



**ATELIER
L'ALIMENTATION SAINE ET DURABLE POUR
TOUS: BONNES PRATIQUES ET PISTES POUR
LE FUTUR**

***UNE ALIMENTATION SAINE POUR TOUS:
UN DÉFI DE TOUS!***

COLLOQUE SPP-IS 24/04/2015



Concertation Aide Alimentaire en quelques lignes



Concertation Aide Alimentaire est née à la Fédération des Services Sociaux (2006).

Concertation Aide Alimentaire représente une quarantaine d'organisations d'aide alimentaire (asbl, CPAS, associations caritatives)

Concertation Aide Alimentaire = reconnaissance Réseau Social et travail avec le secteur des maisons médicales



Concertation Aide Alimentaire en quelques lignes



Objectifs principaux

- Renforcer la qualité de l'aide alimentaire (accompagnement, denrées,...)
- Travailler à l'amélioration de l'approvisionnement
- Promouvoir la santé
- Elaborer des recommandations politiques

! L'aide alimentaire n'est pas une fin en soi!



Alimentation saine pour tous: actions menées

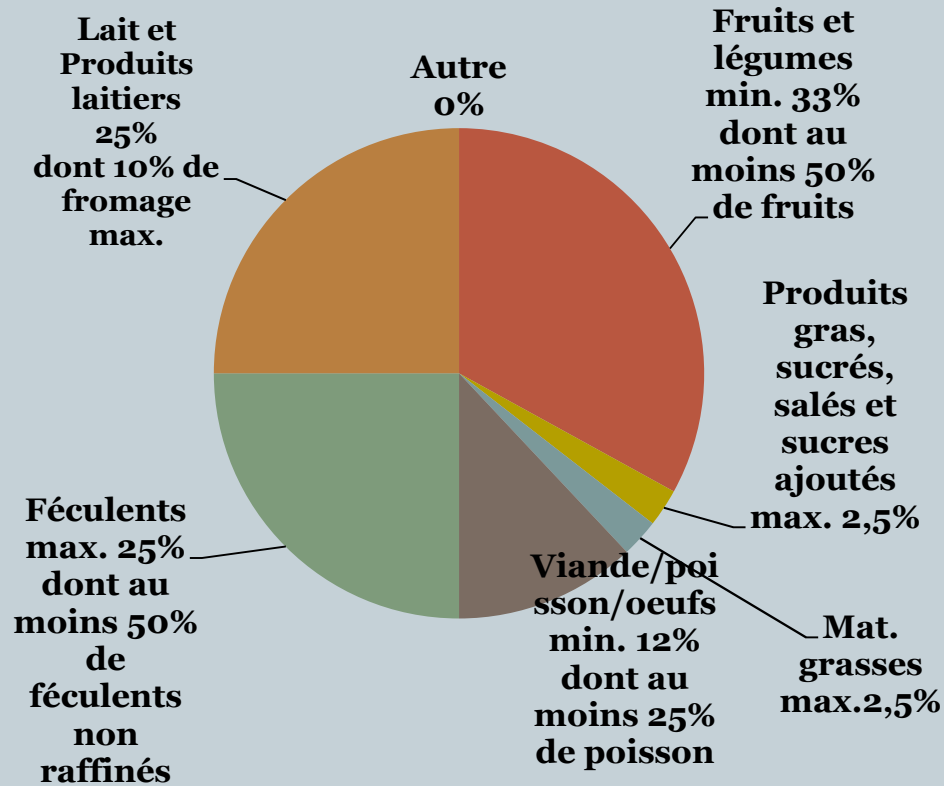


- Analyse de la qualité nutritionnelle des produits (2013-2014)
- Réalisation d'une brochure « L'aide alimentaire, un cadre propice pour parler d'alimentation » (2014-2015)
- Formation sur l'alimentation saine pour tous (2015)

