faveur d'une alimentation plus végétale, locale, de saison et bio. Suit la présentation de 60 aliments (céréales, protéines, légumes, et fruits). Viennent ensuite

150 recettes de plats complets, soupes et entrées, de quoi composer des menus bio et équilibrés pour moins de 3€. Dans la même collection : « **Faut-il être végétarien ?** » (2007, 15€) et « **Il est bon mon poisson** » (2007, 17€).

C. & E. Aubert, éd. Terre vivante, 157 p., 2009. 12€



jeunesse

Tous à table !

Un restaurant népalais en pleine rue, de délicieux gâteaux du ramadan au Maroc, un bol de maté en Patagonie... Aux 4 coins de notre planète, le lecteur (3 à 8 ans) découvre les plats du monde, les différentes manières de manger et de se régaler, au travers de photos pleine page, brièvement commentées.

A. Lauprêtre, éd. Milan Jeunesse, coll. Le tour du monde, 34 p., 2009, 9,90€

L'art à pleines dents

Depuis l'Antiquité, la nourriture a inspiré un grand nombre d'artistes. Cet ouvrage est une invitation à un délicieux voyage parmi des scènes de repas religieuses, majestueuses ou intimes, des natures mortes appétissantes ou énigmatiques et des oeuvres contemporaines savoureuses. Pour les mordus d'art, de 6 à 18 ans.

S. Delpech, éd. Palette, 64 p., 2010, 21€

L'alimentation : Je découvre - Je comprends - J'agis

Ce petit livre aborde la chaîne alimentaire, les méthodes de production (agriculture, industrialisation, manipulations génétiques), les déchets (emballages, tri), la labellisation (commerce équitable), les changements de comportements. Chaque aspect fait l'objet d'une double page comprenant des textes explicatifs et des expériences à

réaliser par les enfants (8-12 ans).

N. Benlakhel & Th. Bonté, éd. Milan Jeunesse, coll. Agir pour ma Planète, 32 p., 2005, 6€

La bouche pleine

Un recueil de « poèmes pressés » autour de l'alimentation. Des petits textes à savourer, pour le plaisir de manger, pour le plaisir des mots. Proche du vécu des enfants (dès 10 ans), amusant, et parfois déjanté!

B. Friot, éd. Milan Poche Junior, 176 p., 2008, 4,90€

Bon appétit

Bien manger tout en respectant notre planète? Suivez le guide ! Edité à l'occasion de l'exposition « Bon Appétit » (Cité des Sciences, Paris, jusqu'en janvier 2011), cet album au graphisme moderne et coloré est destiné aux ados (12-16 ans) et aborde la santé, la culture, la pub, la faim dans le monde...

M. Bastien & Rocco, éd. Bayard Jeunesse, Cité des Sciences et de l'Industrie, 121 p., 2010, 14,50€

Petite bibliothèque gourmande

Cette sélection recense 235 livres de jeunesse (albums, contes, comptines/poésies, documentaires, romans, bandes dessinées/mangas ou livres de recettes) et 8 jeux, sur le

thème de la gourmandise. Pour chacun, un résumé et des infos pratiques.

Service général des Lettres et du Livre de la Communauté française (02 413 22 34), 151 p., 2009, 5€. Téléchargeable sur www.litteraturedejeunesse.cfwb.be > Ressources > Sélections



expo - spectacle - films

La planète dans l'assiette

Une expo-jeu interactive pour réfléchir de façon ludique aux conséquences sociales, économiques et environnementales de nos choix alimentaires. Munis de leur scanner, les joueurs (dès 12 ans) font leurs courses dans un magasin virtuel. A la « caisse », ils découvrent leurs scores économique, écologique et social. Le Conseil de la jeunesse organise des séances gratuites de formation à l'animation du jeu.

Infor Jeunes, Empreintes, Bruxelles-J, Conseil de la Jeunesse, RéSO-J, 2009. En location (50€/jour) auprès du Conseil de la Jeunesse : 02 413 29 44 - francoise.verheyen@cfwb.be

A table !

Comment faire pour manger de façon durable lorsqu'on a un petit budget, peu de temps et des habitudes difficiles à changer ? Après 25 minutes de ce spectacle interactif, c'est au public que la question est posée, en l'invitant à venir sur scène prendre la place du protagoniste pour faire avancer le débat familial. Pour s'interroger sur nos contradic-

tions et élargir nos représentations... non sans humour !

