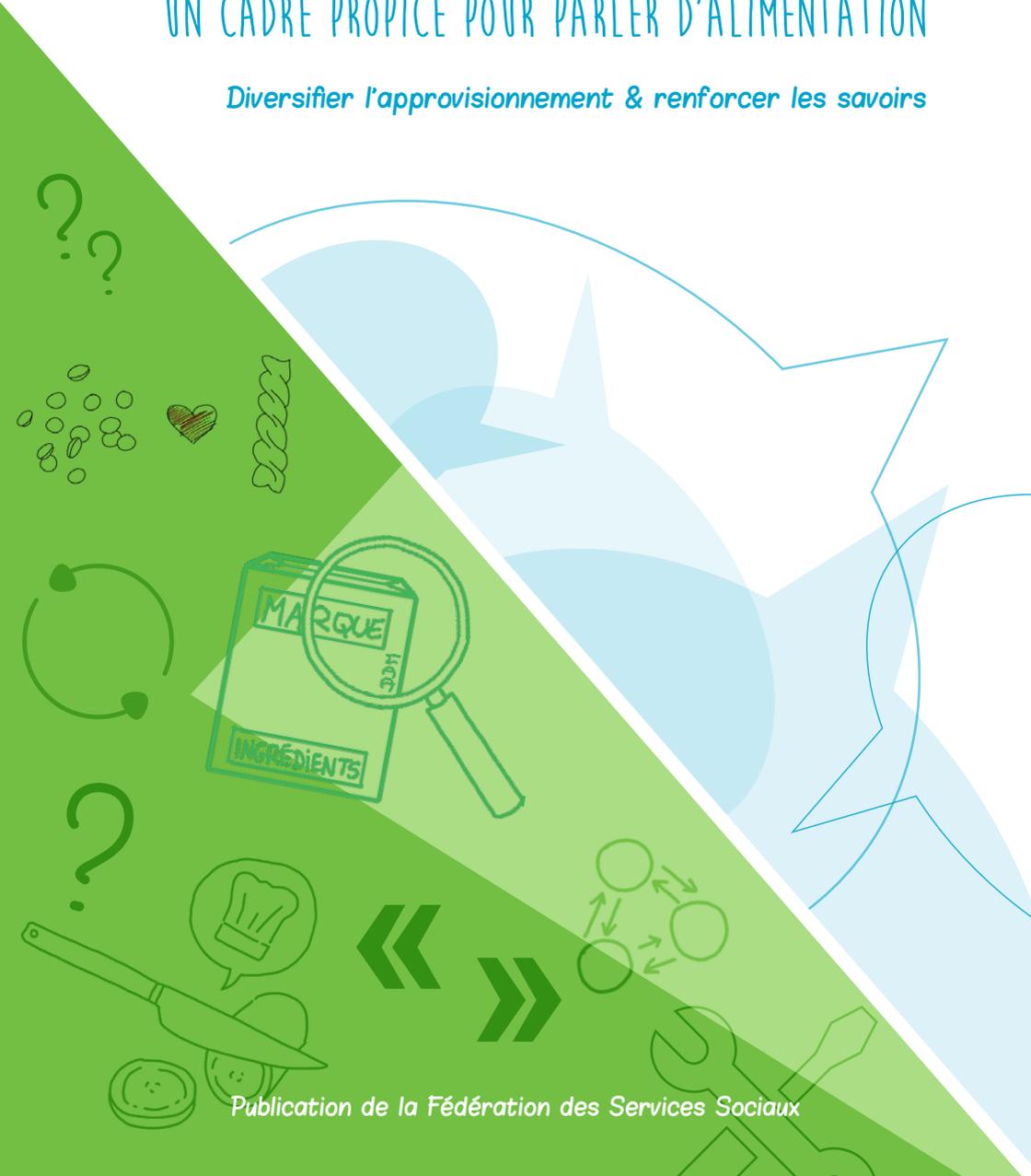




# AIDE ALIMENTAIRE

## UN CADRE PROPICE POUR PARLER D'ALIMENTATION

*Diversifier l'approvisionnement & renforcer les savoirs*



Cette brochure a été réalisée dans le cadre du Groupe de travail Alimentation & Santé de la Concertation Aide Alimentaire.