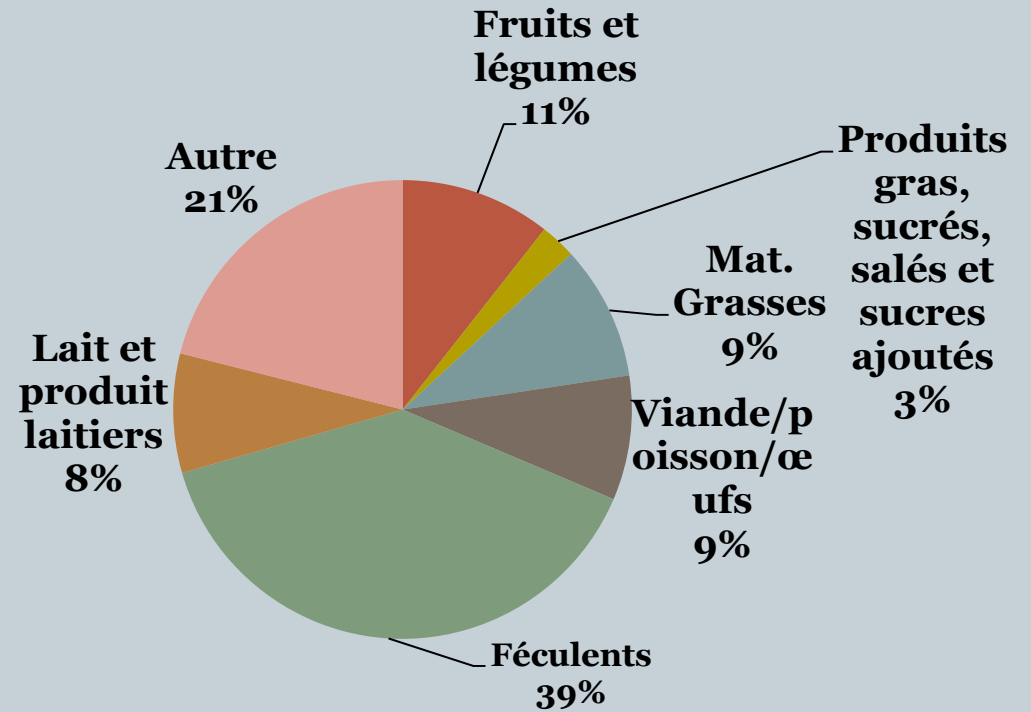


Analyse de la qualité nutritionnelle (Outil de Nicole Darmon)

Composition idéale



Composition d'un colis





Analyse de la qualité nutritionnelle



- Problème de l'outil : recommandations parfois inadaptées ou mal comprises
- Réadaptation réalités de terrain: pouvoir d'achats, peu de moyens,...