Compagnie Alternative Théâtre (0497 24 76 09 - alternative-theatre@live.be)

Quelques films :

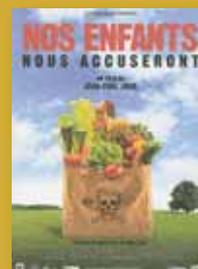
* **Nos enfants nous accuseront** : ce documentaire dénonce les dangers de l'agriculture chimique, et raconte, avec saveur et poésie, l'histoire d'une cantine scolaire qui invite le bio à sa table. Et la prise de conscience de tout un village... Pour tous, dès 12 ans. JP Jaud, J+B Séquences, 2008, 112', 20€/DVD

* **L'île aux fleurs** : ce court-métrage grinçant dénonce les mécanismes de l'économie de marché et la faim au Brésil, au travers du parcours d'une tomate, de sa production à son point d'arrivée, une décharge publique. Un incontournable ! A partir de 14 ans. J. Furtado, Libération film, 1989, 12', 23€/DVD

* **Les tomates voient rouge** : ce documentaire suit les filières légale et illégale de pro-

duction de la tomate. Une réflexion sur nos habitudes alimentaires, l'uniformisation du goût et l'industrialisation de l'agriculture. Pour tous, dès 16 ans. A. Bergala, Init Production/Temps Noir/ARTE (www.artevod.com), 2005, 52', 6€

Ces films et d'autres sont disponibles en prêt à la Médiathèque, qui a aussi publié le catalogue « **Les yeux sur le plat** » proposant une sélection de médias sur l'alimentation. Gratuit (02 737 19 30) ou téléchargeable sur www.lamediatheque.be > Thématiques > Education à l'environnement > Publications



Eduquer à l'alimentation

Green

Avec la campagne « Pour une école bien dans son assiette », l'asbl GREEN offre un accompagnement pédagogique aux écoles souhaitant agir en matière d'alimentation durable. Concrètement, une classe relais reçoit une animation sur le thème et imagine des actions à mettre en place de façon à sensibiliser l'ensemble des élèves. L'appel à projet vient de se clôturer pour 2010, mais pourrait être reconduit l'an prochain. Le site www.biendanssonassiette.be présente des retours d'expériences et d'autres infos utiles.

A citer également, le succès de l'action « Croque ta pomme » (locale et de saison) dans le cadre de leur campagne « Effets de jeunes... contre effet de serre » lancée chaque année par Green.

02 893 08 18 - www.greenbelgium.org

CJB L'autre voyage

CJB accompagne les classes de 4e-6e primaire durant toute une année autour du projet « Cultivons notre planète » : créez un jardin potager à l'école (en terre ou en bac) et sensibilisez les élèves à l'agriculture familiale et à nos modes de consommation. Le tout épicé de 5 animations sur l'alimentation. Deux de ces animations peuvent également être « commandées à la carte » (2h) : « notre assiette à travers les âges », « le repas à travers le monde ».

02 640 97 85 - www.cjb-to.be

Les Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement

La plupart des CRIE (www.crie.be), répartis sur toute la Région wallonne, organisent des activités d'éducation à l'environnement sur la thématique de l'alimentation :

✳ **le CRIE de Liège** offre une animation scolaire ludique pour découvrir les différents aspects des fruits de chez nous et d'ailleurs, une formation « Alimentation et durabilité - Outils et techniques d'animation » pour les acteurs de l'éducation, une conférence sur demande « Devenons-nous des analphabètes du goût ? » (04 250 75 00).

Son « association mère », l'asbl Education Environnement, propose quant à elle des animations et des formations sur la cuisine des plantes sauvages (04 250 75 10 - www.education-environnement.be);

✳ **le CRIE de Villers** accompagne des écoles primaires du Brabant wallon sur le thème de l'alimentation (accompagnement méthodologique et animations gratuites). D'autres propositions autour de l'alimentation et de la cuisine des plantes sauvages lors de balades pour les familles, des stages et clubs pour enfants, des animations scolaires (071 879 878);

✳ **le CRIE de Modave** organise la « Fête de la pomme » chaque année en octobre, accompagne des projets scolaires sur la

"pomme", et propose ponctuellement des ateliers-formations sur la cuisine naturelle (085 61 36 11);

✳ **le CRIE d'Anlier** prépare des recettes de plantes sauvages durant les stages pour enfants ainsi que des repas festifs pour familles et adultes ; il coordonne aussi un groupement d'achats, des animations intergénérationnelles, le projet « Cantines durables » (lire article p.9), etc. (063 42 47 27);

✳ **le CRIE de Mouscron** organise la Fête du sureau et celle de la nature et des fruits d'automne, aborde la cuisine sauvage, le jardin au naturel, etc. (056 48 17 20);

✳ **le CRIE d'Harchies** initie à la cuisine des plantes sauvages (069 58 11 72);

✳ **le CRIE de Mariemont** a proposé cet été des stages « Alimentation durable » et cet automne des animations « Graines germées et jeunes pousses » et « Sur la route du thé » (064 23 80 10);

✳ **le CRIE de Spa** propose l'animation « Ceci n'est pas une pomme : appréhendons à travers des œuvres d'art le cycle de l'aliment » (087 77 63 00).

Citons encore...

✳ **Les Carottes Sauvages asbl** organise des animations scolaires, ateliers, etc., notamment autour de l'alimentation (0477 34 31 39 - carottessauvages@gmail.com).

✳ **Coren** accompagne des audits scolaires (effectués par les élèves), notamment sur l'alimentation (02 640 53 23 - www.coren.be).