Coordination : Brigitte Grisar, FdSS-FdSSB & Catherine Closson, Alimentation21

Rédaction : Catherine Closson, Alimentation21

Mise en page : Hanna Dupont, FdSS-FdSSB

Editeur responsable : Céline Nieuwenhuys, Secrétaire générale FdSS-FdSSB – 49 rue Gheude - 1070 Bruxelles

Remerciements à Marino du Bus (Qu'est-ce qu'on mange ?), Nicolas Bouckaert et Myriam Rochdi (diététiciens), aux équipes et bénéficiaires de la Conférence Saint-Vincent-de-Paul d'Évere et du Snijboontje Bis, au groupe de soutien du Centre d'Appui aux services de médiation de dettes de la Région de Bruxelles-Capitale, à Jeroen Smet (Centre Social Protestant), Antoine Vincent (RestoJet), Sébastien Van Daele (B@bel Hut Market), Simon Delvax (Espace Libellule), Christophe Vivario (Amphora), Didier Arnouts (Une Main Tendue) et Murat Karacaoglu (Le Clos-asbl L'Ilot) pour leurs apports au contenu et leurs relectures, et à tous les services et organisations d'aide alimentaire qui ont nourri la réflexion et les exemples de pratiques.



2015

Pour toute question sur le présent document ou sur l'aide alimentaire en général :

Concertation Aide Alimentaire – Fédération des Services sociaux

02/223 37 74 – [info@fdss.be](mailto:info@fdss.be) – [www.fdss.be](http://www.fdss.be)



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

# AIDE ALIMENTAIRE :

## UN CADRE PROPICE POUR PARLER D'ALIMENTATION

*Diversifier l'approvisionnement & renforcer les savoirs*

**O**bésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, troubles neurologiques, etc. Organisations internationales et scientifiques l'attestent: l'alimentation contemporaine est en partie responsable de l'explosion des maladies dites "de civilisation" et ces dernières touchent plus fortement les populations fragilisées<sup>1</sup>.

Dans ce contexte, **le secteur de l'aide alimentaire a pris conscience de l'importance de s'inscrire dans le large mouvement qui promeut une alimentation durable et saine.** Mais alors que certaines initiatives restent souvent inaccessibles à un public moins informé et touché par la précarité, **quelle alimentation promouvoir ?**

Destiné aux structures d'aide alimentaire - épiceries sociales, restaurants sociaux et distributions de colis -, cet outil n'a pas l'ambition d'être un manuel de l'aide alimentaire. Volontairement synthétique, il a pour objectif de donner **quelques repères sur une alimentation de qualité** et d'encourager les organisations de tous types à exploiter le cadre de leur activité pour semer quelques graines dans ce sens. Cela passe bien entendu par **la diversification et la qualité des produits vendus ou distribués**, mais également - et peut-être avant tout - par **le renforcement des compétences et des savoirs, tant des équipes que des bénéficiaires.**

---

<sup>1</sup> *Maladies non transmissibles: profils des pays 2014*, OMS ; *Toxique Planète, Le scandale invisible des maladies chroniques*, A. Cicoella, Seuil 2013.