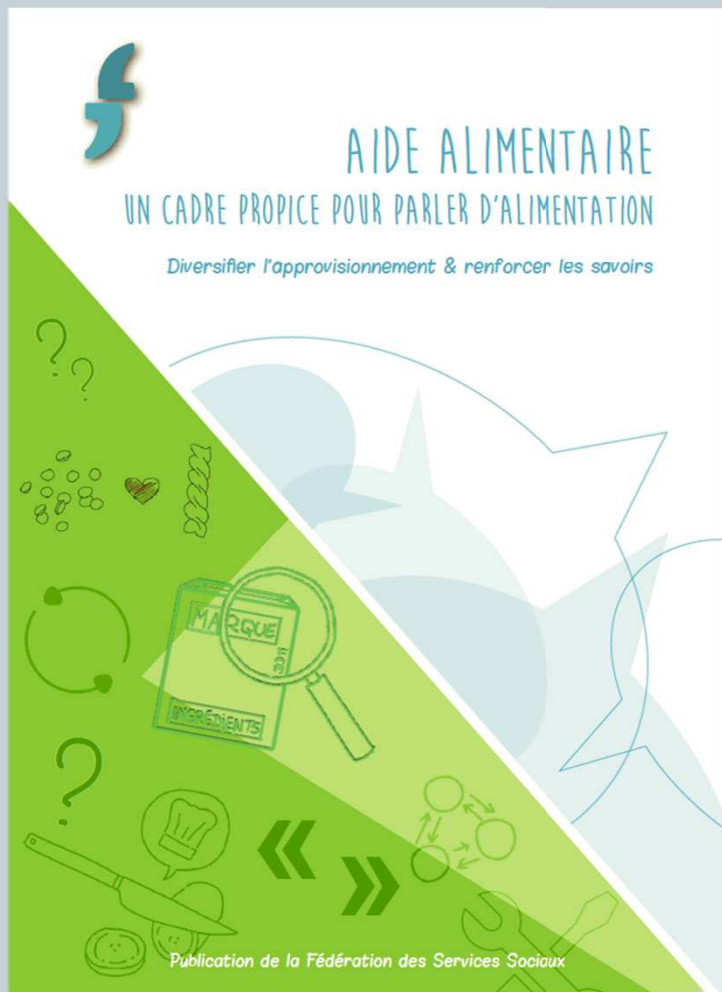


RECOMMANDATIONS



PRODUITS ACTUELS	Synthèse de l'analyse	Recommandations	Produits proposés par le SPP-IS
Lait demi-écrémé	<ul style="list-style-type: none"> - Importante source de calcium et protéines - Environ 10% d'intolérance au lactose chez les adultes 	<ul style="list-style-type: none"> - A conserver - Validation en plénière de la CAA 	Conserver
Saumon en conserve	<ul style="list-style-type: none"> - Poisson fortement pollué - Impact écologique significatif 	<ul style="list-style-type: none"> - A remplacer par un petit poisson gras (ex. sardines à l'huile) - Plénière CAA : sardine au naturel 	Sardine à l'huile d'olive
Filets maquereaux sauce tomate	<ul style="list-style-type: none"> - Bon intérêt nutritionnel - Apprécie des bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - A conserver - Validation en plénière de la CAA 	Lentilles
Carbonnades de bœuf	<ul style="list-style-type: none"> - Faible qualité de production - Faible intérêt nutritionnel - Peu apprécié des bénéficiaires - Prix d'achat élevé par rapport à la moyenne du colis 	<ul style="list-style-type: none"> - A remplacer par des légumineuses (ex. haricots rouges, pois chiches, haricots blancs, etc.) - Plénière CAA : validation par la moitié des services 	Poulets en sauce
Macaronis coupés	<ul style="list-style-type: none"> - Produit de base - Largement consommé par les bénéficiaires mais lassitude 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les types de pâtes - Validation en plénière de la CAA 	Pâtes (deux sortes)
Purée de pommes de terre en flocons	<ul style="list-style-type: none"> - Faible intérêt nutritionnel - Indice glycémique élevé - Peu apprécié des bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - A remplacer par une céréale complète ou semi-complète (ex. riz, boulgour, semoule, orge, etc.) - Validation en plénière de la CAA 	Semoule
Tomates pelées concassées	<ul style="list-style-type: none"> - Produit de base - Bon intérêt nutritionnel - Apprécie des bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - A conserver - Augmenter le rapport poids net/poids net égoutté - Validation en plénière de la CAA 	Conserver
Petits pois et carottes	<ul style="list-style-type: none"> - Indice glycémique élevé - Doublon fréquent avec la Banque alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les légumes en conserve (haricots, ratatouille, macédoine, etc.) - Validation en plénière de la CAA 	Haricots verts
Champignons de Paris	<ul style="list-style-type: none"> - Apprécie des bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - A conserver (mêmes remarques que ci-dessus) - Validation en plénière de la CAA 	Fromage de type « vache qui rit »
Cocktail de fruits au sirop léger	<ul style="list-style-type: none"> - Forte teneur en sucre - Faible quantité de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - compote de pommes non sucrée - Validation en plénière de la CAA 	Compote de pomme non sucrée
Huile d'arachide	<ul style="list-style-type: none"> - Convient à la cuisson - Très demandé par les bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - l'huile de colza et/ou de l'huile d'olive - Plénière CAA : huile d'olive 	Huile d'Olive
Confiture aux quatre fruits	<ul style="list-style-type: none"> - Produit de base - Faible qualité de production - Grande consommation par les bénéficiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - Exiger une proportion 50% fruits-50% sucre - A diversifier (abricots, prunes, cerises, etc.) - Valider par la plénière CAA 	Confiture de fraises (50%sucre, 50% fruits)
Céréales petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Forte teneur en sucre - Peu rassasiant 	<ul style="list-style-type: none"> - A remplacer par du muesli non sucré ou des flocons d'avoine 	Céréales moins sucrées