✳ **Le domaine de Mozet** propose diverses activités « nature et cuisine », pour les enfants et les adultes (081 58 84 04 - www.mozet.be).

✳ **Nature et Loisirs** a mis en place un projet « Mangeons bien, mangeons sain » dans ses plaines et centres de vacances.

De nombreux organismes sont aussi actifs dans l'initiation au jardinage bio, la découverte de la ferme, le décryptage du système agro-alimentaire, la mise sur pieds de circuits courts, la promotion des producteurs locaux, bio, artisanaux...

RETROUVEZ-LES DANS LE PRÉCÉDENT NUMÉRO DE SYMBIOSES (ÉTÉ 2010) « ALIMENTATION - TOME 1 : PRODUCTION ».

(02 384 89 59 - www.nature-et-loisirs.be).

✳ **Rencontres des Continents** (Bruxelles) organise des cycles d'ateliers culinaires écologiques et de réflexion (02 734 23 24 - www.rencontresdescontinents.be).

✳ **L'asbl Tournesol - Ferme d'Uccle** (Bruxelles) propose notamment des animations scolaires et des activités tout public autour de l'alimentation, la consommation et les plantes sauvages (02 675 37 30 - www.tournesol-zonnebloem.be).

✳ **Le service éducatif du WWF** aborde l'alimentation à travers ses campagnes « C'est le pied! », axée sur l'empreinte écologique, et « Le climat c'est nous » (02 340 09 39 - www.wwf.be/ecole).

✳ **L'asbl Eco-vie** (à Mouscron) organise des ateliers de cuisine végétarienne (056 33 72 13 - www.eco-vie.be).

Et bien d'autres organismes, à découvrir sur www.reseau-idee.be/adresses-utiles



Côté santé

Question Santé

Question santé a consacré quelques outils pédagogiques sur des questions liées à l'alimentation (OGM, convivialité autour de la table, « se nourrir, acte individuel ou communautaire ? », « Obésité, les normes en question », etc.). Son service « Education permanente » aide les animateurs à se les approprier et offre des animations gratuites.

Par ailleurs, Question Santé gère le site www.mangerbouger.be. Selon votre profil (enseignant, animateur, parent, jeune,...) vous y trouverez une série d'outils, d'infos, de projets et de bonnes adresses en matière d'alimentation saine.

02 512 41 74 - www.questionsante.be

Cordes

L'association Coordination Education et Santé coordonne des campagnes à l'attention des écoles autour de la promotion de la santé. Après « En rang d'oignons » pour le maternel et le primaire (affiche calendrier + jeu de 81 cartes magnifiquement illustrées + carnet pédagogique), elle lance « Une année... aux petits oignons » pour le primaire et le secondaire. Du matériel pédagogique, un accompagnement et des conseils sont offerts en appui du projet de classe/groupe. Objectif : réfléchir de manière ludique et participative à nos pratiques de consommation alimentaire, à mener éventuellement des actions individuelles et collectives, au croisement de la santé et de l'environnement.

02 538 23 73 - cordes@cordes-asbl.be

S'informer et consommer malin

écoconso

écoconso vise à encourager des comportements de consommation plus respectueux de l'environnement et de la santé. Il mène actuellement deux campagnes, touchant notamment aux questions alimentaires : « Les étiquettes sans prise de tête » (lire article p.14) et « Achats verts » (visant à informer et accompagner les collectivités, dont les écoles - www.achatsverts.be). Au menu : animations, formations, brochures, conseils... **écoconso** organise aussi des animations sur l'alimentation durable, à destination d'adultes, à la demande. Véritable référence, son site web regorge de dossiers et fiches-conseils pour s'alimenter mieux. Vous pouvez également leur poser toutes vos questions.

081 730 730 – www.ecoconso.be

CRIOC

Dans ses missions de défense et d'information des consommateurs, le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs est très actif sur les questions d'alimentation. Il a publié sur son site de nombreuses études sur le contenu de nos assiettes. Vous pourrez les retrouver, celles-là et d'autres, sur le site www.observatoire-consommation.be de l'**Observatoire de la consommation alimentaire**, fruit d'un partenariat du CRIOC avec la Faculté Universitaire des Sciences Agronomiques de Gembloux.

