PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

éducation Santé

Un mensuel au service des intervenants francophones
en promotion de la santé – **www.educationsante.be**
N° 394 / **DÉCEMBRE 2022**

NUMÉRO THÉMATIQUE

Une alimentation durable, accessible à tous ? Défis et pistes.

Sommaire

3

RÉFLEXIONS
Une approche écologique de l'alimentation

6

RÉFLEXIONS
Droit à l'alimentation et droit à la santé : des liens étroits qui peinent à se concrétiser dans les politiques publiques

9

INITIATIVES
Cuisiner ensemble pour le quotidien

12

INITIATIVES
L'éducation populaire, pour réinventer un système alimentaire plus juste et durable

15

INITIATIVES
Les premiers pas de la MAdiL

19

INITIATIVES
Li Cramignon, au plus près des publics fragilisés

21

INITIATIVES
KOM à la maison

Inédit à lire sur notre site :

- Des références pour aller plus loin, une sélection du RESO UCLouvain
- www.educationsante.be
  - Retrouvez tous nos articles et des inédits en ligne.
  - Abonnez-vous à notre newsletter et découvrez d'autres articles, ressources et informations épinglés pour vous.

Retrouvez-nous aussi sur :
www.facebook.com/revueeducationsante

Le choix d'utiliser l'écriture inclusive est laissé à l'appréciation de chaque auteur·e. Pour une question d'accessibilité et de confort de lecture, l'usage du masculin peut être choisi pour évoquer les personnes, quel que soit leur genre et dans le respect de chacun·e.

MENSUEL (11 numéros par an, ne paraît pas en août). **ABONNEMENT :** gratuit pour la Belgique. Pour l'étranger, nous contacter. **RÉALISATION ET DIFFUSION :** Alliance nationale des mutualités chrétiennes, dans le cadre de la Cellule de Coordination intermutualiste ANMC-UNMS. **ONT COLLABORÉ CE MOIS-CI :** Marie Walser, Jonathan Peuch, L'équipe de Cuisines de quartier, Juliette Vanderveken, Charlotte de Becker, Julie Luong. **RÉDACTRICE EN CHEF :** France Gerard (education.sante@mc.be). **ÉQUIPE :** Rajae Serrokh, Maryse Van Audenhaege, Juliette Vanderveken. **CONTACT ABONNÉS :** education.sante@mc.be. **COMITÉ STRATÉGIQUE :** Martine Bantuelle, Emmanuelle Caspers, Martin de Duve, Christel Depierreux, Dominique Doumont, Damien Favresse, Gaëlle Fonteyne, Olivier Gillis, Emma Holmberg, Marie Lefebvre, Denis Mannaerts, Daphné Scheppers, Catherine Spièce, Bernadette Taeymans, Chantal Vandoorne. **COMITÉ OPÉRATIONNEL :** Tania Antonioli, Pierre Baldewyns, Nathalie Cobbaut, Dominique Doumont, François Negrel, Anne-Sophie Poncelet, Juliette Vanderveken. **ÉDITEUR RESPONSABLE :** Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **MISE EN PAGE :** Émerance Cauchie. **ISSN :** 0776 - 2623. Les articles publiés par Éducation Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité. Les textes parus dans Éducation Santé peuvent être reproduits après accord de la revue et moyennant mention de la source. **POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :** Éducation Santé ANMC, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **INTERNET :** www.educationsante.be. **COURRIEL :** education.sante@mc.be. Pour découvrir les outils francophones en promotion de la santé : **www.pipsa.be**. Les textes de ce numéro sont disponibles sur notre site **www.educationsante.be**. Notre site adhère à la plate-forme **www.promosante.net**. Éducation Santé est membre des fédérations wallonne et bruxelloise de promotion de la santé. Bureau de dépôt : Bruxelles X – ISSN 0776-2623. Numéro d'agréation : P401139. Crédit photos : AdobeStock.

Une approche écologique de l'alimentation

RÉFLEXIONS

La Chaire Unesco Alimentations du monde est une chaire d'enseignement et de recherche spécialisée sur les systèmes alimentaires durables. Elle a pour mission d'animer un dialogue entre le monde de la recherche et les différents acteurs investis dans la transformation des systèmes alimentaires, et remplit son mandat au travers de diverses activités de formation, de recherche-action et de décloisonnement/diffusion des savoirs. À l'occasion de son dixième anniversaire, la Chaire a publié en 2021 **Une écologie de l'alimentation**, un ouvrage collectif co-écrit par une vingtaine de chercheurs et chercheuses de différentes disciplines, qui donne à voir la multidimensionnalité des enjeux auxquels nos systèmes alimentaires contemporains doivent répondre, ainsi que plusieurs pistes de réflexion pour envisager leur transformation.

MARIE WALSER[1]

Le système alimentaire industriel, qui domine dans tous les pays dits « développés », est aujourd'hui plus que jamais remis en question. S'il faut rappeler qu'au siècle dernier, l'industrialisation de l'agriculture, puis le développement des industries agroalimentaires et de la grande distribution, ont permis de répondre en quantité et en qualité (sûreté microbiologique et diversité des produits) à une demande alimentaire croissante, les problèmes posés par nos modes de production et de consommation contemporains sont désormais reconnus. Malnutrition et maladies associées, mauvaise rémunération des producteurs, appauvrissement des sols, érosion de la biodiversité, contamination chimique des milieux naturels, etc. : les préjudices sont nombreux.

De plus, les récentes crises sanitaire et énergétique ont révélé toute la fragilité de ces systèmes industrialisés et mondialisés en mettant au jour leur dépendance aux marchés internationaux des matières premières et de l'énergie, et aux marchés financiers. (1) En temps de crise, cette dépendance se traduit notamment par une augmentation des prix des denrées, pouvant générer des situations de précarité alimentaire ou aggraver des difficultés préexistantes, rappelant ainsi l'importance de l'enjeu de l'accès de toutes et tous à une alimentation saine et durable.

Face à un tel constat, la transformation des systèmes alimentaires est une nécessité qu'il convient de conduire au plus vite. Au regard de la singularité du sujet, nous proposons d'aborder cette transformation en termes d' « écologie de l'alimentation ».

L'alimentation comme vecteur de liens

Si l'acte de manger est vital, l'alimentation a ceci de particulier qu'elle joue une diversité de rôles au travers desquels elle façonne les individus, la société et la biosphère.

Tout d'abord, elle est notre principal carburant. C'est au travers de l'alimentation que nous apportons les nutriments nécessaires à la croissance et au fonctionnement du corps : la malnutrition résultant d'un apport nutritionnel en quantité ou qualité inadéquates par rapport aux besoins a un impact direct sur notre santé. Mais au-delà de la dimension biologique, manger est un acte pluriel pour tout individu. C'est à la fois une expérience sensorielle et émotionnelle, une affirmation identitaire, culturelle ou éthique, et un phénomène d'incorporation imaginaire au travers duquel on ingère autant de nutriments que de significations… (2) Ces dimensions « extra-biologiques » ont au quotidien une influence fondamentale sur nos choix alimentaires et sur notre bien-être.

1 Chaire Unesco Alimentations du monde

Ensuite, l'alimentation est l'un des ciments de la société. Le repas est le moment de partage par excellence, où se vit la convivialité entre « con-vives » et où l'on devient la même chair que nos « co-pains » (ceux avec qui on partage le pain). En dehors des repas, l'alimentation est un support privilégié de reconnaissance d'une appartenance commune : les cultures alimentaires, pêle-mêle de savoir-faire et de significations oscillant entre tradition et renouveau, constituent un patrimoine partagé, objet de fierté et de transmission. Au travers de l'alimentation s'expriment ainsi une myriade de liens sociaux qui contribuent à mailler un « vivre ensemble » fédérateur.

Enfin, l'alimentation ancre l'humanité dans le cycle du vivant auquel elle appartient : nous consommons des végétaux produits à partir de l'énergie du soleil, des minéraux du sol et du travail des pollinisateurs ; nos aliments sont digérés dans notre tractus intestinal par des millions de micro-organismes avec lesquels nous vivons en symbiose (le microbiote) ; notre rapport aux animaux, qui se dessine dans nos pratiques de prédation, d'élevage, d'abattage ou encore de consommation de viande, reflète la place que l'on se donne en tant qu'humain dans le règne du vivant [3]. Ainsi, nous travaillons – et travaillons avec – la biosphère pour nous nourrir.

Croiser les regards sur l'alimentation

Parler d'alimentation est donc bien plus qu'une affaire de nutriments ou de réponse à un besoin biologique. Cela nécessite d'aborder le sujet avec une approche multidimensionnelle, qui permet de dépasser la seule question de la production de denrées comestibles pour porter un regard systémique sur les enjeux agricoles et alimentaires contemporains.

> Nous proposons de qualifier d'« écologie de l'alimentation » le nécessaire décloisonnement des regards permettant de saisir la diversité des relations tissées par l'alimentation entre individus, sociétés et biosphère.

En effet, dans le sens premier que lui a donné le biologiste Ernst Haeckel au XIXe siècle, l'écologie est une « science des relations ». C'est une discipline à dimension « intégrative », c'est-à-dire qu'elle tend à développer une lecture globale des phénomènes qu'elle étudie, en s'intéressant à leurs différentes composantes, aux liens qui les unissent et aux dynamiques qui en résultent. De ce point de vue, une « écologie de l'alimentation » traduit bien la volonté d'analyser ensemble la multiplicité des enjeux de nos systèmes alimentaires (environnementaux, socio-économiques, de santé, etc.).

Faire de l'alimentation un objet politique

Alors que l'alimentation devrait être considérée comme un bien commun [4], car elle nous concerne toutes et tous, tous les jours, nos systèmes alimentaires contemporains ne sont pas ancrés dans la poursuite de l'intérêt général. Loin de faire de la santé, de l'équité ou de la préservation de l'environnement des priorités, ils servent au contraire le profit économique d'une poignée d'acteurs privés en position d'oligopole[2].

Face à ce constat, une « écologie de l'alimentation » s'entend alors comme un appel à une reprise en main politique de notre alimentation. Cette reprise en main va au-delà d'un engagement individuel des consommateurs qui, bien que nécessaire, rencontre un certain nombre de limites et ne suffit pas à initier une transformation en profondeur de nos systèmes alimentaires. Dans une perspective de rééquilibrage des rapports de pouvoir et de défense d'une justice sociale et environnementale, l'alimentation doit devenir un objet démocratique approprié à tous les citoyens et toutes les citoyennes. Au travers de moyens aussi divers que des expérimentations « d'autres façons de faire », des coalitions d'acteurs de la société civile, des réseaux de collectivités territoriales ou encore des consultations publiques, la voix de la société civile peut, et doit, être prise en compte dans la co-construction des politiques publiques alimentaires et non-alimentaires, qu'elles soient territoriales, nationales ou européennes. Car c'est bien sur une évolution de ces politiques publiques (soutien massif aux pratiques de production agro-écologiques, généralisation des approvisionnements locaux en restauration collective, législation sur les emballages et la gestion des déchets, réforme de la lutte contre la précarité alimentaire, etc.) que repose la nécessaire transformation structurelle de nos systèmes alimentaires.

