

Réseau-nanceS



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Trimestriel de **Culture & Développement**

3ème trimestre 2018 • n°83

Bureau de dépôt 4890 Thimister Clermont • P104023

La voix
pour une autre voie



Une alimentation de qualité Un droit accessible à tous ?

Découvrez le savoureux supplément "Les mets fissants" !

SOMMAIRE



QUESTIONNER

Le droit à une alimentation adéquate en Belgique	4
L'organisation de notre système alimentaire	6
Alimentation de qualité et inégalités sociales	7



RENCONTRER

Elles ont senti qu'elles avaient un rôle à jouer !	10
L'alimentation durable devient accessible à tous si on travaille les liens	11
Qu'est-ce qui nous empêche ou permet de bien manger ?	12
J'ai cherché une réponse « optimiste »	14
Atelier « Recette de grand-mère » : transmission de savoirs culinaires et culturels !	15



CULTIVER & DÉVELOPPER

OUTILS pour aller plus loin	16
AGENDA - les projets et actions du moment	17

Ont collaboré à l'élaboration de ce numéro : Thomas Englebert, Sophie Baudlet, Arnaud Crutzen, Valérie Legrand, Astrid Galliot, Anne Gomez Mariné, Sonia, Jean-Claude Gob.

Mise en page : Sophie Baudlet - Culture et Développement • **Couverture/illustrations :** atelier culinaire organisé par Culture&Développement chez Beescoop - avril 2018 • **Editeur Responsable :** Sophie Baudlet, rue du Beau-Mur 50 - 4030 Liège • Pour toutes demandes concernant l'**abonnement** ou une **contribution** à la revue : Sophie Baudlet ✉ communication@cultureetdeveloppement.be - T 04 358 04 27

CULTURE ET DÉVELOPPEMENT asbl • Réseau associatif reconnu en Education Permanente et réunissant sept associations de Bruxelles et de Wallonie.

Siège social : Rue du Beau-Mur 50, 4030 Liège - T 04 358 04 27 • www.cultureetdeveloppement.be



Se nourrir, c'est la vie.

L'alimentation désigne, par définition, l'action de s'alimenter. Elle relève de la nourriture et par conséquent des aliments qui permettent à notre organisme de fonctionner et de vivre ou de survivre.

Elle constitue donc un besoin premier pour l'humanité.

Une alimentation «de qualité» va un pas plus loin dans la (les) manière(s) dont nous nous nourrissons : éthique, saine, durable, adéquate, en suffisance, écologique, biologique, ...

Notre alimentation est fortement déterminée par les valeurs véhiculées dans notre société, dans nos cultures, dans notre héritage et structure familiale, dans l'éducation reçue et par notre environnement immédiat. Nous construisons et adoptons toutes et tous un rapport différent à la nourriture.

Parallèlement, le système économique mondialisé qui nous entoure, au service d'une productivité alimentaire toujours plus rentable, nous conditionne, nous enferme et anéantit chaque jour un peu plus le droit et l'accès à une alimentation de qualité. Ceci est d'autant plus vrai pour les personnes socio-économiquement fragilisées.

Face à cette industrie agro-alimentaire, des hommes et des femmes prennent le parti de changer le cours de l'histoire en développant d'autres manières de s'alimenter, en soutenant l'agriculture paysanne, en (re)valorisant l'alimentation saine, locale et de saison, en développant d'autres modes de distribution comme les circuits courts et l'économie solidaire, en travaillant à l'accessibilité de l'alimentation durable pour les publics précarisés, en favorisant la compréhension des impasses du modèle de consommation alimentaire actuel, en informant sur les initiatives citoyennes.

Tels sont les objectifs que plusieurs associations du réseau Culture et Développement entendent poursuivre dans leurs actions de terrain. Partez à la rencontre de celles-ci dans la seconde partie de ce numéro consacré au droit à une alimentation de qualité et son accessibilité au plus grand nombre.

Bonne lecture !

Sophie Baudlet
Chargée de Communication

“ Un jour, il nous faudra bien répondre à notre véritable vocation, qui n'est pas de produire et de consommer sans fin, mais d'aimer, d'admirer et de prendre soin de la vie sous toutes ses formes. ”

Pierre Rabhi



QUESTIONNER

LE DROIT À UNE ALIMENTATION ADÉQUATE EN BELGIQUE

Le droit à une alimentation adéquate est un droit humain fondamental consacré dans plusieurs traités internationaux ratifiés par la Belgique. A cet égard, les autorités belges ont le devoir et l'obligation de respecter, protéger et donner effet au droit à une alimentation adéquate sur leur territoire ainsi qu'à l'étranger. Le droit à l'alimentation est toutefois largement ignoré par les responsables politiques belges, étant considéré comme une problématique touchant principalement les pays pauvres. Cette vision ignore l'ampleur des phénomènes d'extrême pauvreté en Belgique et démontre une interprétation restrictive du droit à une alimentation adéquate.

LE DROIT À UNE ALIMENTATION ADÉQUATE

Le droit à l'alimentation a été proclamé dès 1948 dans la Déclaration universelle des droits de l'Homme (art.25).

Il a ensuite été consacré comme obligation internationale dans le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (art.11), entré en vigueur en 1976 et ratifié par 164 États, dont la Belgique. Le droit à l'alimentation n'est donc

pas une option pour nos responsables politiques mais bien une obligation internationale.