Le CRIOC alimente par ailleurs le site www.lebienmanger.be, où il ausculte les allégations santé (ex : light, « diminue activement votre cholestérol », etc.), décrypte les étiquettes et évalue l'intérêt nutritionnel de plusieurs centaines de produits. Enfin, le CRIOC a réalisé, en collaboration avec Bruxelles Environnement, un petit Guide de l'Alimentation Durable à Bruxelles. 02 547 06 11 - www.crioc.be > alimentation

Bioforum

Couplet du secteur bio en Wallonie et courroie de transmission entre producteurs, transformateurs et consommateurs, Bioforum vous donne toutes les adresses où acheter des aliments bio (magasins, vente

directe à la ferme, marchés...). Par ailleurs, il développe une aide à la mise en place de projets visant une introduction progressive de produits biologiques dans les collectivités (scolaires, homes et hôpitaux, entreprises). Cette démarche est couplée à des modules de formation/information en amont (gestionnaires et cuisiniers) et en aval (convives). 081 61 46 55 – www.bioforum.be

Green Cook

L'asbl Espace Environnement est le chef de file d'un nouveau projet européen appelé « GreenCook, vers une gestion intégrée et durable de la nourriture ». Objectif : réduire le gaspillage alimentaire. Aujourd'hui, 1/4 de la nourriture produite dans le monde est jetée sans avoir été consommée... Les impacts négatifs de ce gaspillage sont réels : pour les ménages (dépenses inutiles), pour les collectivités (surproduction de déchets à traiter, augmentation des coûts), pour l'environnement (utilisation de ressources et pollutions inutiles), pour l'économie (chute des prix). Les partenaires du projet développeront des stratégies innovantes pour agir sur la relation du consommateur et du cuisinier à la nourriture, tant au niveau des professionnels de la restauration que des ménages. Au menu : guides méthodologiques et modules de formation, outils d'audit, logiciels de gestion des stocks, d'aide à la décision et à la planification des achats, livres de recettes, capsules vidéo de sensibilisation, etc.

071 300 300 - www.espace-environnement.be - www.green-cook.org

Les groupes d'achats

Que le groupe d'achat soit appelé « commun » (GAC), « solidaire » (GAS) ou « Solidaire de l'Agriculture Paysanne » (GASAP), il s'agit d'un groupe de personnes qui se réunissent pour acheter ensemble des produits de qualité et de saison directement aux producteurs et transformateurs locaux (exemples : le pain, les produits laitiers, la viande, les légumes, etc.), sous forme de partenariat, selon des critères fixés par le groupe (à noter que dans les GASAP, le groupe de citoyens

s'engage généralement à acheter au même producteur paysan durant toute une année). Cela favorise la diversité des productions, un lien direct et de confiance entre producteur et consommateur, une juste rémunération, tout en réduisant les coûts.

Pour rejoindre un Groupe d'Achat existant, ou en créer un nouveau :

* à Bruxelles : allez sur le site du Réseau Bruxellois des GASAP (www.gasap.be) ou contactez le Début des Haricots (02 644 07 77)

* en Wallonie : contactez Nature et Progrès (voir ci-dessous) ou Les Amis de la Terre (081 39 06 39 - www.amisdelaterre.be)

Nature et Progrès

Cette association veut favoriser une alimentation biologique et les circuits courts. Outre ces cours de jardinage bio, vous trouverez dans son « Biotin alimentaire » - téléchargeable - toutes les adresses bio de chez nous : commerces, mais surtout fermes, maraîchers et arboriculteurs, marchés, groupes d'achats, restos, etc.

081 40 14 78 – www.natpro.be

Sur le web

www.lemangeur-ocha.com : un site ressource de tout ce qui se fait comme recherches sur l'alimentation, les cultures et les comportements alimentaires.

www.bioguide.be : toutes les adresses bio à Bruxelles (groupes d'achats, magasins, marchés, producteurs...)

www.infolabel.be : la base de données des labels s'est enrichie de labels alimentaires et sépare le bon grain de l'ivraie.

www.topino.be : plateforme pour vendre ou chercher des fruits, légumes et produits frais, locaux, à un prix juste et directement chez le producteur.

www.taty.be/nature/adrateliers.htm : pour trouver des cours de cuisine saine et/ou écologique.

www.pourunealimentationdurable.be et <http://fr.observ.be/rabad.php> : deux réseaux regroupant des organisations très diverses impliquées dans l'alimentation durable et sa promotion, en Wallonie et à Bruxelles.



jeunesse

1, 2, 3 soleil. La Terre se réchauffe

Un même titre, deux versions, au graphisme et au langage adaptés, l'une pour les enfants (8-12 ans), l'autre pour les ados (12-16 ans). Au cœur de l'actualité, les changements climatiques y sont expliqués, en passant en revue leurs causes, les impacts actuels et futurs, et en évoquant des solutions.

F. Thinard et C. Bataillon (8-12) - JB de Panafieu et E. don Guillermo (12-16), éd. Gallimard Jeunesse, coll. Giboulées, 46p., 2010, 3,95€/pc.

Panthère

Lors d'une sortie scolaire dans une réserve naturelle, un feu de forêt contraint élèves et professeurs à rebrousser chemin. De retour à l'école, un professeur manque à l'appel. Deux élèves, Nick et Martha, mènent alors l'enquête. Entre un pyromane repent, une compagnie pétrolière peu scrupuleuse et des panthères menacées d'extinction, leur aventure ira de surprises en rebondissements au cœur d'une nature hostile et face aux impératifs du progrès. Un roman dynamique et actuel (mais très américain) tout en humour où l'auteur aborde subtilement l'incompatibilité entre la course au profit et la préservation des espaces naturels. Dès 10 ans.