2 Marché où un petit nombre de vendeurs ont le monopole de l'offre, les acheteurs étant nombreux.

L'accès de toutes et tous à une alimentation saine et durable

Parmi les sujets qui préoccupent largement citoyens et gouvernements en France, en Belgique et ailleurs dans le monde, celui de l'accès de toutes et tous à l'alimentation figure en bonne place à l'aube d'une crise énergétique qui contraint sévèrement les pouvoirs d'achat. Dans le même temps, la lutte contre la précarité alimentaire sous forme de dons en nature de denrées alimentaires, telle qu'elle existe dans de nombreux pays industrialisés, fait l'objet de critiques croissantes sur la mauvaise qualité des produits distribués – très majoritairement issus du système alimentaire industriel, l'absence de choix des aliments ou la perte de dignité des bénéficiaires qui doivent en permanence justifier de leur situation de « pauvre » pour accéder à l'aide alimentaire. [5]

Il y a là un enjeu fondamental de changement de regards et de pratiques dans le traitement de la précarité alimentaire pour aller

- vers une approche multidimensionnelle de la question : les personnes concernées par la précarité doivent pouvoir se nourrir, mais surtout avoir accès à une alimentation produite dans des conditions durables pour l'environnement et équitables pour les producteurs, et qui réponde à leurs besoins nutritionnels, à leurs goûts et à leurs cultures alimentaires ;
- vers une pluralité de dispositifs, inclusifs et démocratiques : il est nécessaire d'aller au-delà d'un unique dispositif d'accès à une alimentation non choisie dédié aux personnes en situation de précarité pour lutter contre la précarité alimentaire. Parce qu'il existe autant de précarités alimentaires que de situations vécues, la réponse ne peut qu'être plurielle, tout en étant tournée vers la prévention, l'inclusion et la promotion du pouvoir d'agir.

Deux voies parallèles se dessinent alors. Celle d'une réforme de l'aide alimentaire, un dispositif qui reste indispensable pour répondre aux situations d'urgence, et celle du développement de solutions complémentaires portées par une ambition démocratique et ancrées dans un autre rapport au monde (à l'environnement, aux travailleurs du système alimentaire, aux habitants de son bassin de vie, etc.).

Ces nouvelles formes de solidarités alimentaires sont variées. [6] Ce sont des tiers-lieux alimentaires, où le faire ensemble dessine par l'alimentation des futurs communs ; des épiceries solidaires, dans lesquelles on peut choisir et acheter son alimentation à des tarifs adaptés ; des cantines solidaires où l'on retrouve le lien à l'alimentation et aux autres au travers de la cuisine et du repas ; des groupements d'achats organisés par des habitants soucieux de reprendre la main sur leur alimentation ; des jardins partagés, qui permettent un lien à la terre souvent contraint dans certains lieux de vie, mais aussi l'accès à des fruits et légumes frais ; des dispositifs de transferts monétaires mis en place par des collectivités aux échelles locales pour soutenir le pouvoir d'achat des ménages les plus vulnérables ; etc.

En plus de proposer des alternatives d'accès à une alimentation saine et durable pour les personnes concernées par la précarité, ces solidarités alimentaires posent les bases d'un autre système alimentaire, plus inclusif, plus conscient des rôles de l'alimentation dans la vie des individus, des sociétés et de la biosphère. Puissent nos dirigeants les soutenir et s'en inspirer pour mettre en place des politiques publiques à la hauteur des enjeux auxquels font actuellement face nos systèmes alimentaires.

Pour aller plus loin

Une écologie de l'alimentation, Bricas N., Conaré D., Walser M. (dir), 2021. Versailles, éditions Quæ, 312 p.
Ouvrage téléchargeable en libre accès : https://www.chaireunesco-adm.com/Parcours-thematique

Références

(1) IDDRI, 2022. « Guerre en Ukraine : quelles implications pour l'Europe face aux enjeux de sécurité alimentaire ? ». iddri.org, 9 mars 2022.
(2) Fischler C., 1990. L'homnivore, Paris, Odile Jacob, 448 p.
(3) Poulain J.-P. (dir), 2007. L'homme, le mangeur, l'animal. Qui nourrit l'autre ?, Paris, Les Cahiers de l'OCHA, 325 p.
(4) Vivero Pol J., Ferrando T., De Schutter O., Mattei U. (éd.), 2020. Routledge handbook of food as a Commons, London, Routledge, 424 p.
(5) Paturel D., Bricas N., 2019. Pour une réforme de nos solidarités alimentaires. So What? Série de la Chaire Unesco Alimentations du monde, (9) : 4 p.
(6) Page « Poster initiatives » du site « Rencontre sciences-société pour des solidarités alimentaires » https://www.chaireunesco-adm.com/Rencontres-sciences-societe-Pour-des-solidarites-alimentaires

Droit à l'alimentation et droit à la santé : des liens étroits qui peinent à se concrétiser dans les politiques publiques

RÉFLEXIONS

L'accès à une alimentation saine et durable paraissait acquis à tous et à toutes jusqu'il y a peu en Belgique. C'est d'ailleurs un droit humain que la Belgique s'est formellement engagé à réaliser, directement en ratifiant le PIDESC[1], indirectement en reconnaissant dans l'article 23 de la Constitution le droit « à mener une vie conforme à la dignité humaine ».

JONATHAN PEUCH[2]

Ce droit à l'alimentation est garanti de deux manières : d'abord en maintenant artificiellement des prix bas ; ensuite en mettant en œuvre des filets de sécurité sociaux que sont, d'une part, les aides sociales générales tel que le Revenu d'Intégration Sociale, et d'autre part, l'aide alimentaire. Certes, ces dispositifs empêchent que ceux qui ont faim, car il y en a, en meurent : la Fédération des services sociaux estime que 600 000 personnes ont eu recours à l'aide alimentaire en Belgique en 2021. En revanche, si l'on regarde au niveau des adjectifs de « sains et durables », qui en termes juridiques ne sont pas un luxe, mais bien une condition *sine qua non* de la réalisation du droit à l'alimentation, nous n'y sommes pas – et pas du tout.

Alimentation et santé

Le droit à la santé est un droit humain fondamental inscrit explicitement dans la constitution. Selon l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas, seulement, en une absence de maladie ou d'infirmité ». Or, on sait que l'alimentation est un déterminant majeur de la santé, qu'elle est dite la première des médecines. Cependant, le lien entre alimentation et santé est loin de recevoir toute l'attention qu'elle requiert dans les politiques publiques.

La malnutrition se définit à la fois comme un manque nutritionnel et/ou calorifique (*sous*-alimentation) ou comme un surplus nutritionnel et/ou calorifique (*sur*-alimentation). Le lien le plus fort entre alimentation et santé, en Belgique, concerne la sur-alimentation. La moitié de la population est en surpoids, 16 % est obèse[3]. Cet état nutritionnel se traduit par une contribution significative[4] aux maladies chroniques les plus fréquentes que sont l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux, les infarctus, le diabète de type 2 et encore certains cancers. En Belgique, entre 11 % (2021) et 14 % (2020) des décès sont directement liés à la nutrition, ou plutôt à la *mal*nutrition[5]. Soit entre 12 000 et 15 000 personnes par an. Un ratio un peu inférieur à la moyenne mondiale, qui s'établit à 11 millions sur 57 millions de décès par an, soit 19 %.

Rappelons que le système alimentaire ne se limite pas à impacter la santé de la population au niveau nutritionnel.

1 L'article 11 du Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels dit que les États s'engage à garantir le « droit de toute personne à un niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une nourriture, un vêtement et un logement suffisants, ainsi qu'à une amélioration constante de ses conditions d'existence ».
2 FIAN. Le présent article est inspiré de l'étude « Droit à l'alimentation de qualité et systèmes alimentaire : pourquoi il est si difficile de bien manger en Belgique, et ce qu'on peut y faire » (FIAN 2022), étude à laquelle on se référera pour approfondir la réflexion.
3 Sciensano, enquête de santé sur l'état nutritionnel, 2018.
4 Contribution, car ces maladies n'ont pas pour seule cause l'alimentation, mais aussi notamment la sédentarité ou le tabagisme.
5 OCDE, État de santé dans l'Union européenne, Profil de santé de la Belgique, 2020 et 2021.

Les mauvaises conditions de travail dans le secteur agroalimentaire, l'exposition à des polluants dans l'eau, l'air et le sol et la disponibilité d'aliments contaminés ou dangereux sont des sources de nuisances supplémentaires[6].

Une approche holistique

La réalisation du droit à l'alimentation oblige à prendre en compte tout le « système alimentaire », c'est-à-dire l'ensemble des facteurs et acteurs qui vont produire, transformer, distribuer, encadrer, surveiller, consommer la nourriture. Agir sur la consommation en aval nécessite d'influencer en amont les modes de production, les conditions de formation des prix, l'encadrement du marché, etc.

Pour cela, il faut comprendre dans quel cadre le système alimentaire s'inscrit afin de repérer les leviers d'action et les obstacles au changement. Ceux-ci sont nombreux. Une preuve en est que, malgré les appels récurrents depuis le lancement de la Stratégie mondiale sur l'alimentation et l'exercice physique de l'OMS en 2004, et le premier Plan fédéral nutrition-santé en 2005, peu de progrès significatifs ont été accomplis pendant que la situation nutritionnelle de la population ne cesse de se dégrader.

On ne saurait réaliser le droit à l'alimentation en adoptant une approche « médicalisante », amalgamant « médicaments » et « aliments », ce qui reviendrait à chercher à garantir à chaque individu sa dose de nutriment – éventuellement distribuée en complément alimentaire. En effet, une alimentation saine est également sociale et psychologique, ce que met de côté une approche fondée strictement sur les besoins biologiques. Par exemple, on ne mange jamais aussi mal que quand on mange seul.

Prévenir plutôt que guérir

En matière de nutrition, il est bien plus efficace de prévenir que de guérir. Or, prévenir est rendu difficile par une idée : celle de la responsabilité individuelle devant le choix de son alimentation. Il serait possible de bien manger aujourd'hui, et si « les gens » ne le font pas, c'est par manque d'éducation. Certes, il est possible de bien manger pour pas cher : en passant beaucoup de temps à faire ses courses à la recherche des bons plans, en passant beaucoup de temps en cuisine, et en étant convaincu que bien manger est véritablement quelque chose d'important pour soi, pour les autres, pour la planète. C'est confondre « volonté » et « ressource ». Ce n'est pas parce qu'on veut qu'on peut.