Brochure Aide Alimentaire, un cadre propice pour parler d'alimentation



Aide alimentaire: un cadre propice pour parler d'alimentation

TABLE DES MATIÈRES

DIVERSIFIER ET AMÉLIORER L'APPROVISIONNEMENT P.3

- Repères pour une alimentation durable et de qualité p.3
- Catégories de produits à privilégier pour l'aide alimentaire p.4
- Sources d'approvisionnement p.7
- Quelques pistes pour organiser la vente ou la distribution p.9

RENFORCER LES COMPÉTENCES ET LES SAVOIRS DES ÉQUIPES ET DES BÉNÉFICIAIRES..... P.11

- Dates de péremption et lutte contre le gaspillage p.12
- Décoder les étiquettes p.14
- Utilisation des produits p.16
- Activités participatives sur l'alimentation: l'embaras du choix!... p.17
 - Représentations sociales & échanges interculturels p.19
 - Lecture des étiquettes p.20
 - Courses & agroalimentaire p.21
 - Dégustations & ateliers du goût p.22
 - Ateliers cuisine p.23
 - Potagers solidaires & agriculture urbaine p.26
 - Animations santé p.26
 - Animations: quelques points d'attention généraux p.27

RESSOURCES P.28

- Organisations
- Outils
- Revue
- Documentaires
- Livres



Quelques gourmandises





Formation « aide alimentaire, un espace idéal pour parler d'alimentation »



C'est désormais reconnu :
l'alimentation est source d'inégalités sociales et de santé.

Mais c'est également un formidable outil de travail social!

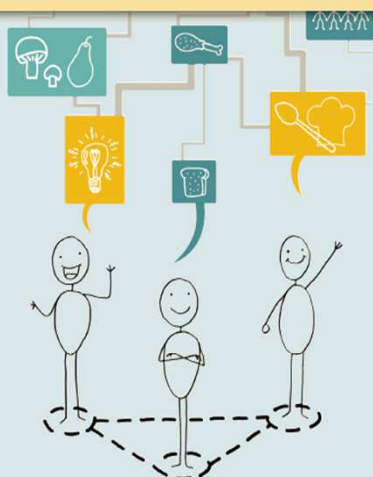
L'aide alimentaire et les maisons médicales offrent un espace idéal pour parler d'alimentation, au sein des équipes et avec les publics.

2 JOURNÉES DE FORMATION

Jeudi 26 MARS et mardi 5 MAI

De 9h30 à 16h30

Entr'Aide des Marolles
169, rue des Tanneurs - 1000 Bruxelles



La Concertation Aide Alimentaire organise deux journées de formation pour encourager les organisations à diversifier leur approvisionnement et aborder l'alimentation dans toute sa richesse, au-delà des clichés et des discours normatifs.

PROGRAMME DU JEUDI 26 MARS 2015 : QUELS PRODUITS POUR L'AIDE ALIMENTAIRE ?

- 9h15-9h30** Accueil
- 9h30-10h30** Impacts et enjeux de notre système alimentaire, *Alimentation21*
- 11h00-12h30** Animation: décoder les étiquettes, *Alimentation 21*
- 12h30-13h45** Dégustation de recettes préparées à base de produits de l'aide alimentaire, *Qu'est-ce qu'on mange ?*
- 13h45-16h30** Elargir son approvisionnement (bonnes pratiques et réflexion en sous-groupes)*, *Concertation Aide Alimentaire et Soli-Food*

* Cette demi-journée est plutôt destinée aux organisations d'aide alimentaire ; les maisons médicales sont les bienvenues pour participer à la matinée et au lunch.