C. Hiaasen, éd. Gallimard Jeunesse, 368 p., 2010, 13,50€



pédagogie

Comment créer un Agenda 21 scolaire ?

Un Agenda 21 scolaire est un projet pédagogique ancré dans les programmes scolaires qui vise à développer par l'action des valeurs de solidarité, de responsabilité et donc, d'éco-citoyenneté. Ce cahier technique propose une méthodologie de projet axée sur la mise en place d'un groupe de travail et d'un plan d'action. Ce dernier visant, entre autres, l'alimentation, l'énergie, les déchets, le vivre ensemble... Le tout sur base de l'expérience de 7 écoles primaires du territoire du Parc naturel régional de l'Avesnois (France). Les références aux programmes sont françaises mais facilement transposables au contexte scolaire belge.

ENR - Espaces Naturels Régionaux (France : 00 33 (0)3 20 12 89 12 - contact@enrx.fr), coll. Les cahiers techniques d'Espaces Naturels Régionaux, 31 p., 2010. Gratuit. Téléchargeable sur www.enrx.fr > Ressources > Collection des Cahiers techniques

Etude du milieu 1^{re}/2^e - Savoirs & savoir-faire

Elaboré par une équipe multidisciplinaire de formateurs et d'enseignants, ce manuel pour le 1^{er} degré du secondaire invite à découvrir et/ou intégrer les notions d'histoire et de géographie environnementale dans les cours/animations. Un éventail de thèmes y est finement proposé (environnement, citoyenneté, mobilité, espace urbain, habitat, alimentation, agriculture...), analysant problématiques et constats, proposant repères géographiques et jalons chronologiques. Des fiches outils permettent de mettre en œuvre les savoirs et savoir-faire des jeunes. Très bien illustré, contenant des lignes du temps, photos, cartes, schémas...

JM. Brogniet, éd. De Boeck, 293 p., 2009, 22,50€

Éveiller l'esprit critique : former des citoyens à l'école

Devenir citoyen nécessite de comprendre

les enjeux de la vie démocratique et d'adopter une posture critique. Comment forger l'esprit critique des élèves dans le contexte institutionnel qu'est l'école ? Comment faire face aux représentations, aux résistances individuelles ? Cet ouvrage associe habilement, d'une part, des recherches et réflexions sur le rôle de l'école dans l'éducation à la citoyenneté et d'autre part, des récits d'expériences d'enseignants ayant proposé à leurs élèves de participer à la vie associative, à une semaine citoyenne, à un conseil d'élèves... Un ouvrage court mais dense, qui offre des pistes de réflexion, de questionnements et d'idées pour aborder la citoyenneté au sein de ses cours.

Coordonné par G. Chapelle, CGé (www.changement-egalite.be), éd. Couleur Livres, coll. L'école au quotidien, 91 p., 2009, 10€

récit, BD

Indian Creek

Dans ce récit, l'auteur raconte le long hiver qu'il va vivre seul au cœur des montagnes Rocheuses. Véritable hymne aux grands espaces sauvages, ce récit captivant suit l'évolution de l'auteur et de ses rapports à la nature, le jeune et naïf étudiant en biologie animale devenant un défenseur passionné de « sa » vallée isolée. Ce récit d'aventures et d'apprentissage a établi Pete Fromm comme une des grandes voix de l'Ouest américain. Il est réédité en version poche chez Gallmeister, spécialiste du courant littéraire « nature writing », qui édite aussi son recueil de nouvelles « **Avant la nuit** » (173p., 2010, 21€).

P. Fromm, éd. Gallmeister, coll. Totem, 238p., 2010, 9€

Libérale Attitude

Une BD grinçante, dénonçant avec cynisme l'ultralibéralisme, l'économie de marché, les dérives d'une société du tout au capital. Ces stagiaires prêts à se sacrifier gratuitement pour leur entreprise, ces promos sur les prothèses de hanche, ces imprimantes impossibles à réparer, ces récompenses pour la capture des sans-papiers, ces riches qui iront au paradis... fiscal. Et des idées loufoques pour vaincre la crise. De l'absurde en plein... pas si loin de la réalité ?

Pluttark, éd. Fluide Glacial, 48 p., 2010, 10,40€

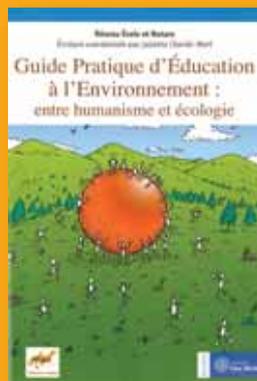


coup de cœur !

Guide pratique d'Éducation à l'Environnement : entre humanisme et écologie

Fruit d'un travail collectif, ce guide est une vraie pépinière de savoirs, savoir-faire, expériences et réflexions d'un grand nombre de membres du Réseau Ecole et Nature, réseau d'éducation à l'environnement français. Cette grande diversité d'apports, célébrée dans la préface par Lucie Sauvé, chercheuse québécoise en ErE, apporte à ce guide une vision riche et ouverte, contrastée et nuancée de l'éducation à l'environnement. Remarquablement structuré et présenté, cet ouvrage est une référence tant pour s'initier que pour inspirer tout acteur d'éducation à l'environnement déjà engagé.