Au contraire, c'est plutôt la quantité de ressources disponibles (en temps, en argent, en connaissance) qui va déterminer la qualité d'un régime alimentaire. Ce n'est pas par manque d'éducation que les familles précarisées mangent le plus mal, mais par manque d'argent. Les travaux sur la question, scientifiques ou de témoignages, sont unanimes[7]. Ce manque rend davantage malades ceux qui ont le moins de ressources, nourrissant un cercle vicieux. En outre, il ne faudrait pas laisser croire que mal manger ne concerne que les plus pauvres : c'est l'ensemble de la population qui ne répond pas aux recommandations nutritionnelles. Malgré la connaissance des messages nutritionnels, seulement 15 % de la population belge générale mange les fameuses 5 portions de fruits et légumes par jour[8]. Le chiffre monte à 20 % chez les plus diplômés : pas de quoi décrocher la mention.

L'approche curative continue ainsi d'être dominante. On ne sera pris en charge par la sécurité sociale qu'en bout de course, lorsque de mauvaises habitudes alimentaires se concrétisent et s'incarnent en maladie chronique. Et à ce moment-là, ça coûte très cher et c'est très difficile à soigner. Entre temps, on aura été stigmatisé à coup de « faites des efforts mon vieux ». Sciensano estime que le surpoids et l'obésité augmente au minimum la facture en soins de santé de 4,5 milliards d'euros par an[9] ! On paye tout au long de sa vie une mauvaise alimentation, puis on la repaye en soins de santé en vieillissant. Autrement dit, les prix sont

6 IPES-Food, *Alimentation et santé : décryptage. Un examen des pratiques, de l'économie politique et des rapports de force pour construire des systèmes alimentaires plus sains*, rapport 2017.
7 M. RAMEL et al., *Se nourrir lorsqu'on est pauvre. Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*, Montreuil, ATD Quart Monde, 2016 ; A. OSINSKI, JOOS MALFAIT et FDSS, *L'expérience de l'aide alimentaire. Quelles alternatives ? Rapport d'une recherche en croisement des savoirs*, Bruxelles, 2019 ; N. DARMON et A. DREWNOWSKI, « Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis », *Nutrition reviews*, vol. 73, no 10, 2015, p. 643-660
8 Eurostat, 2019, Daily consumption of 5 portions or more of fruit and vegetable.
9 V. GORASSO *et al.*, « Health care costs and lost productivity costs related to excess weight in Belgium », *BMC Public Health*, vol. 22, no 1, 6 septembre 2022, p. 1693

faussés et n'intègrent pas toutes les dépenses que ces produits engendrent[10].

Les prix bas de l'industrie

La modernisation du système alimentaire est un héritage significatif du 20e siècle basé sur le pétrole : industrialisation de la production agricole, de la transformation alimentaire, internationalisation de la commercialisation (import et export) et enfin économie d'échelle majeur dans la grande distribution. L'objectif de ce grand modèle agricole connu sous le nom de « révolution verte » ? Assurer une production alimentaire suffisante, à bas coût, tout en vidant les campagnes de ses forces vives pour les reporter dans les faubourgs urbains et faire tourner l'industrie lourde.

Le pari a été remporté. En 1960 en Belgique, 27,6 % du budget des ménages était destiné à l'alimentation. Aujourd'hui, il est relégué en seconde position après le logement, bien qu'il remonte dernièrement après avoir été vers 11 % entre 2000 et 2018[11]. En 2020 : 15 % du revenu (c'est-à-dire environ 10 € par jour) pour les ménages du premier quintile (les 20 % les plus bas), et 16 % du revenu (environ 23 € par jour) qui y est consacré pour le dernier quintile (les 20 % les plus hauts). La question qui se pose est alors double : savoir si le revenu le plus bas est suffisant pour assurer l'accès à une alimentation « saine et durable », et s'il est vraiment utilisé à cela. On sait déjà que non.

Des choix piégés

Ces deux questions sont piégées, parce que les choix alimentaires qui sont mis à disposition des consommateurs ne sont pas neutres. On ne peut réfléchir comme si les consommateurs étaient libres de dépenser où ils le souhaitent leur budget alimentaire. Au contraire, les choix alimentaires sont pris dans un contexte qui est appelé « environnement alimentaire ». En effet, cette notion met en avant que de nombreux facteurs influencent voire déterminent l'accessibilité des produits, et donc les choix des consommateurs. Il s'agit principalement du prix des produits, de leur disponibilité géographique et physique, de leur adéquation culturelle, mais aussi, les produits qui nous viennent en tête « spontanément » lorsqu'on a faim et qui s'imposent dans l'imaginaire à travers la publicité par exemple. En étant plus ou moins accessibles, ces produits sont plus ou moins consommés, reléguant les aspects nutritionnels à l'arrière-plan. On ira plus facilement au fast-food qui est à côté de chez nous ouvert 20h/24h, qu'au marché paysan une fois par semaine le dimanche matin.

Or, les études montrent que les environnements alimentaires sont « obésogènes »[12]. Ils sont favorables à des produits trop gras, trop salés, trop sucrés. Construire un régime alimentaire équilibré nécessite alors des efforts individuels considérables, des mobilisations de ressources qu'on ne veut pas forcément mettre, même quand on les a. La vie est déjà assez dure comme ça pour en plus la compliquer au moment des repas, qui sont censés être un moment calme, ressourçant, de laisser-aller. Il faut sortir de la responsabilisation individuelle et aller vers des politiques publiques.

Que faire ?

Les pistes sont nombreuses. Le premier ministre lui-même a déclaré en octobre qu'il fallait augmenter le prix des produits malsains, et baisser le prix des produits sains. Différentes taxations et une meilleure distribution des subsides sont envisageables. Réguler la publicité des produits malsains serait un pas important pour arrêter de les banaliser alors qu'ils produisent des effets sociétaux considérablement négatifs. Améliorer l'aide alimentaire ? En donnant plus de moyens, elle fonctionnerait beaucoup mieux. Mais on ne peut demander à un dispositif d'aide sociale de réaliser un droit universel. Socialiser une partie de l'alimentation comme on l'a fait pour la santé pour réaliser le droit à l'alimentation, en donnant à tous les moyens de consommer de bons produits, en fléchant la consommation vers des modes de production souhaitables et respectueux. **C'est la piste d'une sécurité sociale de l'alimentation[13].**

Bien manger est un droit, on ne devrait pas avoir à s'épuiser ou à s'humilier pour se le voir garantir. Et pourtant…

10 En plus de la santé, les impacts de l'alimentation sur l'environnement sont énormes, estimés comme supérieurs en coûts aux effets sur la santé. Cf. S. HENDRICKS et AND AL., *The True Cost and True Price of Food*, United Nations, 2021.

11 P. DEFEYT, « Les dépenses alimentaires des belges », *Institut pour un développement durable*, avril 2020, p. 14

12 J. BOONE-HEINONEN et P. GORDON-LARSEN, « Obesogenic Environments in Youth: Concepts and Methods from a Longitudinal National Sample », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 42, no 5, mai 2012, p. e37-e46 ; S. VANDEVIJVERE *et al.*, «The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium », *Nutrients*, vol. 12, no 9, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, septembre 2020, p. 2787

13 Un collectif de dizaines d'organisation se penche depuis 2 ans sur la proposition. Plus d'info sur : https://www.fian.be/+-Securite-sociale-de-l-alimentation-+?lang=fr

Cuisiner ensemble pour le quotidien

Le droit à une alimentation suffisante et saine devrait être acquis pour tous. Pourtant, face aux possibilités réelles de bien remplir son assiette, nous ne sommes clairement pas tous logés à la même enseigne. En cuisinant ensemble pour le quotidien, les Cuisines de quartier agissent en faveur d'un système alimentaire juste, durable et… savoureux !

INITIATIVES

L'ÉQUIPE DES CUISINES DE QUARTIER

Un projet récent qui a déjà une histoire longue

On le sait, fuir les préparations industrielles et cuisiner « maison » est le meilleur moyen de manger bien et sain à moindre frais. Connaissant le lien déterminant qui relie habitudes alimentaires et état de santé, favoriser le « fait maison » semble une évidence. Mais entre horaires et budgets (ultra) compressés, logements exigus, mal équipés voire inexistants, solitude, manque d'inspiration, de motivation ou de savoir-faire, cuisiner « maison » au quotidien relève parfois d'un véritable défi. De ce constat, issu d'une recherche-action participative menée entre 2015 et 2018 — la recherche Falcoop[1] — est né le projet « Cuisines de quartier ».

Identifiant les freins (financiers, temporels, géographiques, techniques, symboliques) qui entravent l'accès des publics en situation de précarité à une alimentation saine et durable[2], les chercheuses et chercheurs (coopérateurs·trices du supermarché Bees coop, experts universitaires et bénévoles des associations de quartier) ont imaginé des manières d'en tenir compte et, surtout, de contribuer à les lever. En matière d'alimentation, les initiatives collectives foisonnent depuis quelques années. La plupart sont liées à la production (potagers collectifs, agriculture urbaine, etc.) ou à la distribution (achats groupés, circuits courts, magasins coopératifs, frigos solidaires etc.). Avec un chaînon manquant : celui de la transformation au sens le plus ordinaire du terme. La cuisine de tous les jours. Sur cette thématique-là, rien de plus que des ateliers culinaires occasionnels. Depuis fin 2019, c'est ce manque que l'initiative Cuisines de quartier veut combler.

Les Cuisines de quartier sont des groupes de citoyennes et de citoyens qui se retrouvent régulièrement dans des cuisines équipées et y préparent ensemble des repas qu'ils aiment, pour eux-mêmes et leur entourage. En cuisinant ensemble pour le quotidien, ces groupes mettent en commun leur temps, leur savoir-faire, leurs connaissances (diététiques notamment) et leurs bons plans. En résultent des économies d'argent, de temps et d'efforts. En cuisinant en grandes quantités dans des espaces bien équipés, ils mutualisent les coûts des matières premières et de l'énergie, denrées de base dont les prix explosent en ces

© Cuisines de quartier

1 FalCoop - *« Favoriser l'accès à une alimentation durable et de qualité pour un public représentatif de la diversité urbaine par l'implantation locale d'un modèle innovant de supermarché coopératif »* (2015-2018). BEES coop et le Centre d'Etudes Economiques et Sociales de l'Environnement (CEESE). Pour en savoir plus : https://falcoop.ulb.be

2 C'est-à-dire dont les modes de production et de distribution sont socialement et écologiquement soutenables.

temps de crise. La cuisine collective ne se limite pas à contribuer à une meilleure alimentation et à des économies. Elle favorise les contacts, permet les échanges, les rencontres. Cuisiner ensemble donne l'occasion de se raconter, et par le biais des recettes, de raconter sa famille, son parcours, son pays ou ses origines. L'occasion de rire et, parfois, de confier ses difficultés. Les moments de cuisine collective agissent ainsi à plusieurs titres sur la santé. Sur la santé physique, mais aussi sur le bien-être mental en reposant sur un principe précieux : l'entraide.