## 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



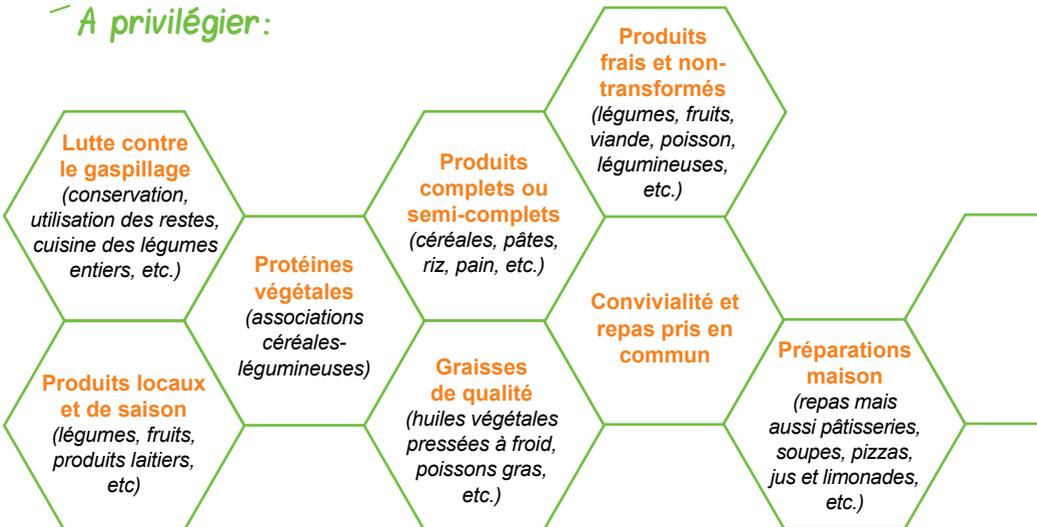
## DIVERSIFIER ET AMÉLIORER L'APPROVISIONNEMENT

Un **système alimentaire durable** intègre des critères économiques, sociaux, nutritionnels, environnementaux, culturels et gustatifs. Il est respectueux des producteurs, des consommateurs et de la nature et intègre notamment le soutien aux producteurs locaux, le respect de la saisonnalité, l'agriculture biologique, la réduction des protéines animales, le commerce équitable et la lutte contre le gaspillage. Si certaines alternatives qui vont dans ce sens restent encore des marchés de niche, **les principes de base d'une alimentation de qualité sont accessibles au plus grand nombre** et certains s'avèrent même intéressants pour les petits budgets.

**Les repères ci-dessous donnent des orientations.** N'oublions pas toutefois que le régime alimentaire parfait et universel n'existe pas. **Chacun doit rester libre de choisir son alimentation** et pouvoir tenir compte de sa situation économique et sociale, de sa culture, de sa santé, de ses goûts et de ses envies.

### Repères pour une alimentation durable et de qualité

➤ **A privilégier :**





Les procédés de transformation détruisent la majorité des nutriments contenus dans les ingrédients de base et les produits industriels contiennent d'importantes quantités de sucre, sel, graisses nocives et additifs. **L'élément clé d'une alimentation de qualité, c'est la consommation de produits frais non transformés et les préparations maison.**

Si les organisations d'aide alimentaire disposent de peu de marge de manœuvre quant à ce qu'elles vendent ou distribuent, il est malgré tout souhaitable de chercher continuellement à améliorer son approvisionnement, **en privilégiant la qualité et la diversité** plutôt que la quantité. Ci-dessous quelques repères, idées et exemples de pratiques pour vous inspirer. A chaque service de choisir les initiatives qui sont à sa portée, en fonction de ses moyens, de son public et de ses besoins.

### Catégories de produits à privilégier pour l'aide alimentaire:

- **fruits et légumes frais**
- **produits de base** (*farine, œufs, thé, beurre, etc.*)
- **yaourts nature non sucrés**
- **céréales complètes ou semi-complètes** (*pâtes, riz, semoule, boulgour, etc.*)
- **petits poissons gras** (*sardines, harengs, maquereaux*)
- **légumineuses** (*pois chiches, lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, etc.*)
- **huiles végétales de qualité** (*colza, olive*)
- **fruits secs et graines** (*tournesol, sésame, noix, noisettes, cajou, amandes, etc.*)

### Et un maître mot: la diversité!

C'est un défi permanent à relever pour le secteur mais seule une alimentation diversifiée peut assurer un bon équilibre nutritionnel.



## Le saviez-vous?



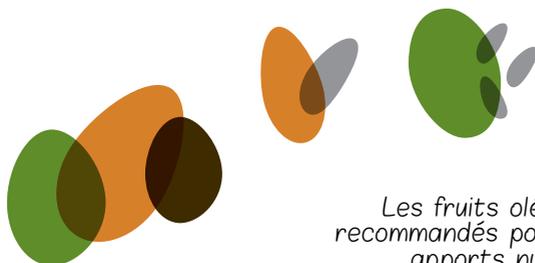
→ Les préparations qui associent céréales et légumineuses sont riches en protéines assimilables (par exemple boulgour et lentilles, semoule et pois chiches, riz et haricots rouges, etc.). Elles peuvent dès lors avantageusement remplacer la viande: bon marché, excellentes pour la santé et très écologiques, elles offrent en plus une belle diversité gustative.