Collectif coordonné par J. Cheriki-Nort, Réseau Ecole et Nature (<http://reseauecoleetnature.org/>), éd. Yves Michel, 260 p., 2010, 20€



de l'info à l'action

La guérilla jardinière

Véritable tour de la question, cet ouvrage-plaidoyer présente un mouvement mondial qui consiste à « cultiver de façon illicite le terrain d'autrui », pour embellir et se réapproprié l'espace urbain, voire même se nourrir. Très détaillé et émaillé de nombreux exemples à travers le monde, il passe en revue les objectifs et l'historique du mouvement avant de fournir un véritable manuel du guérillero-jardinier : du type de plante au choix du terrain, en passant par le matériel ou la propagande, tous les trucs pour passer à l'acte !

R. Reynolds, éd. Yves Michel, 263p., 2010. 14,5€

Quant aux apprentis guérilleros (dès 4 ans), ils trouveront peut-être l'inspiration dans l'album « **Le jardin voyageur** » (P. Brown, éd. NordSud, 2010) où le jeune Liam verdit sa ville clandestinement et change le monde à son échelle.

Produits d'entretien au naturel

Quatre outils pratiques et informatifs pour découvrir des alternatives aux produits chi-

miques et composer ses produits d'entretien soi-même. Simples et économiques, les recettes proposées sont élaborées à base de substances naturelles et biodégradables. On y trouve également une belle quantité de trucs et astuces, pour effacer les taches, chasser les mauvaises odeurs, désinfecter... dans tous les recoins de la maison. Alors, à vos vinaigres, cristaux de soude, citron, huiles essentielles, savon noir... et vieilles chaussettes !

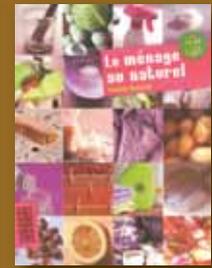
« **Je fabrique mes produits ménagers** », avec de belles photos accompagnant les recettes (L. Royant, éd. Terre Vivante, 2010, 12€)

« **Le ménage au naturel** », pratique et joliment illustré (N. Boisseau, éd. Alternatives, 2009, 13,50€)

« **Le Grand Ménage** », un incontournable et bien connu (Raffa, éd. Soliflor, 2009, 15€) ainsi que le site

<http://raffa.grandmenage.info/>

« **L'eau de javel** », un kit d'informations pour animations, fournissant des alternatives à l'utilisation de l'eau de javel (Cultures&Santé, 02 558 88 10 - www.cultures-sante.be)



Déjà 88 numéros parus

Pour vous procurer un numéro de **SYMBIOSES** ou un abonnement, trois possibilités :

- Rendez-vous sur www.symbioses.be
- Versez directement le montant sur notre compte (001-2124123-93) en mentionnant le(s) numéro(s) choisi(s) de **SYMBIOSES** (4 €/exemplaire et 3 €/exemplaire antérieur au n°83). Pour recevoir régulièrement **SYMBIOSES** (trimestriel, un an) : versez 12 € (18 € pour l'étranger) avec la mention « Abonnement **SYMBIOSES** ».
- Renvoyez ce bon par courrier ou par fax en cochant les mentions utiles et en indiquant :

Nom et prénom :

Fonction :

École/organisation :

Adresse :

Localité :

Code postal : Téléphone :

E-mail :

Je verse à ce jour la somme de € sur le compte du Réseau IDée

pour abonnement 1 an le(s) numéro(s) :

Je souhaite une facture oui non

Date : Signature :

Compte n° 001-2124123-93

La commande sera expédiée dès réception du paiement.

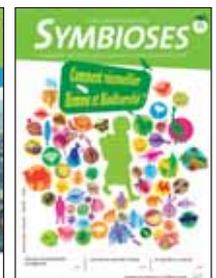
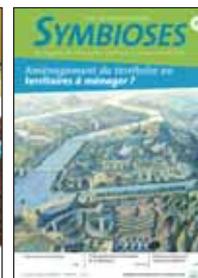
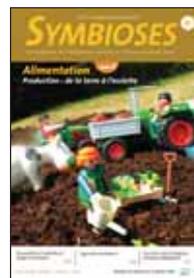
SYMBIOSES - Réseau IDée - 266 rue Royale - 1210 Bruxelles - T. 02 286 95 70 - F. 02 286 95 79 - info@symbioses.be.