Par la suite, plusieurs documents d'interprétation et de recommandations ont permis de préciser le contenu du droit à l'alimentation et la manière dont les Etats doivent mettre en œuvre leurs obligations¹. Il ressort clairement de ces textes que le droit à l'alimentation ne se limite pas à une ration de

calories minimum par jour, mais que sa réalisation requiert un accès permanent à une alimentation adéquate tant d'un point de vue quantitatif, que sur le plan de la qualité de la nourriture. Ce droit engendre des obligations pour les Etats qui doivent non seulement éviter de s'ingérer dans l'accès à la nourriture des individus (par exemple en accaparant des terres agricoles aux dépens des petits paysans qui en dépendent pour leur alimentation), mais doivent également protéger les individus contre les actes des entreprises et autres acteurs privés qui entraveraient leur accès à la nourriture (par exemple en commercialisant des produits alimentaires nocifs pour la santé). Enfin les Etats doivent prendre toutes les mesures nécessaires visant la pleine réalisation du droit à une alimentation adéquate de tous les groupes et individus, avec une attention pour les plus faibles (par exemple par des mesures adéquates de sécurité sociale, d'information des consommateurs, de soutien aux petits producteurs, etc.)².

Selon le Rapporteur spécial des Nations-Unies : « *Le droit à l'alimentation est le droit d'avoir un accès régulier, permanent et libre, soit directement, soit au moyen d'achats monétaires, à une nourriture quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante, correspondant aux traditions culturelles du peuple dont est issu le consommateur, et qui assure une vie psychique et physique, individuelle et collective, libre d'angoisse, satisfaisante et digne* »³.

Malgré les obligations internationales, le droit à une alimentation adéquate

n'est pas explicitement consacré dans l'ordre juridique belge et, à notre connaissance, aucune décision de justice n'a été rendue sur base du droit à l'alimentation. Cette situation est de plus en plus dénoncée par la société civile qui réclame un meilleur ancrage du droit à l'alimentation en Belgique et demande qu'une stratégie ambitieuse soit développée pour faire face aux nombreux défis et violations du droit à une alimentation adéquate⁴.

NOTES

1. Voir notamment : Comité des droits économiques, sociaux et culturels « *Observation générale n°12 : le droit à une nourriture suffisante* », Genève, [E/C.12/1999/5], 1999 ; les « *Directives volontaires à l'appui de la concrétisation progressive du droit à une alimentation adéquate dans le contexte de la sécurité alimentaire nationale* », adoptées par consensus par les Etats membres de la FAO en 2004.

2. Pour plus d'explication sur le contenu et les obligations du droit à une alimentation adéquate voir ; FIAN Belgium, « *Se nourrir est un droit ! Manuel pédagogique* », Bruxelles, 2012.

3. Définition du Rapporteur spécial pour le droit à l'alimentation : <http://www.ohchr.org/FR/Issues/Food/Pages/FoodIndex.aspx>

4. Coalition pour le droit à l'alimentation (2015), « *Le droit à une alimentation adéquate en Belgique* », rapport déposé au Conseil des droits de l'Homme pour le deuxième examen périodique universel de la Belgique. <http://www.fian.be/spip.php?article737&lang=fr>

SOURCE : « *Le droit à une alimentation adéquate en Belgique* », Note d'analyse par Manuel Eggen, chargé de recherche et plaidoyer au FIAN - Nov 2015. Extrait reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur.

L'ORGANISATION DE NOTRE SYSTÈME ALIMENTAIRE

Le système alimentaire est "la façon dont les hommes s'organisent pour produire, commercialiser et consommer leur nourriture" (Malassis, 1994). Malgré la différence du contenu de leur assiette, tous les habitants de la planète se trouvent dans le même système alimentaire. Quelles en sont les caractéristiques ?

Le modèle de production dominant chez nous, que l'on peut qualifier d'**agro-industriel**, est le fruit de la Politique Agricole Commune qui a encouragé des systèmes de production spécialisés, concentrés et intensifs de plus en plus déconnectés des écosystèmes. S'est également opérée "une course à la productivité et une montée en puissance des secteurs en amont et en aval de la production qui ont acquis un poids économique largement supérieur à celle-ci. L'évolution du modèle s'est encore précipitée avec l'émergence de nouveaux acteurs et une reconfiguration des rapports de force entre les différents maillons de la chaîne alimentaire. La grande distribution et les centrales d'achat sont devenues les acteurs majeurs dans l'organisation des filières et ont supplanté les marchés et les opérateurs traditionnels. Des fusions se réalisent et des alliances supranationales se forment entre les grands groupes de la distribution et de l'agro-industrie".

Le modèle de production peut également être qualifié d'**agro-tertiaire**. En effet, du point de vue de leur contenu économique, les aliments tendent à devenir non plus des biens matériels

mais des services. Dans la formation du prix final, en plus de la part constituée par les matières premières agricoles et celle de l'industrie alimentaire et de l'emballage, interviennent également les prestations de service et les prélèvements (transport, marketing, intérêts bancaires et assurances, marges de distribution, impôts et taxes, profits).

Dans ce système, les consommateurs obtiennent seulement de choisir parmi un ensemble limité de possibilités qui leur sont offertes par l'industrie alimentaire, les détaillants et les grandes entreprises.

La consommation alimentaire est à présent dominée par des produits de masse, banalisés, désaisonnalisés et ayant perdu leur lien avec le territoire. En conséquence, la séparation entre les individus et le système de production s'est creusée ; ceux-ci "ignorant totalement les transformations subies par les produits avant leur consommation".