© Cuisines de quartier

Des projets similaires existent ailleurs dans le monde, et ce depuis la nuit des temps. Ils sont notamment très populaires aujourd'hui au Mali, au Pérou (les *comedores populares*) et au Québec où le RCCQ (Regroupement des Cuisines Collectives du Québec), né il y a plus de 30 ans, rassemble aujourd'hui plus de 1200 groupes et prépare plus d'un million de portions par an ! Toutes ces expériences sont pour nous des sources d'inspiration. En presque trois ans, les Cuisines de quartier bruxelloises rassemblent déjà 17 groupes, 61 cuistot·e·s aux bagages culturels et culinaires variés répartis sur 7 communes bruxelloises. À l'heure qu'il est, 11 nouveaux groupes sont en cours de démarrage et près de 6000 portions ont été cuisinées !

Concrètement, comment ça fonctionne une cuisine de quartier ?

Le principe est simple : cuisiner en groupe des plats en grande quantité et se les partager en portions à ramener à la maison. Chaque groupe de cuisine (en général entre 4 et 6 « cuistot·es »), choisit ses recettes, son mode d'approvisionnement (achats au marché, dans des magasins, achats individuels ou groupés, récupération d'invendus, etc.), les quantités cuisinées, le moment et la fréquence des rendez-vous (d'une fois par mois à une fois par semaine). Le groupe s'organise en fonction de ses besoins, de ses contraintes, de ses envies en renforçant et valorisant les compétences présentes. Que l'on soit totalement novice ou cuisinier·e expérimenté·e, il y a une place pour chacun·e ! Certains groupes sont initiés ou soutenus par une asbl ou une organisation de terrain (par exemple, la maison de quartier Bouillon de cultures, l'Espace Social Télé-Service, l'épicerie solidaire Caba Jette, le logement inclusif Riga, le Samu social et.), d'autres se lancent de manière autonome et rassemblent un groupe d'ami·es ou de voisin·es. Les cuisines sont toutes « de quartier » car la proximité géographique est un levier essentiel : il s'agit bien d'alléger la charge du quotidien, non de l'alourdir.

L'asbl Cuisines de quartier cherche des espaces cuisines adaptés pour accueillir les sessions collectives, propose un accompagnement au démarrage, notamment en suggérant un fonctionnement de base en 4 étapes (planification, approvisionnement, cuisson et évaluation) qui a été élaboré avec les groupes « pionniers » lancés dès 2019 (voir « Cycle de cuisine – les 4 étapes ») et se veut flexible et appropriable. L'initiative Cuisines de quartier s'adresse à toutes et tous les Bruxellois·es quelle que soit leur situation socio-économique. Le mélange des parcours, profils et situations est d'ailleurs une des grandes forces de l'initiative. Par le choix de ses partenaires privilégiés (maisons médicales, centres communautaires, lieux d'hébergement temporaire, centres d'alphabétisation, centres d'aide alimentaire, épiceries sociales, etc.) l'asbl Cuisines de quartier entend toutefois répondre prioritairement aux besoins et contraintes des personnes qui vivent, de façon durable ou ponctuelle, une situation fragilisante, de précarité ou d'insécurité alimentaire.

La force du collectif

Cuisiner régulièrement en groupe permet d'échanger entre pairs sur l'alimentation qu'on aimerait pour soi et sa famille. Lorsque les cuistot·es se retrouvent et choisissent ensemble les plats qu'ils vont préparer, on discute saisonnalité des produits, filières d'approvisionnement, recettes adaptées aux régimes spécifiques, habitudes culturelles et familiales. Le fonctionnement horizontal inscrit dans l'ADN des Cuisines de quartier permet aux membres de s'entraider et, petit à petit, de trouver des réponses communes à leurs interrogations en matière d'alimentation. S'ils souhaitent approfondir certains sujets (santé, finances, gestion, nutrition…), des visites et ou ateliers avec des intervenants susceptibles de les faire avancer sont organisés. À l'initiative de plusieurs groupes, des activités autour de la conservation des aliments et de la constitution d'un fond de cuisine économique et qualitatif ont par exemple eu lieu.

L'équipe de l'asbl Cuisines de quartier offre un soutien au démarrage et au fonctionnement des groupes. Progressivement, ce sont aussi les groupes plus rodés qui transmettent leur expérience aux novices. L'objectif est de faciliter, par tous les moyens possibles, l'expérience collective en cuisine, de manière non dogmatique et très ouverte. Avec les groupes en activité, des ressources qui peuvent être utiles à tou·te·s sont élaborées telles des fiches pratiques pour faciliter le fonctionnement et la dynamique interne, un catalogue de recettes savoureuses adaptées à la cuisine en

Au-delà des groupes, le Mouvement citoyen des Cuisines de quartier

À Bruxelles, les groupes sont de plus en plus nombreux et l'asbl multiplie les occasions de rencontres. En soutenant l'émergence du *Mouvement des Cuisines de quartier*, c'est un véritable réseau d'entraide entre les groupes de cuisines qui voit progressivement le jour, facilitant les synergies et le partage d'expériences au sujet de thématiques communes. Chemin faisant, c'est aussi une force citoyenne de représentation des mangeuses et des mangeurs qui se dessine. Une force citoyenne susceptible de porter leur voix au niveau politique et de participer ainsi au plaidoyer pour la mise en place d'un système alimentaire enfin juste et, dès lors, réellement durable.

Que vous soyez professionnel·le·s de la santé ou habitant·e de Bruxelles, si l'expérience Cuisine de Quartier vous tente ou vous intrigue, faites-nous signe. Nous nous ferons un plaisir de vous en dire plus et d'accompagner vos premiers pas dans l'aventure de la cuisine collective !

Le projet Cuisines de quartier est soutenu par Bruxelles Environnement dans le cadre de la stratégie **Good Food**, par la COCOF dans le cadre des politiques de Promotion de la santé et par la fondation 4 Wings.

info@cuisinesdequartier.be ou **0471 52 09 03**.
www.cuisinesdequartier.be

grande quantité à moindre coût, des capsules vidéos, une cartographie des espaces de cuisine disponibles et des groupes dans Bruxelles. L'asbl Cuisines de quartier fournit aussi une aide à la recherche de soutiens financiers, propose un éventail de visites et ateliers autour de l'alimentation. De plus en plus régulièrement, elle initie aussi des moments de rencontre entre les groupes.

Allier plaisir et santé

Les témoignages des cuistot·es montrent que leur expérience collective en cuisine a pour enjeu principal d'allier plaisir et santé. Lors des sessions collectives, les échanges de connaissances à ce sujet sont nombreux. Autant que les interrogations, d'ailleurs : « *J'ai entendu que le sucre blanc n'était pas bon pour la santé, mais comment l'éviter…* », « *Les tomates que j'ai achetées en décembre n'avaient pas de goût, pourtant elles étaient bio. J'ai pas confiance* ». Les sessions de cuisine sont l'occasion de discuter des habitudes et de se donner des conseils. « *Tu as des difficultés à digérer les légumineuses ? Ajoute du cumin à ton plat, tu verras, ça ira bien mieux !* » conseillait par exemple Maria, d'origine syrienne, à une des membres de son groupe.

Le fonctionnement horizontal, allié au plaisir d'être ensemble et à la confiance réciproque constitue un mélange heureux, à la fois déculpabilisant et motivant. Il permet de dépasser la solitude ressentie face aux nombreuses injonctions en matière de santé et d'alimentation, de trouver un soutien et des conseils *près de soi*. Les groupes de cuisine font preuve d'inventivité face aux aléas de la vie : devant la fatigue ou la maladie d'un·e membre, le reste du groupe lui mettra de côté des portions ; des solutions collectives (et variées) sont trouvées pour répondre à l'augmentation du prix des denrées ; des groupes se créent autour d'un régime adapté à un problème de santé spécifique (intolérances, maladie auto-immune, diabète, etc.), etc.

Le rôle de l'asbl Cuisines de quartier est aussi de tisser ou renforcer le lien entre les groupes et différents acteurs experts et de terrain liés au secteur de la santé, tels les maisons médicales ou encore le Réseau Santé Diabète. Dans les groupes, l'approche de la santé dépasse de loin le seul volet médical. La qualité de l'alimentation et la question environnementale ont une place dans leurs préoccupations. Ainsi, le thème prioritaire défini cette année par les groupes est l'approvisionnement. Avec l'augmentation du prix des denrées, compte tenu des crises environnementales et économiques qui s'enchaînent, ce travail collectif de recherche et de réseautage est devenu urgent.

Afin de faciliter l'accès à des produits bruts de qualité, les Cuisines de quartier ont mis en place des partenariats avec des acteurs de terrain liés à l'approvisionnement au sens large comme VRAC (Vers un Réseau d'Achats en Commun), les instances communales avec des projets tels l'initiative schaerbeekoise « Invendus ? Pas perdus ! », des initiatives citoyennes de récupération d'invendus, le lien direct avec des petits producteurs locaux etc. Renforcer et stimuler de tels partenariats permet de conjuguer les défis de la sécurité alimentaire à celui de l'écologie en soutenant, au sein des quartiers, des dynamiques collectives en faveur d'une alimentation durable accessible à tou·te·s. Par le biais de la pratique collective de la cuisine quotidienne, c'est ainsi un autre pouvoir d'action sur son alimentation et, plus largement, sur la société qui se déploie.

Ressources

- Web doc « *Tous à la même enseigne ?* » issu de la recherche-action Falcoop à l'origine du projet Cuisines de quartier : www.falcoop.ulb.be
- *Filières locales de qualité et accessibilité pour tous. Équation impossible ?*, Fédération Inter-Environnement Wallonie, Espace Environnement, FdSS dans le cadre du RAWAD, 2022
- Mongrain M., *Cuisines collectives, modèle alternatif d'organisation sociale et économique*, 1997
- Fréchette L., *Entraides et services de proximité. L'expérience des cuisines collectives.*, Presse de l'Université de Québec, 2000
- Thieffry M., *Partager cuisine et recettes pour mieux manger*, Le Soir, 3 août 2021

L'éducation populaire, pour réinventer un système alimentaire plus juste et durable

INITIATIVES

Rencontre des Continents (RdC) est une association d'éducation permanente, se reconnaissant dans le courant pédagogique de l'éducation populaire, qui propose d'accompagner les citoyens et citoyennes à comprendre les multiples enjeux qui entourent notre assiette par une approche systémique et émancipatrice. Une invitation à s'embarquer ensemble vers les horizons des possibles et la construction des alternatives pour réinventer un système alimentaire plus juste et durable. Nous avons rencontré Sébastien Kennes[1] qui nous a expliqué comment RdC propose d'articuler les clivages entre le social, l'écologie et l'alimentation durable. Cap sur la transition donc, avec l'éducation populaire comme levier.