PROGRAMME DU MARDI 5 MAI 2015 : RENFORCER LES SAVOIRS DES ÉQUIPES ET DES BÉNÉFICIAIRES

- 9h15-9h30** Accueil
- 9h30-10h30** Impacts et enjeux de notre système alimentaire*, *Alimentation21*
- 10h30-12h30** Publicité et marketing : déjouer les pièges (visite d'un supermarché), *Concertation Aide Alimentaire*
- 12h30-13h45** Dégustation de recettes préparées à base de produits de l'aide alimentaire, *Qu'est-ce qu'on mange ?*
- 13h45-16h30** Animation : Aborder l'alimentation avec ses publics, *Cultures & Santé (à confirmer)*

* Introduction identique à celle de la première journée ; début du programme à 10h30 pour ceux qui participent aux deux journées.

INFORMATIONS

Brigitte Grisar
Responsable de projets -
Concertation Aide Alimentaire

E-mail : brigitte.grisar@fdss.be •
Tél : 02/223 37 74

INSCRIPTIONS

Inscription **GRATUITE** et **OBLIGATOIRE**
via le formulaire en ligne ([cliquez ici](#))

Possibilité de s'inscrire pour une ou deux
journées. Nombre de places limité.

Avec le soutien de la COCOM, de la COCOF et de Bruxelles Environnement





Exemples de pratiques dans le secteur AA



- **Groupe d'achats collectifs (GAC) au Centre Social Protestant**
Achats de fruits et légumes (1 tonne/mois) réalisés chez un agriculteur local pour 60 ménages (210 personnes). Prix d'achat:
- **Epicerie sociale des CPAS de Berchem Ste Agathe et d'Etterbeek:** vente des produits du potagers, vente de produits bio, travail sur l'emballage, ateliers culinaires, atelier lecture d'étiquettes,...
- **Le CASAF (service social « Les Petits Riens »):** atelier cuisine en collaboration avec 3 maisons médicales
- **Restaurant social « Les uns et les autres »:** produits locaux si possible, recettes saines et quantités adaptées, variété des menus, etc...



Points d'attention



LEVIERS

- **la mise en réseau** = se faire rencontrer des secteurs
- **La lutte contre le gaspillage: thème central**
- **le développement** important d'initiatives existantes sur le thème de l'alimentation saine et durable
- **la volonté** du secteur de l'aide alimentaire de travailler la thématique (formations, rencontres, ..)
- **la demande du secteur de l'aide alimentaire:** preneur des initiatives
- **l'amélioration de la qualité des denrées** fournies au titre de l'aide alimentaire en cours de route

FREINS

- **Absence de moyens financiers du secteur de l'aide alimentaire** (frais de personnel, achats, logistique, sources d'approvisionnement, etc...)
- **Accès à une alimentation saine pour un public « sans argent »**
- **Non reconnaissance politique du secteur de l'aide alimentaire** et plus largement du droit à l'alimentation
- **Diversification de l'approvisionnement**
- **Mobilisation de tous**



ET L'AVENIR



- **Augmentation du pouvoir d'achats des personnes !**
- **Inclure l'aide alimentaire dans la réflexion globale sur la reconnaissance du Droit à l'alimentation** et le développement d'une véritable politique alimentaire!
- **Inclure l'accès à une alimentation saine dans une approche intersectorielle**/Renforcer les mises en réseau, les collaborations : santé, environnement, action sociale, éducation, culture,...
- **Favoriser des initiatives de projets pilotes** comme Mabru, Soli-Food, Refresh, (approvisionnement)
- **Travailler en parallèle approvisionnement et accompagnement**
Ex: Projet de Recherche « Solidarité en primeurs » appel à projet INNOVIRIS
- **Initier des projets de type « mise en lien de l'agriculture et l'aide alimentaire »** SOLAAL en France, UNITERRES

! Variété et diversité de l'approvisionnement

!Variété et diversité de l'offre



www.fdss.be
Merci à vous

Contact: Brigitte Grisar
brigitte.grisar@fdss.be