SOURCE : extrait du Livre Blanc intitulé «*Pour un accès de tous à une alimentation de qualité*» édité par Solidarité - Mutualité Socialiste - Avril 2014

ALIMENTATION DE QUALITÉ ET INÉGALITÉS SOCIALES



« Nous ne sommes pas égaux devant les possibilités à choisir une alimentation de qualité. Son accès n'est pas aussi facile pour tous... Et cela est particulièrement vrai pour les populations fragilisées. En achetant de la nourriture, nous posons des choix. Nous privilégions certains modes de production, de transformation et de distribution alimentaire, qui ont un impact direct sur notre environnement et notre santé. »¹

LES OBSTACLES AU DROIT À UNE ALIMENTATION ADÉQUATE EN BELGIQUE

PAUVRETÉ ET AIDE ALIMENTAIRE

A l'heure actuelle, plus d'une personne sur cinq est menacée de pauvreté ou d'exclusion sociale en Belgique, dont 5,9% en situation de privation matérielle sévère, soit plus de 650.000 personnes². Ces personnes disposent de trop peu de moyens pour satisfaire leurs besoins fondamentaux, dont le logement, l'énergie, les soins de santé, la nourriture, etc. Cette situation est intolérable dans un pays qui compte parmi les plus riches du monde.

Et les associations d'aide alimentaire sont inquiètes pour l'avenir. La Belgique n'a pas débloqué de budget supplémentaire pour faire face à la demande croissante. Les organisations d'aide alimentaire dénoncent cette situation et réclament la mise en place d'un système d'aide aux plus démunis basés sur les droits et non sur la charité³.

MALNUTRITION ET OBÉSITÉ

L'accès à cette alimentation saine et qualitative est fortement empreint des inégalités sociales. Les aliments à

forte densité énergétique (gras/salés - gras/sucrés) sont ceux qui coûtent le moins cher. Les populations les plus pauvres achètent pour un faible coût des aliments de mauvaise qualité nutritionnelle et de forte densité énergétique qui favorisent à la fois les carences en vitamines et minéraux et l'obésité.

La santé et le bien-être d'un pays est lié à l'importance de ses inégalités sociales. L'obésité est en augmentation partout dans le monde, et ce tant chez les adultes que chez les enfants. Le surpoids (qui touche pas loin de 50 % des adultes en Belgique) et l'obésité (14 %) sont associés à une prévalence accrue et à une gravité plus importante de nombreuses maladies : diabète de type 2, cardiopathies ischémiques, maladies cérébrovasculaires, maladies ostéo-articulaires, santé mentale, certains cancers...

Dans les pays riches, le bien-être des populations est avant tout lié non pas au Produit Intérieur Brut mais à l'importance des inégalités sociales. Dans leur ouvrage *"Pourquoi l'égalité est meilleure pour tous"*, R. Wilkinson et K. Pickett le démontrent clairement chiffres et graphiques à l'appui : plus l'écart entre les plus hauts et les plus bas revenus est grand, plus la prévalence de l'obésité est élevée.⁴

PERTES ET GASPILLAGE ALIMENTAIRES

Outre le développement de régimes alimentaires inadéquats, le modèle consumériste promu par l'industrie agroalimentaire s'accompagne d'un important gaspillage. Au sein

de l'Union européenne, près de 50 % de la nourriture est gaspillée, principalement par les ménages et la grande distribution⁵. Face à cette situation intolérable dans un monde où plus de 795 millions de personnes souffrent de faim chronique, quelques initiatives intéressantes émergent au niveau local⁶. Mais ces initiatives restent marginales et ne sont pas soutenues de manière structurelle par les pouvoirs publics dans le cadre d'une vraie stratégie globale pour lutter contre les pertes et le gaspillage.

DISPARITION DES PETITS AGRICULTEURS ET POLITIQUES AGRICOLES

Depuis 1980, la Belgique a perdu 67% de ses fermes, principalement des petites fermes de moins de 5 ha, tandis que la superficie moyenne par exploitation a presque triplé sur la même période⁷. Ces chiffres reflètent une lourde tendance à la disparition des petits agriculteurs et une concentration foncière aux mains d'exploitations agro-industrielles de plus en plus grande. On constate également un phénomène inquiétant de vieillissement de la population agricole et une difficulté d'accès au métier pour les personnes non issues du milieu agricole (particulièrement les jeunes)⁸.

Cette situation illustre le malaise qui pèse sur le métier d'agriculteur : baisse tendancielle des prix et volatilité des prix des matières premières agricoles ; endettement de plus en plus important pour maintenir les exploitations ; exigences démesurées des contrôles sanitaires de l'AFSCA pour les petits

agriculteurs ; non valorisation des fonctions sociales et environnementales du métier d'agriculteur ; lourdeurs administratives pour la gestion des subsides ; etc. L'isolement et la marginalisation des agriculteurs s'accompagnent de taux particulièrement inquiétants d'épuisement psychologique (burn out) et de suicide⁹. Cette situation ne constitue pas seulement une violation des droits fondamentaux des paysans mais constitue une menace croissante pour le droit à l'alimentation de l'ensemble des citoyens belges.

Face à cette situation dramatique du secteur agricole, il est préoccupant que les pouvoirs publics ne prennent pas des mesures ambitieuses pour redresser ce secteur clé de notre société en défendant une agriculture à taille humaine, locale, socialement juste et verte. Malgré quelques aménagements en faveur des petits agriculteurs, la Belgique se contente d'appliquer strictement les dispositions de la Politique Agricole Commune (PAC) de l'UE qui continue de favoriser un modèle agricole concurrentiel intégré dans un commerce international toujours plus libéralisé^{10 11}.