JULIETTE VANDERVEKEN

Une préoccupation devenue sociétale

L'alimentation, c'est un thème qui nous lie toutes et tous. Déjà, il faut manger pour vivre. Mais c'est aussi par l'alimentation que se jouent des enjeux sociaux, culturels, économiques, politiques - à toutes les échelles, du plus global… à notre assiette. « *Ce n'est pas un thème qu'on a choisi, il s'est progressivement imposé à nous* », nous explique Sébastien K. RdC promeut une approche systémique en tentant de penser chaque fois les liens « *entre ce qu'on trouve dans notre assiette et les questions de justice sociale et internationale, qui obligent des personnes à migrer, les questions environnementales et écologiques, etc. On ne peut pas délier la question de l'alimentation et notre manière de consommer, de tous les impacts que cela a sur les autres peuples et les autres écosystèmes.* »

« *Même si cela fait plus de 30 ans que certains alertent sur les dérèglements du système alimentaire, ça fait une dizaine d'années qu'on voit apparaître de plus en plus d'initiatives dans le monde associatif : des circuits-courts, des groupes d'achat, etc. La préoccupation s'est étendue à d'autres, avec notamment la production de documentaires qui ont rendu le sujet moins "anecdotique". Cette dernière décennie, les politiques publiques s'emparent davantage du sujet, des associations bénéficient de financement pour construire des alternatives, la préoccupation est devenue sociétale, mais fait face à bon nombre d'obstacles.* »

Un tournant semble aussi s'opérer depuis quelques années chez nous dans la considération des publics concernés : ce n'est plus tant la préoccupation seule d'une classe moyenne, privilégiée, et plutôt urbaine. Les liens avec la

1 Animateur et formateur, chargé du réseautage

santé se sont faits plus évident avec le boom des maladies chroniques liées à nos modes de vie et dont l'alimentation est un déterminant important La question de l'inclusion et des accessibilités de tous les publics a grandi et est centrale aujourd'hui auprès des acteurs et actrices de terrain et des pouvoirs publics impliqués. Parallèlement, une réflexion s'est amorcée entre les secteurs de l'alimentation durable et de l'aide alimentaire sur la qualité des produits distribués notamment.

« L'alimentation durable est une thématique qui appelle forcément à travailler de manière décloisonnée. Depuis qu'on a commencé, on y retrouve des environnementalistes-écologistes, des personnes du monde paysan, des ONG qui travaillent sur le niveau international, des associations agissant au niveau plus local, celles de la souveraineté alimentaire, de l'aide alimentaire… et de plus en plus, des acteurs et actrices de la promotion de la santé. »

À la rencontre des personnes

L'association propose des animations à destination « du public de la diversité sociale et culturelle », comme le désigne ses membres. Pour les rencontrer, les animateur·trices passent par des organisations intermédiaires comme des CPAS ou des structures associatives d'aide sociale ou socioculturelles, comme des associations de femmes, des asbl de lutte contre la précarité… qui font appel à eux pour construire un processus de réflexion, avec leurs publics. Les projets et les demandes sont multiples et variées : que ce soit accompagner des usager·es d'un CPAS avec le supermarché alternatif de la BEES coop[2] qui souhaite devenir plus inclusif ; ou encore un centre culturel qui s'associe avec un CPAS pour entamer une réflexion sur l'alimentation, débouchant sur des projections filmées de ces ateliers et ouvrant la voie à une ébauche de projet sur la sécurité sociale de l'alimentation au niveau des pouvoirs publics locaux…

Bien entendu, tous ces processus demandent du temps. Qu'il soit question d'arriver à des finalités pratiques ou juste d'énoncer/dénoncer les enjeux, le temps (prendre le temps) est nécessaire et demande des moyens. C'est pourquoi, en parallèle aux animations, RdC propose des formations qui s'adressent davantage à des publics plus avertis sur la thématique, que ce soient des professionnel·les, des acteur·rices-relais ou des citoyen·nes en questionnement sur leur alimentation et ses nombreux enjeux connexes. Ces formations vers les acteur·rices-relais ont notamment comme objectif de les outiller concrètement et de leur permettre de poursuivre le travail entamé lors des animations auprès des publics en trajets à plus long terme, pour dépasser la sensibilisation et faire bouger les lignes, y compris dans les structures demandeuses.

L'éducation populaire comme levier

« *Nous ne sommes pas là pour apprendre aux gens comment mieux manger. Notre but est que s'amorce chez les individus qu'on accompagne, une réflexion à partir de leur vécu sur l'alimentation et sur le monde qui les entoure.* » Les prescrits et les injonctions surtout individuelles (de l'éco-consommation et du langage dominant, comme ils les citent) ne sont pas prioritaires dans la démarche d'éducation populaire de l'association.

La mise en pratique d'une démarche d'éducation populaire est essentielle pour RdC. C'est-à-dire essayer que le point de départ des échanges soit toujours défini à partir du regard de chacun et chacune sur le monde qui les entoure et sur leurs propres réalités en lien avec l'alimentation. Il n'est pas question ici pour un·e animateur·trice de donner d'emblée de l'information descendante, d'imposer sa propre lecture du monde… mais de laisser la place aux vécus, aux ressentis, aux expériences et aux savoirs de chaque participant·es. Et chemin faisant, de déplier les facettes et les enjeux qui entourent notre alimentation, d'amener chacun et chacune à s'interroger et, dans l'idéal, proposer (poser) les ébauches de ses propres solutions.

Pour mettre en place ces dispositifs, une panoplie d'outils pédagogiques existe pour soutenir l'animateur·trice, allant du photolangage (souvent utilisé en première instance pour travailler davantage par le visuel) à l'atelier cuisine, en passant par les jeux de rôles… Les outils varient en fonction des groupes, de leur maîtrise de la langue ou de l'écrit, etc. « *Un atelier cuisine n'est pas pensé ici comme un cours ou comme un exposé pour découvrir tel ou tel légume de saison et dire comment il faut faire. C'est un outil de revalorisation des savoirs, qui nous permet de plonger dans les pratiques respectives, d'échanger, de découvrir, de se mettre en situation de questionnement. Mais l'essentiel, c'est ce qui s'amorce en termes de récit, ce que les gens racontent, ce qu'il se passe dans un groupe quand on cuisine, collectivement et socialement.* »

Toujours en partant des vécus et des repères de chacun·e, liés à leur histoire, leur culture… l'animateur·trice tente d'inviter les participant·es à questionner et déconstruire ce qui se cache derrière certains aliments, les impacts positifs et négatifs, ou encore par la visite de supermarchés, des choix de tel ou tel produit, etc. Le thème de la viande est souvent plébiscité, car il recoupe tant les enjeux culturels, qu'écologiques ou de santé. « *On démarre avec des outils les plus*

2 http://bees-coop.be

simples à appréhender par toutes et tous. L'éducation populaire permet de libérer la parole. Et progressivement, c'est collectivement qu'on va complexifier le propos ».

> « *Si on a plus de questions à la fin d'un processus que de réponses, on considère que c'est tant mieux ! Ce qui fait que les gens bougent, c'est le fait qu'ils se questionnent en premier lieu. L'éducation populaire vise à émanciper les personnes… mais personne ne s'émancipe tout seul, on s'émancipe collectivement (pour paraphraser Paulo Freire[3]).* »

De l'individuel au collectif

Libérer la parole, laisser la place aux questions, permettre aux personnes de déposer des mots sur leur propre vécu et, en résonance avec leurs réalités, ajouter des éléments d'information amène petit à petit à politiser le propos et réfléchir ensemble à des pistes de solution collectives. « *Les pistes d'action seront nécessairement plus impactantes si elles sont collectives que si elles sont individuelles* », ajoute Sébastien K.

Mais d'emblée, il précise aussi : « *se poser des questions, interroger sa consommation, c'est déjà une grande étape. On est très attentifs à éviter l'écueil des injonctions et de dire aux personnes comment elles doivent manger. On rencontre un public qui fait face à un tas de défis au quotidien et qui croule sous les injonctions ("trouver du travail", "s'occuper des enfants"…).* » On a aussi posé la question des préoccupations récurrentes que Sébastien K. décèle auprès des groupes accompagnés, de leur état d'esprit ou des réactions fréquentes. Parmi elles, il relève d'une part l'aspect financier (le prix juste, et le prix à payer d'une alimentation de piètre qualité), la question de l'accessibilité pratique et matérielle, et enfin une perte de confiance dans le monde politique (sur leur capacité d'agir sur notre situation ; ou inversement notre capacité à agir sur le monde politique).

« *Nous souhaitons créer un cadre sécurisant pour prendre le temps de se poser, se questionner et avancer ensemble. Ce sont les personnes elles-mêmes qui définissent leurs leviers d'action.* » RdC les accompagne, et tente de renforcer les ponts avec d'autres luttes et acteur·rices, peut-être plus portés sur la construction de plaidoyers pour la justice sociale comme le Réseau de lutte contre la pauvreté ou la Fédération des Services Sociaux par exemple.

Parfois, les personnes se mettent rapidement en action, comme ce groupe de femmes que RdC a accompagné il y a quelques années et qui a décidé de faire les courses en groupe dans des lieux d'approvisionnement plus éthique du point de vue de la qualité de l'alimentation. Mais souvent, ça peut prendre plus de temps, et souvent, celui-ci manque cruellement aux animateur·trices de RdC ou des structures partenaires. « *En parler, poser les mots permet d'avoir une prise sur ce qu'on peut mettre en place. Partir de l'individuel et rendre le propos collectif contribue in fine à reprendre du pouvoir sur son assiette et son alimentation.* »

Pour en savoir plus

Rencontre des Continents
Rue van Elewyck, 35 à 1050 Bruxelles
02 734 23 24
https://rencontredescontinents.be

3 Dans son ouvrage « Pédagogie des opprimés » (1968), Paulo Freire écrit : « *Personne n'éduque autrui, personne ne s'éduque seul, les hommes s'éduquent ensemble par l'intermédiaire du monde.* »

Les premiers pas de la MAdiL

INITIATIVES

Le développement d'un système alimentaire durable est un enjeu central pour la Wallonie. Dans le cadre des objectifs stratégiques du référentiel « Vers un système alimentaire durable en Wallonie »[1], la région a lancé en septembre 2020 un appel à projets, initiative conjointe des Ministres de l'agriculture, de l'environnement et de la santé, afin de soutenir des dynamiques territoriales innovantes et variées qui contribuent, de manière durable, à la relocalisation du système alimentaire.