**Légumineuses:** pois cassés, pois chiches, lentilles brunes, vertes et corail, haricots blancs, rouges et verts, fèves, etc.

**Céréales:** nombreuses variétés de pâtes et de riz, semoule, boulgour, polenta, épeautre, quinoa, avoine, sarrasin, nouilles et feuilles de riz, etc.



→ Toutes les **graisses** ne doivent pas être diabolisées. Si la plupart des graisses animales sont à consommer avec modération et les graisses hydrogénées à éviter autant que possible, les graisses de qualité sont par contre indispensables à notre équilibre et donc recommandées pour leurs précieux apports nutritionnels. On les trouve principalement dans les huiles végétales issues d'une première pression à froid, les fruits oléagineux et certains poissons gras. Si vous en avez la possibilité, noix, noisettes, graines de tournesol, sésame, amandes, huile de colza, huile d'olive, sardines, maquereaux et foie de morue, même en petites quantités, enrichiront avantageusement vos colis, vos menus ou les rayons de l'épicerie sociale.



*Les fruits oléagineux sont recommandés pour leurs précieux apports nutritionnels*



→ Volontaire à la Société St-Vincent-de-Paul d'Evere depuis plusieurs années, Willy dispose de quelques centaines d'euros par semaine pour acheter des produits qui complètent les produits du FEAD dans les colis distribués. Il cherche toujours le meilleur équilibre entre budget disponible et intérêt nutritionnel et privilégie des produits frais et de base : fruits et légumes locaux et de saison, yaourts naturels, œufs, thé, café, farine et sucre principalement.



→ Le B@bel Hut Market et l'Espace Libellule, épicerie sociale des CPAS de Berchem-Ste-Agathe et d'Etterbeek, ont choisi d'intégrer des produits durables dans leur assortiment pour des raisons économiques, écologiques et de santé. Avant l'ouverture, les bénéficiaires des deux initiatives ont été consultés sur leurs besoins et les responsables ont mené une comparaison approfondie des prix. Aujourd'hui, la plupart de ces produits durables rencontrent un vif succès.

### **B@bel Hut Market (Berchem-Sainte-Agathe):**

- miel du rucher de Berchem (via l'asbl Api'Wilder)
- pâtes complètes bio
- conserves bio : haricots, compote et pois chiches
- céréales et légumineuses en vrac : haricots rouges, boulgour, lentilles, pois chiches
- fruits et légumes bio (invenus de la grande distribution)
- beurre de ferme des Ardennes
- biscuits aux céréales complets

### **Espace Libellule (Etterbeek):**

- riz complet
- spaghetti et spirelli complets et bio
- farine bio
- pois chiches bio
- moutarde bio
- chocolat noir bio
- jus de pomme bio
- cacao bio
- sucre de canne bio





- Un manuel pratique destiné aux restaurants sociaux explique comment organiser et gérer la récupération de produits frais venant de la grande distribution.

*Récupération de denrées alimentaires fraîches en collaboration avec des supermarchés. Méthode par étapes pour les restaurants sociaux*, Coduco 2013 (téléchargeable : [www.coduco.be](http://www.coduco.be)).

- Un guide pratique destiné aux restaurants de collectivités propose une vingtaine de fiches pratiques (produits locaux et saisonnalité, lutte contre le gaspillage, gestion du budget, communication, etc.) et plus de cent recettes. Téléchargeable, cet outil peut s'avérer précieux pour les restaurants sociaux, notamment par ses nombreuses recettes à petits prix et végétariennes.