NOTES

1. SOURCE : <http://www.alimentationdequalite.be/accessibilite/inegalites-sociales.html>
2. Eurostat, 2014 : http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/o?tab=table&plugin=1&pcode=t2020_53&language=fr - Source : FIAN
3. Colloque « *Droit et alimentation : Quelle stratégie d'aide alimentaire pour l'Europe de demain ?* », Bruxelles, 18-19 décembre 2012. Source : FIAN
4. SOURCE : [http://www.alimentationdequalite.be/](http://www.alimentationdequalite.be/accessibilite/inegalites-sociales.html)

5. European Commission, « *Preparatory study on food waste across EU 27* », octobre 2010.
6. Voir par exemple les obligations de donner les invendus alimentaires dans les grandes surfaces dans la Commune d'Herstal : <http://www.consoglobe.com/gaspillage-alimentaire-belgique-cg>
7. SPF Economie, PME et classes moyennes et Energie (2012), « Chiffres clés de l'agriculture en 2015 », Bruxelles, p.6 http://statbel.fgov.be/fr/binaries/FR_Kerncijfers%20Landbouw_2015k_tcm326-270401.pdf (consulté le 27/10/2015)
8. A. Bouchedor (2014), « *Pour un meilleur accès à la terre en Belgique et en Europe : Difficultés et opportunités pour une gouvernance foncière responsable* », FIAN Belgium, Bruxelles.
9. Voir les articles de presse suivants : http://www.rtbef.be/info/societe/detail_suicidedes-agriculteurs-un-phenomene-mondial-indicateur-fort-d-une-detresse-qui-saccroit?id=8025294 (consulté le 24/10/2013); <http://www.rtl.be/info/belgique/societe/973992/suicide-chez-les-agriculteurs-le-fermier-est-fier-un-jour-il-craque-> (consulté le 24/10/2013).
10. G. Choplin, « *La mise en oeuvre de la PAC 2015-2020 en Wallonie : Quel impact sur le droit à l'alimentation ?* », note d'analyse FIAN Belgium.
11. SOURCE : « *Le droit à une alimentation adéquate en Belgique* », Note d'analyse par Manuel Eggen, chargé de recherche et plaidoyer au FIAN - Nov 2015. Extraits reproduits avec l'aimable autorisation de l'auteur.



« ELLES ONT SENTI QU'ELLES AVAIENT UN RÔLE À JOUER ! »

De janvier à mai 2018, un groupe de femmes en alphabétisation au GAFFI a suivi un module de sensibilisation à l'alimentation durable. Le projet a été mené en collaboration avec Astrid Galliot et avec le supermarché coopératif BEES coop.

La démarche proposée s'inscrivait pleinement dans l'éducation permanente en privilégiant l'expérimentation, la conscientisation et l'émancipation : partir des savoirs du groupe, les valoriser, les mutualiser ; susciter des prises de conscience et des réflexions collectives sur les enjeux de l'alimentation (décryptage du système de production et de consommation alimentaire, mise en évidence d'alternatives) ; dégager des pistes d'action porteuses de changement au quotidien pour les participantes.

Nous avons privilégié une sensibilisation de proximité axée sur le faire et le vivre, en s'appuyant sur la création de liens sociaux comme moteur de mobilisation. En lien avec les réflexions collectives, des ateliers culinaires ont permis de valoriser les connaissances et d'expérimenter, de transformer, de créer de nouveaux savoirs, et des visites d'alternatives de découvrir d'autres façons de produire et de consommer.

Notre projet visait également la formation de citoyens relais pour démultiplier les bonnes pratiques et la création d'outils à destination de publics de milieux populaires et multiculturels (particulièrement de publics en alphabétisation qui ne maîtrisent pas l'écrit). Dans cette perspective, l'animation d'une journée du réseau Culture & Développement, en collaboration avec BEES coop, -peut-être que vous y étiez !- a donné l'occasion au groupe porteur du projet de transmettre leurs savoirs (à travers un atelier culinaire participatif) et de faire découvrir la coopérative. De même, la publication « **Les Mets Tissants** », à découvrir dans ce numéro de Réseau-nanceS, constitue une trace du processus vécu par le groupe et un outil de transmission.

A travers ce module de sensibilisation, les participantes ont acquis une meilleure compréhension des défis alimentaires et ont intégré ces nouvelles connaissances dans des choix conscients en matière d'alimentation. Nous avons constaté au fur et à mesure du processus qu'elles ont opéré des changements dans leurs habitudes en matière d'alimentation et de santé. Certaines ont fait le pas de s'engager dans le supermarché BEES coop. Elles ont découvert la possibilité de participer à un mouvement collectif et citoyen qui rassemble et dans lequel elles ont senti qu'elles avaient un rôle à jouer !

Valérie Legrand, responsable Education Permanente au GAFFI - Schaerbeek



« L'ALIMENTATION DURABLE DEVIENT ACCESSIBLE À TOUS SI ON TRAVAILLE LES LIENS »

« Nous mangeons tous et cet acte quotidien et bien concret nous relie au monde, à notre espèce, à la planète et à la société dans laquelle nous évoluons. La manière dont nous nous nourrissons raconte nos représentations de la réalité. Notre rôle en tant que travailleur de l'éducation est de permettre le déploiement des récits, de relier nos petites histoires à la grande histoire et de créer des dispositifs qui facilitent la rencontre, la capacité de dire et de se dire pour ensuite travailler cette matière afin d'en faire un nouveau projet d'action commune. Éduquer, c'est être vigilant par rapport à la nourriture intellectuelle qu'on partage aux autres, c'est permettre la régénération, c'est aussi voir l'unité au-delà de la multiplicité et c'est surtout voir la grandeur de chacun(e).