CHARLOTTE DE BECKER

Cet appel pose deux questions[2] : « *Comment répondre à la demande croissante des consommateurs de s'approvisionner localement et d'avoir des produits de qualité et diversifiés ?* » ; « *Comment faire évoluer le système alimentaire pour qu'il réponde aux enjeux sociaux et environnementaux ?* ».

La Maison de l'alimentation durable et inclusive de Liège (MAdiL) s'inscrit dans ce deuxième enjeu d'une transition alimentaire durable et socialement juste avec une approche territoriale et un système de gouvernance participatif. Rencontre avec sa coordinatrice Émilie Farcy.

Naissance de l'initiative

La MAdiL est un projet introduit par le Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Liège en étroite collaboration avec l'échevinat de l'écologie de la transition de la ville de Liège, la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL), la plateforme interfacultaire ESPRIst-ULiège.

Il a été initié à la suite du travail réalisé dans le cadre du programme « Alimentation saine pour tous » mis en œuvre par le Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Liège. Le projet est né de deux constats comme l'explique Emilie Farcy : « *D'une part, en terrain liégeois, il y a énormément d'initiatives en lien avec la transition vers une alimentation plus saine et plus durable ; mais, celles-ci ne sont pas nécessairement coordonnées et sont parfois méconnues du public. D'autre part, ces initiatives sont potentiellement inaccessibles pour toute une partie de la population* ».

Ces constats ont été le fil conducteur de la mise sur pied de l'initiative qui se veut un « *laboratoire d'innovations sociales et inclusives et une vitrine socio-économique d'expérimentation et de déploiement de l'alimentation équilibrée, locale et durable accessible à tous* »[3].

Le Plan de cohésion Sociale a également travaillé en étroite collaboration avec l'échevinat de la transition écologique de la Ville de Liège dans le cadre d'un groupe inter-échevinats plus large (incluant notamment le développement économique et l'instruction publique) pour introduire le projet auprès de la Région Wallonne.

« *Ensuite, très rapidement*, complète Emilie Farcy, *des partenaires privilégiés ont été identifiés et se sont engagés à contribuer au plein déploiement de la MAdiL* ». Il s'agit du CPAS de Liège, la Ferme des Enfants, Liège Ville Santé, Intradel, Vaincre la Pauvreté, le Centre Liégeois de Promotion Santé (CLPS) et la Province de Liège.

Approche systémique avec une gouvernance participative

La MAdiL vise à opérer comme une interface entre la population, les acteurs du secteur agroalimentaire et les initiatives déjà existantes visant une alimentation plus durable et inclusive.

1 https://www.mangerdemain.be/2018/09/01/le-referentiel-pour-une-alimentation-durable-en-wallonie
2 https://developpementdurable.wallonie.be/alimentation-durable/appel-projets-relocalisation
3 https://www.madil.be/a-propos

De fait, l'initiative propose une approche systémique en associant une multitude d'acteurs avec une forme de gouvernance participative autour de la co-construction d'actions de sensibilisation et de promotion de l'alimentation équilibrée, durable et inclusive.

Dès le lancement du projet en juin 2021, deux démarches ont été menées en parallèle. D'une part, la co-construction d'une vision commune de la MAdiL avec l'ensemble des partenaires. D'autre part, la prise de contact avec le public en lui proposant des activités grâce à la collaboration entre partenaires. Chaque partenaire apportant ses savoir-faire, ressources et expertises au projet.

Construction d'une vision commune

« *On a travaillé sur la vision commune afin d'identifier les valeurs et les missions que nous visons.* » explique Emilie Farcy. « *La MAdiL s'est fixé l'objectif de permettre à l'ensemble de la population d'améliorer progressivement la qualité de son alimentation* ». La coordinatrice précise : « *Pour y arriver, la MAdiL se donne 4 missions :*

- *lever les freins et favoriser l'accès pour tous à une alimentation de qualité ;*
- *favoriser l'apprentissage de l'alimentation saine et durable par la pratique ;*
- *valoriser les compétences et renforcer le pouvoir d'agir par elles-mêmes des personnes ;*
- *aller au contact des publics plus éloignés a priori de l'alimentation saine et durable* ».

La MAdiL a pris le parti de ne pas construire de définition d'une « alimentation durable inclusive ». Elle a préféré réunir les partenaires autour d'axes communs de santé, de développement durable, et d'inclusion. La coordinatrice précise : « *L'idée est de pouvoir dire : c'est une activité MAdiL dans ce sens qu'on favorise d'une part l'accessibilité, le non-jugement, et d'autre part le développement durable et la promotion de la santé. La MAdiL, c'est un processus où chacun apporte sa contribution propre et converge vers un idéal partagé. Elle a vocation à s'élargir et à faire réseau.* »

La MAdiL a également développé une « Charte MAdiL » dédiée plus spécifiquement aux animations qui sont proposées. « *C'est une forme de « label qualité* » explique Emilie Farcy. Trois volets ont été identifiés comme essentiels dans la démarche de la MAdiL, développe la coordinatrice.

- Le premier volet est de favoriser des apprentissages par la pratique. « *Cela a été un élément mis en avant par l'ensemble des partenaires dès le début. Il s'agit d'inviter très rapidement les participants à mettre la main à la pâte et à être dans du concret.* »

- Le second volet est celui du « caractère de non-jugement ». « *Il s'agit d'éviter les injonctions morales "il faut absolument manger que du bio ou que du local" mais plutôt de permettre aux gens d'y aller progressivement et de s'approprier petit à petit les différents outils qu'on leur propose.* »

- Le dernier volet concerne la valorisation des savoir-faire existants et le renforcement des compétences et du pouvoir d'agir des personnes. « *C'est de se dire que les infos qu'on transmet, on permet qu'elles soient remobilisables dans le contexte privé de la personne et surtout on essaye de rendre la personne capable d'aller elle-même rechercher l'information.* »

Démarche d'évaluation

La démarche d'évaluation mise en place par ESPRIst-ULiège est participative et négociée. Les différentes parties prenantes sont associées aux étapes de construction de la démarche d'évaluation. Ainsi, les partenaires ont défini un ensemble de questions auxquelles ils souhaitaient que l'évaluation réponde en fin de projet. « *Le souhait des partenaires était de pouvoir mesurer*

"l'effet MAdiL" auprès des participants aux activités, et également, d'évaluer la dynamique partenariale de la MadiL. Afin de pouvoir porter un jugement évaluatif sur ces questions, la MadiL et ses partenaires ont décliné ces questions en critères et en indicateurs. »

Concernant la participation aux activités de la MadiL, trois éléments sont questionnés : le fait que les participants aient retenus certains savoirs et savoir-faire, qu'ils les mettent en pratique au quotidien et qu'ils continuent à prendre part aux activités proposées. Cette évaluation prend la forme d'un sondage, récemment finalisé, qui sera désormais systématiquement transmis à toutes les personnes qui participent aux activités. Des entretiens seront également menés avec les participants.

Mise en place d'activités

Dans la mise en place de ses actions, la MAdiL cible la découverte et l'appropriation des « *bonnes pratiques de la filière alimentaire, de la production à l'assiette, en ce compris la protection de l'environnement et la lutte contre le gaspillage alimentaire avec une attention particulière aux personnes les plus vulnérables.* »[4]

Dès le départ, la MAdiL a proposé des activités à trois publics cibles :

- le public scolaire pour lequel la MAdiL a déployé un programme d'animation qui est testé dans 5 écoles communales à destination des 3e et 4e primaires ;
- le public adulte ou « grand public » : la MAdiL a rapidement proposé, chaque mois, un programme d'activités variées comme un atelier culinaire sur la lactofermentation, une balade nature sur les fruits comestibles de chez nous ou une table d'hôtes sublimant des produits locaux ;
- le public vulnérable, en veillant à lever les freins financiers, sociaux ou culturels. La MAdiL se veut inclusive en ayant une démarche proactive avec le public vulnérable, qu'elle définit comme en situation de précarité. « *La volonté est de pouvoir inclure dans la dynamique ces personnes qui, a priori, sont éloignées de l'alimentation durable* » explique Emilie Farcy « *On mobilise toute une série de partenaires associatifs qui travaillent avec ce public et qui sont des relais pour nous permettre d'entrer en contact avec ces personnes.* » Cela intervient tant sur le terrain que dans les réflexions de co-construction des stratégies d'actions de la MAdiL. « *C'est la richesse de l'initiative qui réunit différents partenaires dont le Plan de Cohésion sociale, le CPAS ou l'asbl Vaincre la Pauvreté.* »

En octobre dernier, la MAdiL a organisé une journée de l'alimentation durable et inclusive[5]. Pour cette journée, la MAdiL a pris son rôle de vitrine des initiatives existantes et a réuni une quarantaine de partenaires. En posant la question « *Quelle place pour l'alimentation durable dans les cuisines d'ici et d'ailleurs ?* », elle a souhaité mettre au défi les différents acteurs en croisant les thèmes de l'alimentation durable et de la multiculturalité. D'un petit déjeuner à un souper « banquet du monde, solidaire et durable », des activités et des stands de découvertes ont été proposés toute la journée. La conférence de clôture a par ailleurs permis d'explorer les liens entre alimentation et migrations et des enjeux communs face aux défis de demain.

4 https://www.madil.be/a-propos
5 https://www.madil.be/actualites-madil/telechargements/programme-journee-madil-v2-1.pdf

Vers un système alimentaire durable à Liège

Après un peu plus d'un an d'existence, la MAdiL apparait comme un dispositif utile pour renforcer les synergies entre les acteurs locaux d'une part et les autorités locales d'autre part puisque le projet est intégré au sein de la Ville de Liège.

Le projet avance mais avec certains défis. L'un deux est l'absence de lieu propre. « *C'est un frein pour permettre aux personnes intéressées de nous trouver* » explique la coordinatrice « *C'est l'une des prochaines priorités d'action.* » À cela, s'ajoute des capacités d'animation limitées. En effet, le financement obtenu permet l'activité d'une coordinatrice à temps plein et d'une animatrice à mi-temps. Or, « *quand on a introduit le projet, il y avait le souhait qu'il cible "l'agglomération liégeoise" et donc les 24 communes de la métropole. Et là, on n'a pas encore eu l'occasion d'essaimer significativement au-delà de la ville* » explique Emilie Farcy. La volonté est que le projet puisse se déployer pleinement tant dans l'agglomération mais aussi dans la temporalité. En effet, le souhait est d'éviter de réaliser uniquement une initiative ponctuelle mais d'inscrire la MAdiL comme une dynamique pérenne. C'est un autre défi étant donné que le financement est actuellement obtenu pour une durée de 3 ans (jusqu'en 2024).