Commandez **SYMBIOSES**, abonnez-vous ou téléchargez les numéros précédents depuis notre site web :

www.symbioses.be

- n° 46 : Habitat écologique ● n° 47 : Migrations ● n° 48 : Mesurons les pollutions ● n° 49 : De l'ErE au Musée ● n° 50 : Paysages ● n° 52 : Consommation responsable ● n° 53 : Émois... et moi dans la nature ● n° 54 : Touristes or not touristes ? ● n° 55 : Vous avez dit développement durable ? ● n° 56 : Air & climat ● n° 57 : CréActivités ● n° 58 : Aux fils de l'eau ● n° 59 : Pour tout l'ErE du monde ● n° 60 : Silence, on écoute ● n° 61 : Déchets : ras-la-planète ● n° 62 : L'environnement au programme des écoles ● n° 63 : La planète dans son assiette ● n° 65 : Energie ● n° 66 : Santé et environnement ● n° 67 : Mobilité ● n° 68 : Milieu rural ● n° 69 : Environnement urbain ● n° 70 : Comment changer les comportements ? ● n° 71 : Mer et littoral ● n° 72 : Forêt ● n° 73 : Jeunes en mouvement ● n° 74 : En famille ou en solo : éduquer à l'environnement au quotidien ● n° 75 : Sports et environnement ● n° 76 : Et le Sud dans tout ça ? ● n° 77 : La publicité en questions ● n° 78 : Comment éco-gérer ? ● n° 79 : Changements climatiques ● n° 80 : Précarité : une question d'environnement ? ● n° 81 : Réveille l'artiste qui sommeille en vous ! ● n° 82 : Participation, résistance : on fait tous de la politique ● n° 83 : Ces métiers qui portent l'éducation à l'environnement ● n° 84 : Moins de biens, plus de liens ● n° 85 : Comment réconcilier Homme et Biodiversité ? ● n° 86 : Aménagement du territoire ou territoires à ménager ? ● n° 87 : Alimentation : tome 1 ● n° 88 : Alimentation : tome 2

À paraître - n° 89 : Education à l'Environnement et Handicaps





N'oubliez pas de donner un coup de fil avant toute activité. Les horaires, les dates et les lieux peuvent changer en dernière minute...

Expositions - Spectacles

Au fil de l'eau

Jusqu'au 24/12, cette exposition de l'Espace gallo-romain à Ath nous éclaire sur les techniques de captation et de distribution de l'eau et nous invite à découvrir les usages domestiques, artisanaux mais également politiques et religieux de cet élément qui, hier comme aujourd'hui, joue un rôle clé dans la société. Infos : 068 26 92 35 - www.ath.be/ espace-gallo-romain.html

Ode aux Cailloux



Jusqu'au 15/01/2011, au Musée de la Forêt et des Eaux de Spa-Bérinzenne, mettez-vous en plein les yeux en découvrant le monde fascinant des minéraux. Plaisir pour les yeux et trésor pour l'imagination, tout en couleurs et en formes, les « cailloux » sont partout... Utilisés dans les technologies, la bijouterie, la santé, l'alimentation, la construction et même sans le savoir dans les objets de notre vie quotidienne. Passez ensuite à des jeux, des expériences, des bricolages... Du Ma au Ve de 10h à 17h - Sa, Di et jours fériés de 14h à 18h. Infos : CRIE de Spa - 087 77 63 00

Animations - Visites

« Les mains en l'air »

Ve 3/12, à 9h30 au Caméo 2 à Namur. Annoncer La Couleur invite les élèves de 5^e et 6^e primaire à la projection du film « Les mains en l'air », pour aborder les questions de citoyenneté mondiale. Ce film raconte l'histoire de Milana, qui fréquente les cours en CM2 à Paris. Sans-papiers, elle est menacée d'expulsion. Ses camarades de classe veulent lui éviter l'expulsion... Projection suivie d'une animation. Infos et inscription (gratuite) : Florence Chauvier - 081 77 67 36 - florence.chauvier@ province.namur.be - www.annoncerlacouleur.be

Visite au supermarché !

Je 9/12 à Mons, de 10h à 12h, un petit groupe d'individus bien intentionnés, guidé par son éco-guide, engrangera des tas de conseils concrets pour découvrir comment rendre ses courses plus respectueuses de l'environnement et de la santé. Cette visite de supermarché est gratuite et ouverte à tous ! Infos et inscription : ecoconso asbl - 081 730 730 - awulf@ecoconso.be

Conférences - Débats

Nous sommes tous des fils (filles) de pub !



Je 16/12, Inter-Environnement Wallonie vous propose de découvrir des pistes d'action pour réduire la quotidienne « dictature » de la publicité. Car même lorsque son discours se fait plus « vert », elle incite encore à consommer toujours plus... De 12h à 14h30, dans les locaux d'IEW, rue Nanon 98, à 5000 Namur. Infos : Danielle Voss - 061 41 23 00 ou 0492 88 77 19

Collaborer entre enseignants ? Dans quel(s) but(s) ? Comment faire ?