L'alimentation durable devient accessible à tous si on travaille les liens (à soi, aux autres, au monde), qu'on les soigne et qu'on les multiplie. Cela demande du temps et de la créativité pour dégager des marges de manœuvre. Se concentrer sur un seul aspect du concept, tel que le prix, empêcherait l'accès à une meilleure compréhension du monde, au changement de logique de pensée et d'action.

L'alimentation durable reste, au même titre que la mobilité, la santé, l'habillement (et autres thématiques concrètes), une anecdote, un support très concret pour lire le réel, affiner notre être, comprendre un peu mieux le monde, entrer dans la complexité, dialoguer et se laisser transformer. Nous aurons beau modifier les modes de production, de transformation et de consommation, si on se concentre plus sur "l'avoir" que sur "l'être", il n'y aura pas transformation.

Former toujours plus "d'agents-alimentation-durable" pour que tout le monde mange "bio", c'est faire toujours plus de la même chose. Il n'y a pas "changement" si on ne se demande pas au service de quoi on agit.

A nous d'être vigilant et lucide pour ne pas nous éloigner du cœur de nos métiers et maintenir vive la ruse pour naviguer dans les méandres et les paradoxes du système utilitariste. »¹

Astrid Galliot, Formatrice en éducation à la citoyenneté mondiale, accompagnatrice du groupe d'apprenantes en alpha du Gaffi dans le cadre de leur projet en alimentation durable (voir ci-contre)

1. Extraits de l'article « L'alimentation, un thème pour comprendre et agir dans le monde » paru dans le Journal de l'Alpha n°206 - périodique trimestriel de Lire et Ecrire - 2017.



QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE DE BIEN MANGER ?

Le 'bien manger' est un réel défi de nos jours. Notre mode de vie a changé, nos conditions aussi. Nos comportements culinaires se sont modifiés au fil du temps. À qui la faute ? essentiellement au manque de temps. Le fameux "métro, boulot, dodo" illustre bien la société dans laquelle nous vivons. Le rythme effréné de nos vies dans ce monde en mode accéléré impacte inexorablement notre façon de consommer.

Le travail aussi, de plus en plus prenant, la fatigue inhérente à celui-ci, n'invitent plus la ménagère à se mettre aux fourneaux après une journée de dur labeur. De nos jours, vu le coût de la vie, un couple doit travailler à 2 pour pouvoir assumer son quotidien. Des rentrées confortables mais tributaires du temps, nous privilégions dès lors, par facilité, les plats cuisinés, vite prêts, à réchauffer au micro-onde ou à enfourner, les potages en brique ou en boîte à la blanquette de veau d'antan.

La publicité omniprésente nous submerge et conditionne nos choix. Elle a suivi la courbe de nos vies.

Le manque de temps, l'argent à fabriquer. Cela, les sociétés agro-alimentaires et publicistes l'ont bien compris et en ont fait leur cheval de bataille. On constate dès lors que la nourriture dite industrielle, la malbouffe est de plus en plus présente dans le contenu de nos assiettes pour bon nombre de consommateurs.

La déforestation. Où en est-on ? Nulle part. Au stade informatif et non répressif. À l'heure actuelle, nous sommes de simples spectateurs. Pour les sociétés agro-alimentaires, eux, acteurs confirmés, la déforestation, ils n'en ont cure, l'environnement non plus. De gros intérêts financiers sont en jeu. Pour exemple, l'implantation de palmiers dont l'huile de palme est extraite et qui génère de plantureux bénéfices. Celle-ci est présente dans une multitude de produits de consommation (margarines, céréales, biscuits, nutella,...). Business is business.

QU'EST-CE QUI NOUS PERMET DE BIEN MANGER ?

Premièrement, la transmission du savoir, du savoir-faire, des saveurs.
Deuxièmement, le choix des produits et leur traçabilité. Troisièmement, le bio.
Quatrièmement, le coût. Cinquièmement, la gestion du temps.
Sixièmement, l'impact sur notre santé.



La transmission du savoir, du savoir-faire et des saveurs s'acquiert dès la prime enfance. L'enfant à l'âge adulte sera plus enclin à aimer cuisiner, à développer un certain savoir-faire, si dès le départ on lui inculque la façon de procéder, si on lui insuffle les vraies valeurs d'une bonne cuisine ancestrale. Pouvoir détecter, apprécier les différentes saveurs passe obligatoirement par un apprentissage, par l'éducation du palais. Il est certain qu'on apprend à tout âge et tel un bon vin, on se bonifie au fil du temps, comme avec Mme Gomez dans l'atelier Li Cramignon dispensé à Soumagne. On y cuisine de bons produits peu onéreux. Bien manger relève aussi du choix des produits. Une bonne cuisine s'élabore à partir de bons produits.

Privilégions donc fruits, légumes de saison. En période hivernale, optons pour les choux, les endives, agrumes, etc. Ils sont plus goûteux que les tomates actuelles qui n'ont aucune saveur. La traçabilité des produits a son importance et détermine bien souvent nos choix. Ceux-ci sont faits et devraient être faits selon le décodage des étiquettes, l'origine, les composants et additifs, etc.