*Guide pratique Cantine durable. A destination des cantines et restaurants de collectivités*, Simply Food/Bruxelles Environnement 2014 (téléchargeable : [www.simplyfood.be](http://www.simplyfood.be))



## Sources d'approvisionnement

Pour compléter les produits du FEAD et des banques alimentaires, plusieurs sources d'approvisionnement peuvent être mobilisées par les structures d'aide alimentaire. Chacune d'entre elles privilégie les solutions qui lui conviennent le mieux, en fonction de ses moyens humains et logistiques, de son public et du type d'aide qu'elle propose.

### Potagers

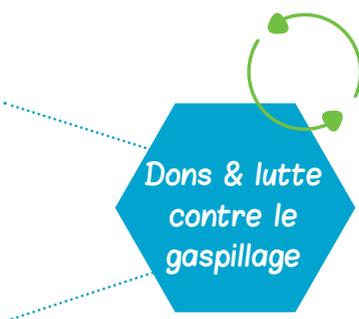


L'Espace Libellule, épicerie sociale du CPAS d'Etterbeek, a noué un partenariat avec un potager de réinsertion tout proche, géré par deux missions locales. L'épicerie propose les produits en vrac, comme dans une épicerie «classique», pour des prix allant de 0,10 €/botte (bettes, choux feuilles, basilic, etc.), 0,20 €/pièce (rutabagas, salades, chicorées, etc.) à 0,50 €/kilo (carottes, panais, tomates, topinambours, etc.).



Depuis plusieurs années, Le Clos asbl L'Ilot a organisé la récupération d'invendus, pour assurer l'approvisionnement du restaurant social mais aussi pour créer du lien social avec le quartier. Les partenariats avec la grande distribution garantissent la quantité mais aussi la diversité. «C'est important de bien expliciter la demande et nos besoins. Avant, on ne recevait que des gâteaux. Maintenant, nous recevons principalement des légumes et même du bio!», Murat Karacaoglu, directeur.

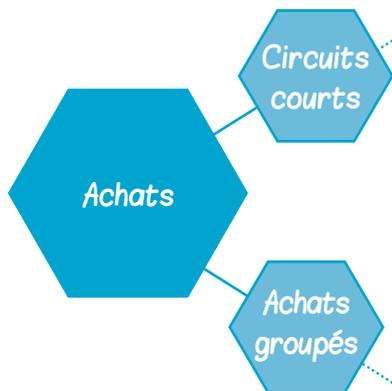
Chaque semaine, les volontaires de la Société St-Vincent-de-Paul (Evere) font la tournée de quatre boulangeries du quartier pour récupérer les pains invendus. Ces derniers sont ensuite congelés jusqu'au jour de distribution.



### Dons & lutte contre le gaspillage

Une Main Tendue (Namur) organise tous les mois une semaine des produits locaux pendant laquelle les bénéficiaires reçoivent dans leur colis des produits frais venant d'une coopérative d'agriculteurs locaux. Face à l'augmentation des inégalités sociales et de santé des bénéficiaires et aux difficultés économiques de nombreux agriculteurs, l'association a voulu soutenir une coopération en circuits courts entre aide alimentaire et agriculture locale.

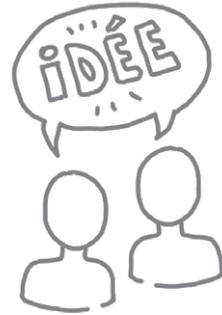
Le Centre Social Protestant (Ixelles) a initié un groupe d'achat collectif composé de bénéficiaires. La mutualisation des commandes de produits alimentaires et de produits d'entretien de base permet de générer de gros volumes et de négocier des prix plus intéressants. Plusieurs fournisseurs ont déjà été testés: grande distribution, marché matinal et coopérative de producteurs.



Marchés, potagers, groupes d'achats solidaires, etc. : plusieurs organisations soutiennent des modes d'approvisionnement alternatifs. Découvrez-les dans les Ressources en fin de brochure.

## Quelques pistes pour organiser la vente ou la distribution

La qualité de l'accueil est déterminante pour nouer des liens de confiance et instaurer le dialogue entre équipes et bénéficiaires. Mais beaucoup de services d'aide alimentaire sont submergés par les demandes et disposent de peu de moyens humains. Les conditions génèrent alors parfois du stress et des tensions. Des trucs et astuces glanés auprès de différents services apportent de **petites améliorations organisationnelles et favorisent une ambiance plus conviviale**, sans forcément induire un surcroît de travail. Il s'avère également utile de revenir régulièrement sur cette question cruciale pendant les réunions d'équipe et de tester des adaptations.