Sa 22/01/2011, au campus du Solbosch de l'ULB, de 9h30 à 12h15. A l'initiative du Professeur Bernard Rey du Service des Sciences de l'Education de l'ULB, voici une matinée pour se pencher sur la question de la collaboration professionnelle entre enseignants. Qu'est-ce que les élèves auraient à gagner d'une coopération plus poussée entre leurs enseignants ? Qu'est-ce que ces derniers auraient à y perdre ? Comment procéder concrètement ? Zoom sur le site enseignons.be. Participation gratuite. Infos : Nadine Pirart - 02 650 54 62 ou Michel Staszewski - 02 660 44 98

L'Homme vu par Bernard Werber

Me 16/02/2011, de 20h à 22h, à Ixelles. L'auteur de livres à succès tels que « Les fourmis » viendra partager avec humour sa vision de

l'Homme en le décortiquant dans ses fonctionnements, ses habitudes et ses réflexes. Il invitera les participants à changer la perspective de leur regard sur l'humanité, à faire basculer leur vision du monde et à repousser les frontières de leur savoir. Paf : 7 € ou 5 €. Infos et inscription : Tetra asbl - 02 771 28 81 - info@deltae.be

Ateliers - Formations

Saines friandises

Me 1/12, à 9h30 et à 20h, Verte Voie 13, à Thimister. Il ne manque plus que vous pour préparer les différentes pâtes qui vous serviront de cadeaux et douceurs pour les fêtes de fin d'année. Cet atelier de cuisine est concocté et animé par l'équipe de « Li Cramignon ». Infos et réservations : De Bouche à Oreille - 087 44 65 05 - secretariat@dbao.be

Création carton

Je 24/02/2011, de 9h à 16h, à Bertrix. Les professionnels de l'animation s'initieront au carton pour concevoir, avec des enfants et des jeunes, des sculptures et des petits objets en tout genre. Recyclable, solide, écologique, léger, gratuit... le carton se trouve partout ! Prix : 30 €. Infos et inscription : C-Paje - 04 223 58 71 - info@c-paje.net - www.c-paje.net/formation.asp

L'environnement en maternelle/primaire



Je 3/03/2011, pour les institutrices et directeurs du maternel ; Ve 25/03/2011, pour ceux du primaire. Formation orientée vers l'échange d'expériences et de bonnes pratiques en matière d'éducation à l'environnement en classe ou à l'école. De 8h30 à 12h30, Gullelille 100, à 1200 Bruxelles. Gratuit. Infos et inscription : Bruxelles Environnement - Service Education relative à l'Environnement - 02 775 75 92 - fco@ibgebim.be - www.bruxellesenvironnement.be

Journée de l'environnement pour le secondaire

Ma 22/03/2011, au Centre de Dépaysement et de Plein Air de Saint-Vaast (La Louvière). Une journée de formation pour découvrir les pratiques d'éducation à l'environnement à l'école, les analyser, échanger, s'en inspirer. En quoi les démarches d'Education relative à l'Environnement (ErE) ont-elles un intérêt et une place à l'école ? En quoi s'inscrivent-elles au sein des cours et dans une dynamique plus globale ? Quels en sont les freins et comment les contourner ? A l'attention des enseignant(e)s et équipes éducatives de l'enseignement secondaire général, technique et professionnel, ordinaire et spécialisé. A l'initiative de la Communauté française. Infos : Réseau IDée - 02 286 95 70 - info@reseau-idee.be Inscriptions : Institut de la Formation en cours de Carrière (IFC) - Code : 32011006 - www.ifc.cfwb.be

ronnement à l'école, les analyser, échanger, s'en inspirer. En quoi les démarches d'Education relative à l'Environnement (ErE) ont-elles un intérêt et une place à l'école ? En quoi s'inscrivent-elles au sein des cours et dans une dynamique plus globale ? Quels en sont les freins et comment les contourner ? A l'attention des enseignant(e)s et équipes éducatives de l'enseignement secondaire général, technique et professionnel, ordinaire et spécialisé. A l'initiative de la Communauté française. Infos : Réseau IDée - 02 286 95 70 - info@reseau-idee.be Inscriptions : Institut de la Formation en cours de Carrière (IFC) - Code : 32011006 - www.ifc.cfwb.be



Stages de Noël et de Nouvel An

Comme d'habitude, la page agenda de notre site - www.reseau-idee.be/agenda - regorge d'idées pour les enfants (de 5 à 12 ans) et les jeunes (de 12 ans et plus) qui aiment le contact avec la nature et qui s'intéressent à l'environnement au sens large. Grâce à la rubrique « stages », vous accéderez aux stages proposés par les associations d'éducation à l'environnement qui ont fait la demande au Réseau IDée de relayer leurs activités. Penser éventuellement à compléter votre recherche en visitant la base de données « Adresses utiles », sur le même site. Bonnes vacances !

Infor'ErE, la newsletter du Réseau IDée

Pour recevoir par courriel les stages, activités, formations, expositions organisées ici et là, toute l'année, inscrivez-vous à notre newsletter périodique Infor'ErE. Il suffit d'envoyer votre demande à infor.ere@reseau-idee.be

Consultez l'agenda complet sur : www.reseau-idee.be/agenda