Depuis plusieurs années, l'agriculture et produits dit " biologiques " ont le vent en poupe. On constate une recrudescence de produits bio sur nos étals des grandes surfaces. Il faut savoir qu'un producteur certifié bio doit répondre à des critères stricts pour être labellisé (utilisation d'engrais naturels, pas de pesticides ou d'éléments chimiques). Pour un producteur de viande et de lait, il doit veiller au bien-être animal. C'est une charte à respecter, un engagement sans faille à tenir.

Et le coût ? le bio est-il plus cher ? incontestablement, le bio est plus onéreux qu'une production industrielle qui aidée et forcée par un tas d'engrais et pesticides chimiques, poussera plus vite et se répercutera sur le prix de vente au consommateur, et sera moins cher. Faut-il manger exclusivement bio pour manger sainement ? pas nécessairement. Il faut pouvoir trouver le juste milieu afin de ne pas exploser le compteur 'budget nourriture' : établir un budget mensuel alimentaire, faire son marché, préparer les plats en avance et congeler,...

Et le temps ?

Le manque de temps dans nos vies ne doit pas pour autant nous faire glisser vers la solution de facilité, vers des plats déjà cuisinés, prêts à réchauffer. Le temps sera dès lors votre allié et non votre ennemi.

Sonia

Participante au Café Papote "Bien manger, quel défi?"
organisé par Li Cramignon le 27/03/2018 à Soumagne



 www.dbao.be/licramignon

J'AI CHERCHÉ UNE RÉPONSE « OPTIMISTE »

Interpellé par le film "Demain" et les annonces concernant le changement climatique, le trou dans couche d'ozone et le fait que la planète mange de plus en plus tôt son capital annuel, j'ai cherché une réponse "optimiste" incitant à réagir afin d'apporter ma contribution modeste à la construction d'un système durable.

Les Incroyables Comestibles, mouvement né en Angleterre et le "permis de végétaliser" – pour lesquels l'association liégeoise du Beau Mur est fortement impliquée – constituent un début de réponse à une alternative au système alimentaire industriel actuel.

En se réappropriant et encourageant la végétalisation de l'espace public, favorisant la biodiversité dans la ville, conscientisant les citoyens aux cycles de vie des végétaux et aux saisons, nous faisons un premier pas vers une nouvelle manière de nous alimenter, respectueuse de l'environnement, locale et peu énergivore.

Jean-Claude Gob
Bénévole pour le projet "Permis de Végétaliser" et "Repair Café"
au sein du Centre Liégeois du Beau-Mur à Grivegnée

<http://beaumur.org/lebeaumur/nos-projets/permis-de-vegetaliser>



© Beau-Mur



ATELIER « RECETTE DE GRAND-MÈRE » : TRANSMISSION DE SAVOIRS CULINAIRES ET CULTURELS !

Cet atelier vient d'une longue tradition de cuisine dans la Maison des Familles : j'ai surtout mis un nom sur une activité qui existe depuis longtemps. Les femmes ont une grande envie de cuisiner, et moi de partir de leurs compétences sur l'alimentation. Ce savoir n'est pas toujours valorisé, même au sein du groupe.

Un jour, j'ai raconté que j'avais retrouvé la recette du gâteau aux pommes de ma grand-mère. Les femmes ont partagé leurs propres recettes de grand-mère : une façon de cuisiner sans balance, une recette végétarienne, une manière de torréfier le café. Nous sommes partis de cela pour l'atelier.

Concrètement, une personne explique la recette puis on la réalise ensemble. Parfois on utilise les légumes que nous produisons dans le jardin. Cela nous permet également de discuter des colis alimentaires et de la meilleure façon d'utiliser les produits reçus.

Nous faisons régulièrement du pain, depuis longtemps. Nous avons décidé de construire un four à pain. Cela nous permet de faire référence à des bagages culturels différents. C'est d'autant plus important que l'équipe est multiculturelle depuis peu.

Arnaud Crutzen
Animateur de la Maison des Familles
à Marchienne-au-Pont



OUTILS

POUR ALLER
PLUS LOIN



Ressources sur la toile

- **www.fian.be**
FIAN Belgium est l'une des sections nationales de FIAN International. Il soutient la lutte pour le droit à une alimentation adéquate et à la nutrition pour tous tant au niveau international qu'ici en Belgique, où elle travaille avec les mouvements paysans, les associations d'aide aux démunis et tous les mouvements sociaux réclamant une transition vers des systèmes alimentaires durables respectueux du droit à l'alimentation.
- **www.alimentationdequalite.be/livre-blanc/**
Solidaris a édité un Livre blanc intitulé «Pour un accès de tous à une alimentation de qualité». La thématique alimentaire y est abordée dans une optique résolument transversale. Ce Livre blanc ne constitue pas un aboutissement, mais un point de départ. Il fixe des jalons pour une réflexion collective sur la problématique alimentaire.
- **www.alimentationdequalite.be**
«La Plateforme de débat pour un accès de tous à une alimentation de qualité», une initiative de Solidaris - Mutualité Socialiste. Ce site est un outil, une source pour tous les acteurs professionnels de l'alimentation, où chacun peut participer à la réflexion, apporter son éclairage ou son expertise.
- **www.fdss.be/index.php?page=autres-publications**
La FdSS-FdSSB fédère des services sociaux et psycho-sociaux associatifs bruxellois et wallons, reconnus et agréés. Leur champ d'action est la lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale. La FdSS a mené des recherches actions sur l'aide alimentaire dont «L'aide alimentaire aujourd'hui, le droit à l'alimentation demain». Rapport disponible sur le site.
- **https://ad-in.eu/**
Le projet «alimentation durable inclusive» (AD-In), un projet franco-belge (Province du Hainaut et Région Hauts-de-France) qui vise à mettre en place une stratégie d'accès à l'alimentation durable pour tous, et en particulier pour les personnes les plus vulnérables.
- **www.associations21.org/quelques-pistes-pour-le-droit-a-une-alimentation-saine/**

Vous voulez passer à l'action, agir dans votre région ?