- Les bénéficiaires de l'aide alimentaire changent régulièrement. La communication sur le fonctionnement du service, de l'épicerie ou du restaurant doit dès lors être sans cesse renouvelée pour les nouveaux arrivants. Un **affichage avec les consignes de base**, imagé et traduit en plusieurs langues par des bénéficiaires, peut contribuer à soulager l'équipe dans cet effort.
- Beaucoup d'équipes d'aide alimentaire font part de leurs difficultés face à l'obstacle de la langue. Pourquoi ne pas **proposer à des bénéficiaires de jouer les interprètes** ou traduire certaines informations écrites ? Outre l'amélioration de la communication, cette collaboration les valorisera et contribuera à les impliquer dans le fonctionnement du service.
- Des services de colis divisent les moments de distribution en deux ou trois tranches horaires et certaines épiceries sociales demandent aux bénéficiaires de choisir leur jour de courses. En induisant une meilleure **répartition des visites**, cela diminue le temps d'attente et permet à l'équipe de mieux se consacrer à chacun.
- Les bénéficiaires de colis ont tendance à venir très tôt pour être les premiers et les mieux servis. **Bien répartir les produits** tout au long de la distribution – et le faire savoir ! – contribuera à limiter les longues files d'attente avant même l'ouverture du service.



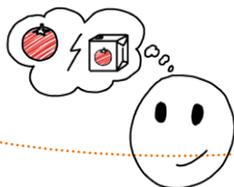
- Il est utile de se rappeler régulièrement en équipe que le **libre choix des bénéficiaires** constitue un fondement éthique de l'aide alimentaire. Le refus de certains produits ne signifie pas un rejet du travail de la structure et peut avoir de nombreuses origines: allergie, religion, manque d'espace de stockage, trop grande quantité, problème de transport, etc.
- Une information sur les membres du ménage sur la **fiche des bénéficiaires** (nombre d'adultes, d'enfants adolescents et d'enfants en bas âge) permet d'adapter plus facilement les quantités de certains produits aux besoins réels (lait, jus, collations, café, etc.). De même, la mention des produits non souhaités évitera au bénéficiaire de devoir les refuser à chaque distribution et facilitera le travail de distribution.



Accueil des bénéficiaires et formation de l'équipe sont abordés en profondeur dans le guide pratique des épiceries sociales. Retrouvez-y de nombreuses informations qui pourront également servir dans les autres types de services d'aide alimentaire.

*Monter une épicerie sociale: 10 clés pour réussir son projet*, Fédération des Services sociaux, 2014 (téléchargeable: [www.fdss.be](http://www.fdss.be)).

Dans nos sociétés occidentales, une proportion importante d'adultes digère mal le lactose, et certains présentent une réelle intolérance. Il est dès lors préférable de réserver la majorité du lait aux familles avec enfants et, quand c'est possible, de privilégier le yaourt et le fromage, plus digestes, pour les adultes.



## RENFORCER LES COMPÉTENCES ET LES SAVOIRS DES ÉQUIPES ET DES BÉNÉFICIAIRES

**D**e nombreux services d'aide alimentaire souhaitent profiter du fait que l'alimentation est au cœur de leur activité pour informer et sensibiliser les bénéficiaires à l'importance d'une alimentation de qualité. Cette volonté est d'autant plus pertinente que les chiffres ne cessent de prouver que les troubles et maladies liés à l'alimentation touchent davantage les populations les plus fragilisées, et notamment celles qui reçoivent l'aide alimentaire. La forme et le contenu de vos messages seront toutefois déterminants pour atteindre l'objectif souhaité.