Malgré ces défis, la MAdiL se réjouit de son succès. « *Les activités affichent rapidement complet, parfois même sans qu'une communication ait été lancée.* » souligne Emilie Farcy « *On communique principalement notre programme à une mailing list (+/- 600 personnes), et cela suffit à ce que les activités soient remplies. Par ailleurs, on est de plus en plus sollicités par les acteurs qui travaillent avec les publics vulnérables, que ce soit des organismes d'insertion professionnelle ou des professionnels qui travaillent avec des primo-arrivants. Alors c'est un peu frustrant parce que notre capacité d'animation étant limitée, on ne sait pas répondre à tout. Mais pour autant, c'est rassurant sur le fait qu'on est attendu là-dessus pour pouvoir proposer des choses à ces publics.* »

Face à ces défis, la MAdiL souhaite « *inventer de nouvelles approches et justifier son ambition d'être un laboratoire d'innovations sociales et inclusives de la transition alimentaire à Liège en s'appuyant sur les expertises existantes au niveau wallon et bruxellois comme par exemple l'autre projet de Maison de l'alimentation durable de Charleroi, sans oublier les Maisons de l'alimentation durable créées en France ou en Suisse* ».

Pour en savoir plus

Site internet de la MAdiL : https://www.madil.be
Page facebook de la MAdiL :
https://www.facebook.com/MADILiege

Ressources

- Référentiel «Vers un système alimentaire durable en Wallonie» : https://developpementdurable.wallonie.be/sites/dd/files/2022-07/Referentiel_AD_WEB_compressed.pdf
- Site web de la stratégie wallonne «Manger demain» : https://www.mangerdemain.be/strategie

Li Cramignon, au plus près des publics fragilisés

INITIATIVES

Li Cramignon : son nom fait référence à un chant populaire traditionnel qui, à l'image d'une farandole, entraîne dans la danse tous les citoyens et citoyennes, s'étire et tisse un lien entre toutes et tous. Éducation Santé a rencontré Martine Motte dit Falisse, pour le volet « Promotion de la santé » de cette association du secteur, discrète mais forte d'une expérience longue et au plus proche des publics dits fragilisés.

JULIETTE VANDERVEKEN

L'association

Nichée au cœur du pays de Herve, Li Cramignon déploie ses activités depuis trois décennies. Elle se constitue à l'origine comme groupe d'animation, d'éducation permanente, de réflexion et d'information autour de thèmes qui animent ses membres tels que l'environnement, l'économie sociale, la justice Nord-Sud, la santé globale…

Engagée dans ces thématiques et résolument implantée dans sa région, l'association met en place rapidement un second pôle d'activité : un groupement d'achats en circuit-court, devenu l'épicerie et point de collecte Nos Racines, à Herve. L'alimentation, point de convergence de nombreuses thématiques, permet une approche transversale. « *Mais il manquait encore une branche pour toucher un public autre que les militants de l'association, de personnes qui ne pousseraient pas la porte des activités de débats et de réflexions* », nous raconte Martine M., animatrice et formatrice. C'est ainsi qu'est né, il y a une petite douzaine d'années, le projet de promotion de la santé par l'alimentation, troisième pôle d'activité de Li Cramignon.

Ajoutons enfin que l'association fait partie d'un réseau associatif plus large, qui la chapeaute : le réseau **De Bouche à Oreille**. « *On peut se le représenter comme des poupées russes, qui donnent la main à d'autres poupées russes.* » Le tout donne l'impression, pour un œil extérieur, d'un joyeux groupement aux multiples ramifications, déployé dans son fief d'origine… et cohérent avec sa mission de « veilleurs sociétaux[1] ».

L'objectif général de Li Cramignon en promotion de la santé est de promouvoir la santé globale de publics fragilisés en prenant comme angle d'approche l'alimentation.

« Nous guidons et encourageons nos publics à développer une alimentation équilibrée et durable en leur facilitant l'accès à l'information, en apportant et en échangeant des connaissances, en réveillant, en soutenant, en ancrant des comportements et pratiques alimentaires favorables à la santé. Nous impliquons et responsabilisons le public bénéficiaire, en partenariat avec les relais et les réseaux locaux, tout en apportant une attention particulière au bien-être du public et à l'accessibilité culturelle.[2] »

La charte d'Ottawa comme point d'ancrage

Via l'alimentation, c'est dans une démarche de promotion de la santé que s'inscrivent les activités proposées. Pour appuyer son propos, Martine M. relit cette charte fondatrice et met l'emphase sur chaque notion importante : la santé globale, la capacitation des individus, la santé comme ressource, etc. « *Loin de nous l'idée de dire "vous devez manger 5 fruits et légumes par jour" ou encore "les fast-foods, c'est mauvais pour la santé". Notre approche se veut collective*

1 https://www.dbao.be/missions
2 https://www.dbao.be/li-cramignon

et participative. Nous travaillons avec des groupes, sur un temps long. Et enfin, une de nos missions est aussi de créer des dynamiques locales (c'est dans l'ADN de l'association). »

Les partenariats « sur mesure »

Pour rencontrer son public (« les publics dits fragilisés »), l'association passe par l'intermédiaire de partenaires qui les sollicitent. La plupart sont des CPAS, mais on retrouve également des plans de cohésion sociale, des régies de quartier, des groupes de loisir, des groupes d'alphabétisation, des groupes de personnes porteuses de handicaps légers. Ensemble, ils s'accordent sur le cycle qui sera proposé et la durée de celui-ci (entre 6 mois et… pas de limite. Certains partenariats remontent à plus de 10 ans !), avec, dans l'idéal, un minimum de 3 rencontres. Le maximum des rencontres, il n'y en a pas en soi… mais la disponibilité des animatrices de Li Cramignon est calibrée entre les différents groupes à accompagner, le fonctionnement mis en place par chaque partenaire, le temps de travail de chacune, etc. « *Les personnes qu'on rencontre lors des animations seraient partantes pour se voir tous les jours*, dit en riant Martine M. *On jongle avec les contraintes pour accompagner au mieux.* » Un cycle et un programme pensés sur mesure donc.

Accompagnements et animations

Dans leurs bagages, les animatrices ont plus d'une trentaine d'animations à décliner à l'envi, suivant la demande du partenaire ou du groupe des participants. Une thématique en appelant une autre, et ainsi de suite. C'est pour le moment le volet qui a été le plus développé par le projet de Promotion de la santé.

Depuis quelques années toutefois, au-delà des animations proprement dites, l'accompagnement de projets collectifs se développe de plus en plus, le nouvel agrément en cours d'approbation[3] en fera d'ailleurs un de ses deux axes prioritaires. Il s'agit par exemple d'accompagner la création d'un potager collectif dans un CPAS (projet pilote) : participer à la mise en route, favoriser le réseautage, les parties-prenantes, donner des formations pratiques suivant les besoins du groupe et du projet, etc.

Rencontre conviviale autour d'un petit déjeuner

Quand on l'interroge sur le « *comment* » et sa façon de développer un atelier collectif et participatif, Martine M. nous explique que bien souvent, la rencontre démarre autour d'un petit déjeuner (végétarien, par principe et par souci budgétaire, et présenté sur des sets de table regroupant chacune des familles d'aliments). Ce moment de convivialité permet de créer de la cohésion dans le groupe. « *Je propose souvent à chacun de faire appel à un souvenir d'enfance lié au petit déjeuner. Chacun ramène alors quelque chose de constructif, et c'est de là que va partir l'animation. Souvent reviennent le porridge, l'odeur du pain grillé ou celle du café…* ». Progressivement émergent toute une série de questions. Quelques éléments théoriques sont dispensés en fonction des besoins ou demandes (« *pour répondre à des questions sur l'importance du petit déjeuner ou la glycémie, par exemple* »), mais une attention est portée à ce que ce soient les membres du groupe qui apportent des propositions, des alternatives et des idées. Les animatrices adoptent donc une posture de facilitatrices « *pour faire circuler les échanges dans le groupe, rebondir sur les vécus, les expériences et les savoirs de chaque participant* ». Plusieurs aspects sont toutefois préconisés : le « faire soi-même » tant que possible, les aliments les moins transformés, le local et de saison.

3 À ce jour, les opérateurs en promotion de la santé en Wallonie qui souhaitent introduire une demande de subvention auprès l'AViQ doivent au préalable recevoir un agrément. Les premières demandes d'agrément sont en cours.

Précarité, isolement et défiance

Avant de la quitter, nous avons demandé à Martine M. si les personnes fragilisées qu'elle rencontrait hier font face aux mêmes difficultés qu'aujourd'hui. Quels sont les constats qu'elle pose ? « *Très certainement, une précarité qui augmente !* » s'exclame-t-elle en premier lieu.

« *Je rencontre désormais dans les groupes que j'accompagne des personnes qui, même si elles ont travaillé toute leur vie et ont une maison, émargent au CPAS car elles ne peuvent joindre les deux bouts (notamment des femmes seules). Ce n'était pas le cas quand j'ai commencé il y a 11 ans. Avec l'inflation, ce seront de plus en plus des personnes concernées.* » Le coût de l'alimentation est ainsi devenu un thème incontournable lors des animations. Des réactions de colère ou de désabusement aussi, plus fréquentes. « *"Mais pourquoi autorise-t-on toute cette alimentation qui fait du mal à la santé ?" quand on parle des céréales ultra-transformées, ou "on nous prend pour des c****"* ». Elle poursuit enfin en évoquant l'isolement social et la fragilité psychologique des personnes, des femmes surtout : « *des participants qui ont les larmes aux yeux… ou d'autres auxquels je demande leurs attentes et qui me répondent : "juste voir des gens", ça revient très souvent* ».

Aussi, via le prisme de l'assiette, avec détermination, engagée au plus près des gens et dans une démarche émancipatrice, Li Cramignon poursuit-elle sa chanson, en tentant d'emmener dans la danse toutes celles et ceux qui seraient laissés de côté.

Pour en savoir plus

Li Cramignon, ASBL De Bouche à Oreille
087 44 65 05
info@dbao.be
www.dbao/li-cramignon

KOM à la maison

À Etterbeek, le restaurant participatif et solidaire Kom à la maison réunit autour de sa table deux valeurs qui peinent encore trop souvent à se rencontrer : durabilité et solidarité. Sans oublier la santé. Entretien avec Christina Lescot, cofondatrice aux côtés d'Alix Rijckaert, de ce concept encore unique en Belgique.

INITIATIVES

JULIE LUONG

Une jeune femme concentrée au-dessus d'une pâte à gâteau, un jeune homme qui épluche en face d'elle des carottes, et plus loin des marmites qui frétillent déjà sous l'œil avisé d'Alix… Il est onze heures ce mardi et dans une heure, ce sera le coup de feu dans ce restaurant aux allures de salle à manger de famille, banquettes de bois, coussins et petites loupiotes. Bienvenue au Kom à la maison, le concept solidaire qui décloisonne la cuisine…

D'où est né le projet Kom à la maison ?