- **www.agroecologyinaction.be** : **Interpellez vos candidats locaux !**
Agroecology in Action (AiA) a élaboré un memorandum pour les élections communales 2018 dans lequel il demande à nos futurs élu-e-s locaux-ales de prendre des mesures (urgentes!) permettant de réaliser la transition vers des systèmes agroalimentaires, agroécologiques et solidaires. AiA regroupe des organisations, des paysan-ne-s, des agriculteur-trice-s, des collectifs citoyens, des chercheur-euse-s, des coopératives, des défenseur-euse-s de l'environnement, des PME, des acteur-trice-s de la santé, des mutuelles... Soutenez-les à interpeller le monde politique !

OCTOBRE

14/09 > 12/10

Musée du Capitalisme à Liège

Le Musée du Capitalisme est une exposition itinérante sur notre système économique et culturel. L'exposition offre un espace original d'apprentissage sur notre société à travers quatre salles : origines, espoirs, limites et alternatives du capitalisme. En abordant des thèmes comme l'alimentation, la santé, la culture, la consommation ou la finance, cette exposition se veut être une tentative aboutie de mise en débat d'une actualité économique complexe qui structure néanmoins nos vies. Le Musée du Capitalisme est installé au Centre Liégeois du Beau-Mur, rue du Beau-Mur 48 à 4030 Liège (Grivegnée) du vendredi 14/09 au vendredi 12/10/2018. Infos : www.museeducapitalismeliège.be - liege@museeducapitalisme.org.

02/10

Formation Sudestan + visite Musée du Capitalisme de 9h à 17h - rue du Beau-Mur 48 - 4030 Grivegnée

En partenariat avec le Musée du Capitalisme, formez-vous à ce jeu de plateau pour ressentir l'importance des relations internationales, le poids de la dette des pays du Sud et questionner les modèles de développement. Cette formation est une occasion de vivre l'outil, se l'approprier et apprendre à l'animer soi-même. Visitez ensuite l'expo avec un.e guide! Infos & Inscription (obligatoire) : letizia@scibelgium.be - 04/223 39 80 - Contact : Letizia Messina - www.scibelgium.be/agenda

Formations « Genre et Jeunesse »

Divisée en 5 cycles, la formation Genre et Jeunesse organisée par Crible & Les CHEFF aborde les questions de genre (stéréotypes féminins-masculins, identité de genre, orientation sexuelle...) en relation avec l'encadrement jeunesse. Elle a comme objectif de mieux comprendre le mécanisme des stéréotypes féminins-masculins et comment encadrer en ayant une attitude la plus inclusive et respectueuse possible.

Cycle 1 Découverte de l'approche genre, vocabulaire et concepts-

Cycle 2 Comprendre d'où on vient, luttes LGBTQIA+ et mouvements féministes

Cycle 3 Genre et médias, les stéréotypes narratifs (publicités, fictions, dessins animés...) -

Cycle 4 Arguments en tous genre, comment prendre du recul par rapport à nos propres représentations ?

Cycle 5 Éthique et militance, comment agir politique vers davantage d'égalité pour tout le monde ?

Pour toute personne d'au moins 16 ans impliquée dans une organisation de jeunesse, une maison de jeunes, un centre de jeunes ou ayant d'une façon ou d'une autre un rôle de contact avec la jeunesse (bénévole, permanent.e, animateur.ice, enseignant.e, éducateur.ice, chargé.e de projet, ...). Attention, il est OBLIGATOIRE d'avoir participé à un cycle 1 avant de participer à n'importe quel autre cycle de formation ! Chaque cycle est indépendant, on peut s'inscrire au cycle 5 sans avoir suivi les 2, 3 ou 4.

Prochaines dates :

11 et 18/10 de 17h30 à 22h Cycle 4 à Liège

7 et 14/11 de 17h30 à 22h Cycle 2 à Namur

17/11 de 9h30 à 17h - Cycle 1 à Namur

Prix : 50€ par cycle, à l'exception du cycle 1 qui est gratuit. Infos et inscriptions : info@cribleasbl.be - www.criblasbl.be - 0472.47.32.71

11/10

Et si nous faisons le choix de l'entraide ? de 13h à 16h, Verte Voie 13 à Thimister. Sur base du livre de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle « L'entraide ou l'autre loi de la jungle », participez à un atelier d'arpentage* pour aller plus en profondeur sur ce concept de l'entraide et de l'esprit de groupe. Dans le cadre du Cycle « Quel choix pour une vie de qualité ? » organisé par Li Cramignon

Prix : libre - nombre de place limité, inscription indispensable T 087 44 65 05 - licrainscriptions@gmail.com - *l'arpentage est une méthode pour lire collectivement et rapidement des ouvrages.

20/10

Festival Alimenterre - Projection - débat autour du film « L'empreinte du boeuf » 19h30 accueil - 20h projection au Centre Liégeois du Beau-Mur, rue du Beau-Mur 48 à 4030 Grivegnée. PAF : 5 € - tarif réduit 3 € - Infos et réservation : 04/349.01.44 ou animation@beaumur.org

23/10

Formation Découverte Urbo de 9h30 à 3h à Liège - gratuit

En partenariat avec PEC, formez-vous à ce jeu de rôle pour construire ensemble une ville en transition. Une planète saturée. Les ressources sont limitées. Le modèle de production et de consommation dans lequel nous vivons n'est plus viable. Durant 3h30, les participant.e.s pourront réinventer leur ville. Quelles solutions ? Quels nouveaux modèles ? Plongez-vous dans le monde de Rob Hopkins, initiateur du mouvement, pour toucher du bout des doigts la transition !

Infos & Inscription (obligatoire) : letizia@scibelgium.be - 04/223 39 80 - Contact : Letizia Messina - www.scibelgium.be/agenda

25/10

La coopération, un tremplin pour mieux vivre ensemble ? de 13h à 16h, Verte Voie 13 à Thimister. Beaucoup d'initiatives pour un changement existent aujourd'hui. Cependant, se mettre en projet au sein d'un groupe n'est pas toujours si simple. Avec l'Académie citoyenne de Bao-Jeunesse et grâce à la coopération et à son processus en 7 étapes, trouvons les clés pour mieux vivre ensemble ! Un moment où tout l'enjeu est de se prendre au jeu pour nous permettre de développer collectivement des valeurs de vie. Dans le cadre du Cycle « Quel choix pour une vie de qualité ? » organisé par Li Cramignon.

Prix : libre - nombre de place limité, inscription indispensable T 087 44 65 05 - licrainscriptions@gmail.com

NOVEMBRE

23/11

Conférence gesticulée « A nos choix ! » par Olivier Vermeulen et Thomas Prédour à 19h30 au Centre Liégeois du Beau-Mur. Chaque jour, dans tous les domaines de la vie (travail, consommation, amour, engagement, partage des richesses, climat), nous posons des choix. Que disent-ils de nous ? Sont-ils libres ou non ? Et si nous voulons cesser de perturber davantage le climat et instaurer une réelle justice sociale, quels choix serons-nous capables de poser ? Oserons-nous apporter du sens à l'effondrement de notre société ? Nous vous invitons à y réfléchir... et à en rire... en chansons !

PAF : prix libre - Réservation : 04/349.01.44 ou animation@beaumur.org

23 > 25/11

Formation Développement & Interculturalité

L'idée de partir en volontariat vous trotte dans la tête ? Vous vous lancez dans l'un de nos projets ? Les relations Nord-Sud vous intéressent ? Cette formation pré-départ (obligatoire pour un projet SUD) est faite pour

vous ! Au programme : Questionnement sur les enjeux du développement, découverte d'outils de l'éducation à la citoyenneté, préparation à un départ vers un ailleurs où la rencontre interculturelle est au cœur du projet... Lieu : Ferme Limbort - Rue Nouvelle, 6 à 4260 Braives

Infos & Inscription (obligatoire) : nancy@scibelgium.be - 02/649 07 38 - Contact : Nancy Darding - www.scibelgium.be/agenda

29/11

3ème Marche exploratoire

Les Femmes Prévoyantes Socialistes, la Confédération Parascolaire et Crible organisent leur 3e marche exploratoire à Liège. Ouverte à tou-te-s les participant-e-s (hommes, femmes, personnes cis et trans, poussettes et chaises roulantes bienvenues...), cette marche a comme objectif l'observation de l'espace public à travers la marche et l'échange constructif collectif. RDV à partir de 16h devant la brasserie Sauvenière, inscription souhaitée à info@cribleasbl.be

DECEMBRE

12/12

Atelier boules énergétiques de 9h à 12h - Verte Voie 13 à Thimister. Bouchées énergétiques crues sans sucre ajouté. Le sucre est le grand méchant loup de la santé. Li Cramignon vous propose des bouchées sucrées naturellement et qui ne nécessitent aucune cuisson. Selon sa composition, elle peut stimuler la digestion et les fonctions dépuratives de l'organisme, tout en apportant une énergie de qualité. Ces petites bouchées peuvent être mangées comme desserts ou comme collation. Lors de cet atelier, 2 boules de saveurs différentes seront préparées.

Prix : 16€ (45€ cycle) Nombre de place limité, priorité aux inscrits à l'ensemble du cycle :
- Atelier Buddha bowl le 28/11 de 9h à 12h
- Atelier jus de légumes et de fruits le 14/12 de 9h à 12h - Infos et inscriptions : T 087 44 65 05 - licrainscriptions@gmail.com

**RENDRE
VISIBLE**
LA PAUVROPHOBIE

17.10.2018 1710.BE #1710BE

ARMOEDEFOBIE
ZICHTBAAR
MAKEN

Ce 17 octobre, marchons à travers Bruxelles. Pour rendre visible l'invisible. Pour rendre visible la pauvrophobie.

Un mot pour nommer le rejet du pauvre ainsi que la peur, voire la haine, que la pauvreté inspire. Ce rejet s'incarne de multiples façons, au travers de clichés et de lieux communs répandus dans le public, mais s'exerce aussi très directement par le biais de politiques mises en place au niveau fédéral, régional et local.



10 ANS!

FESTIVAL DE FILMS

Alimenterre

10 > 31

OCTOBRE 2018

Bruxelles \ Arlon \ Charleroi

Liège \ Mons \ Namur

Ottignies-LLN

BY:
SOS
FAIM

FESTIVALALIMENTERRE.BE