Kom à la maison est né en 2018 de l'envie de plusieurs citoyens d'avoir un lieu où se retrouver autour de la cuisine. Tout a commencé quand j'ai lu un article dans un magazine de cuisine sur les « petites cantines » en France (voir encadré), qui fonctionnent quasi sur le même modèle. J'ai téléphoné pour avoir des renseignements et ils m'ont mis en lien avec Alix qui avait déjà, avec un groupe de citoyens, émis l'idée d'un restaurant participatif. On a commencé avec des banquets de quartier, c'est-à-dire des lunchs ponctuels, qu'on organisait par exemple au cercle paroissial d'Etterbeek. On s'est rendu compte que ça marchait super bien. Une quinzaine de personnes venait cuisiner à chaque fois pour une quarantaine de mangeurs environ : on s'est dit qu'il y avait vraiment un sens à ouvrir un restaurant. À partir de là, on s'est mises en quête d'un local. Puis il y a eu le covid… Mais on s'est quand même lancées ! On a commencé par du take-away solidaire : les gens faisaient la file avec leur tupperwares et on faisait des portions à emporter.

Un restaurant n'est pas seulement un lieu où l'on mange. C'est aussi un lieu de rencontre, de plaisir, de conversation… Que diriez-vous de l'objectif principal de Kom à la maison ?

Je dirais que l'objectif principal est de créer du lien entre des gens qui ne se seraient peut-être pas rencontrés autrement, autour de ce prétexte de la cuisine qui rassemble et rapproche… En général, tout le monde aime bien manger ! Créer de la mixité, de la différence, voilà ce que je voulais… On vient ici pour se faire du bien, lutter contre l'isolement. J'ai fait des études de gestion hôtelière et je me suis toujours intéressée à la cuisine… J'ai toujours travaillé en lien avec l'alimentation, que ce soit dans le commerce, la restauration, etc. Mais je trouvais qu'il y avait un manque de lien social. À travers mes boulots et certaines rencontres, j'ai aussi été très sensibilisée au problème du gaspillage alimentaire. Cela me posait beaucoup question… Réduire ce gaspillage mais aussi utiliser davantage de produits locaux, c'étaient des choses qui me semblaient importantes. Mais ce que j'aime plus que tout, c'est cuisiner avec d'autres, c'est l'entraide. Il y a aussi l'accessibilité car bien manger est encore trop souvent réservé à des gens qui en ont les moyens. Et il y a beaucoup de gens qui n'ont tout simplement jamais l'occasion d'aller au restaurant…

Ici, tout le monde met la main à la pâte. Pas besoin d'être un cordon-bleu pour participer ?

Chacun participe selon ses compétences. On est un collectif et beaucoup de gens donnent de leur temps sans compter. On a clairement plus de femmes et plus de personnes âgées, même s'il y aussi des jeunes, qui font leur service civique par exemple. Il y a une équipe qui s'occupe des invendus alimentaires, une autre équipe qui s'occupe de tout ce qui est communication, un groupe qui s'occupe de la compta. Le côté participatif qu'on veut transmettre ici, on l'applique à notre collectif avec une gouvernance assez horizontale et des décisions prises en commun. Tout le monde peut nous rejoindre à tout moment.

Comment se déroule une journée type ?

Une journée type, c'est arriver vers 9 heures, se poser, prendre un café, manger le dessert de la veille s'il y en a… Ensuite, on désigne quelqu'un comme « cuistot du jour » et on décide ensemble du repas. On sort les légumes qu'il faut faire en priorité. Le maraîcher nous livre le mardi. Une autre partie de ce que nous cuisinons provient des invendus d'un supermarché bio qui se trouve à proximité. On achète aussi certains aliments en vrac à un supermarché collaboratif non loin d'ici. De 9h30 à 12h30, le but est de préparer un repas qui sera servi à 25 personnes environ. On fait un plat, une entrée, un dessert. Tout est végétarien par facilité, écologie, pour des raisons culturelles aussi. L'objectif, c'est un service unique, de grandes tablées : on met la soupière sur la table et on se sert soi-même, on sert son voisin. On n'est pas obligés de venir cuisiner pour venir manger. Si les gens ont le temps, ils peuvent aussi faire la vaisselle à la fin mais là encore, ce n'est pas obligatoire. Au moment de l'addition, chaque personne paie en fonction de ses moyens : il s'agit d'un prix libre et solidaire. Chacun met ce qu'il peut mettre et ça permet parfois de payer pour le voisin. On se contente de donner des indications : 10 euros, c'est plus ou moins ce qui permet de couvrir nos frais mais avec l'augmentation des prix, ce n'est peut-être même plus tout à fait juste… Car nous avons le statut d'un vrai resto : on est assujetti à la TVA, on a une boîte noire etc.

Comment décidez-vous du menu ?

On est là pour encadrer, mais on demande aussi aux gens ce qu'ils ont envie de faire. Chacun apprend. Ce côté « faire ensemble » – convivial, bienveillant – est vraiment important.

Parfois, les gens viennent avec des idées, des idées de plats qu'ils affectionnent. Dans ce cas, on prévoit à l'avance. On peut même faire des menus à thème. Aujourd'hui, le menu c'est une soupe de pois cassés, des tomates à la provençale, des carottes entières rôties au four, des céleris raves poêlés, un couscous aux tomates cerises et des gâteaux à l'orange en dessert.

Qui sont vos clients ?

On a un noyau d'habitués qui vient régulièrement, des gens du quartier mais ça ne leur est pas réservé. Il y a des travailleurs qui prennent leur pause de midi mais aussi beaucoup de gens qui ne travaillent pas, des retraités, des gens au chômage ou en situation de burn-out… Beaucoup de gens viennent seuls mais les grandes tables aident pas mal à entrer en contact, à papoter. On accueille souvent des groupes aussi, des personnes qui viennent des associations implantées aux alentours… Pendant les périodes scolaires, on a aussi des groupes d'enfants.

Pendant longtemps, concernant l'alimentation, « durable » et « solidaire » semblaient deux qualificatifs en tension… Car manger sainement, éthiquement, a un coût.

On sait que les personnes qui ont besoin d'une aide alimentaire reçoivent souvent des produits transformés… Mais ce n'est pas correct : ce n'est pas parce qu'on n'a pas les moyens qu'on doit manger mal. Les gens ne devraient pas choisir entre payer leurs factures d'électricité et manger… C'est pourquoi nous voulons proposer des repas hyper abordables, en espérant avoir assez de moyens pour continuer. Ici, nous essayons aussi de mettre en lien les producteurs et les consommateurs. Notre maraîcher passe ici lui-même, il peut parler de ses produits, etc. Les gens n'ont plus toujours conscience aujourd'hui de combien ça coûte de bien manger… Et puis on composte, on jette le moins possible, on essaie d'être au maximum dans le local, le circuit-court, davantage que dans le bio. Après, le riz ne vient pas nécessairement d'ici ni les bananes… Et le beurre, c'est tellement cher qu'on va l'acheter en grande surface, même si ce n'est pas top. L'idée c'est aussi de découvrir, de pouvoir refaire à la maison, de partager des savoirs, des pratiques. Ici, on peut ressortir avec deux trois recettes et en se disant j'ai bien mangé ET c'était de la qualité.

Pensez-vous que votre projet pourrait faire des émules ?

Oui : l'objectif, c'est de mettre en place des fiches-outils accessibles à tous pour expliquer comment on a monté le projet et permettre l'émergence d'autres collectifs citoyens et de restaurants comme le nôtre. Le but, c'est vraiment de mettre à disposition toutes nos données, pour participer au développement d'autres modèles économiques…

Certaines personnes viennent-elles pour des raisons de santé, pour essayer de « manger mieux » ?

Je sais que certaines personnes sont venues sur conseil de leur médecin, mais surtout pour des raisons de santé mentale. Leur médecin leur a dit : « ça va te faire du bien ». Des logopèdes, des kinés ont aussi relayé vers nous des personnes qui avaient besoin de s'investir dans une activité concrète. Beaucoup de personnes nous ont dit que cela avait pas mal changé leur quotidien de venir ici… On le voit nous-mêmes : avec le temps, des personnes qui au début n'osaient pas faire grand-chose prennent des initiatives, deviennent beaucoup plus autonomes.

À votre avis, pourquoi les personnes reviennent-elles chez Kom à la maison ?

Pour le lien social, le désir d'être avec d'autres, l'aspect solidaire. Ici, il n'y a pas de bénévoles qui viennent « pour aider les autres ». C'est un travail qu'on fait d'abord pour s'aider soi : on ne vient pas pour cuisiner pour d'autres mais *avec* d'autres et aussi pour soi-même. Certaines personnes n'osent pas pousser la porte parce qu'elles pensent que le lieu est réservé à des personnes qui n'ont pas les moyens, mais ce n'est pas le cas. C'est ouvert à tout le monde. Bien sûr, les gens qui viennent de manière régulière ont souvent moins de moyens mais beaucoup viennent aussi parce qu'ils vivent seuls et qu'ils n'ont pas envie de manger seuls. Ici, il y a un aspect « on joue au restaurant » qui est vraiment agréable : chacun peut expliquer aux autres comment a été confectionné le plat, etc. Il y a un côté valorisant à être le chef du jour.

Êtes-vous inquiète par rapport à l'actuelle flambée des prix ?

Un peu. Après, on a de la chance par rapport à d'autres parce qu'on n'a pas de chambre froide mais des frigos. Mais on voit que dans le prix des denrées, ça augmente aussi beaucoup…

Les « petites cantines » et la solitude des grandes villes

En 2013, à la suite du décès de son mari, Diane Dupré la Tour, une Lyonnaise trentenaire, découvre la solitude des habitants des grandes villes… Rapidement, elle se rend aussi compte que dans les moments difficiles, le soutien social est primordial. Elle quitte alors son emploi de journaliste dans la presse économique pour créer, en 2016, une première « petite cantine » dans un quartier populaire du 9e arrondissement de Lyon. Manger bien et bon pour un prix libre et en faisant connaissance avec son voisin : la formule séduit, le succès est immédiat. Suivront l'ouverture de trois autres « petites cantines » à Lyon, puis à Lille, Strasbourg, Paris… Aujourd'hui, le projet qui associe convivialité, solidarité et durabilité, est présent dans de nombreuses villes de France… et passe même les frontières.

www.lespetitescantines.org

- Vous voulez partager une expérience dans Éducation Santé ?
- Vous avez rédigé un texte que vous souhaitez voir publier ?
- Vous lancez une campagne en promotion de la santé que vous aimeriez mettre en évidence ?
- Vous avez travaillé sur un projet dont le processus de mise en place ou d'évaluation mérite d'être mis en évidence ?

Contactez-nous : **education.sante@mc.be**

Avec le soutien de :
Avec le soutien financier de la Wallonie

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C007370