Pour transmettre des informations fiables aux bénéficiaires, appuyez-vous sur des ressources extérieures et encouragez la **formation continue de l'équipe**. La thématique de l'alimentation offre une magnifique richesse de sujets et un terrain très favorable à la convivialité et au lien social. Mais c'est aussi un thème complexe, qui touche à de nombreux aspects (santé, social, culture, environnement, etc.) et subit de fortes évolutions, y compris pour ce qui concerne directement l'aide alimentaire, notamment la nutrition et la lutte contre le gaspillage. Pouvoirs publics et associations développent des ressources variées, le plus souvent gratuites, et proposent des formations, animations, conférences, etc. sur l'alimentation. Découvrez-les en p.28 et utilisez les sans modération !

**La forme de votre communication est aussi importante que son contenu.** Les experts en changements de comportements définissent une gradation entre les types d'actions mises en œuvre et les résultats obtenus. Sans entrer dans les détails, retenez qu'**une communication**, écrite ou orale (affiche, brochure, exposé, etc.), présente l'avantage de toucher le plus grand nombre avec peu de moyens, mais génère des résultats assez faibles. À l'inverse, une **approche participative**, via des ateliers, animations, etc., qui part du vécu et des attentes du public et induit des mises en situation concrètes, est plus conséquente dans sa mise en œuvre et touche un public moins nombreux mais garantit des résultats plus tangibles et engageants pour les participants.

Dans la mesure du possible, **diversifiez les canaux de communication** : affichage, distribution de feuillets ou brochures, animations, ateliers, projections de documentaires, etc.



En alimentation durable comme en promotion de la santé, de plus en plus d'acteurs s'accordent pour dire que **les approches normatives et culpabilisantes sont souvent inefficaces**, voire contreproductives. Cette analyse s'avère d'autant plus vrai pour les bénéficiaires de l'aide alimentaire qui disposent de la plus faible marge de manœuvre en terme d'alimentation. Dans vos messages et activités, **privilégiez une communication positive**, présentant les pistes d'action possibles et les alternatives existantes, et les **moments participatifs** qui valorisent et renforcent les compétences et savoir-faire existants.



## Dates de péremption et lutte contre le gaspillage

**La confusion entre date de durabilité minimale (DDM) et date limite de consommation (DLC) constitue une cause importante du gigantesque gaspillage alimentaire !**

Comment limiter ce dernier tout en ne vexant pas les bénéficiaires quand on met à leur disposition des produits qui ne seraient plus vendus dans le commerce conventionnel parce que leur date est dépassée ? Seuls un dialogue de qualité et la bonne compréhension des dates de péremption par les équipes et les bénéficiaires peuvent résoudre ce problème éthique. Pourquoi ne pas afficher visiblement une information à ce sujet et organiser régulièrement une séance d'information qui permettra de lever les malentendus ?

Conserves, pain perdu, cuisine des restes, utilisation des verts et des fanes de légumes, etc. Entre méthodes de conservation et recettes « de grands-mères », de nombreuses recettes et astuces permettent de limiter le gaspillage au quotidien et d'être gagnant sur son budget. Si vous organisez des échanges d'expériences entre équipe et bénéficiaires, vous serez surpris des connaissances et de l'ingéniosité des uns et des autres !



*Manger bien, jeter moins*, GreenCook/  
Bruxelles Environnement, brochure  
téléchargeable ou gratuite sur demande :

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) -  
02 775 75 75.



Conservation de produits: Que peut-on encore utiliser et quand?, Afsca.  
A commander ou à télécharger: [www.afsca.be](http://www.afsca.be)

## Conservation de produits: que peut-on encore utiliser et quand?

**DLC**

Les produits rapidement périssables  
ont une **date limite de consommation**  
**ou DLC** (à consommer jusqu'au...):  
**ne plus utiliser**  
**après dépassement de cette date !**

Point de Contact  
0800 13 550

Par exemple : les viandes fraîches préemballées, le poisson frais préemballé, la charcuterie préemballée, les salades, ...



**DDM**

Les produits ayant une plus longue durée  
de conservation ont une **date de durabilité**  
**minimale ou DDM**  
(à consommer de préférence avant le...):  
**Ils peuvent encore être consommés après cette**  
**date, à condition d'être conservés correctement et**  
**que leurs emballages ne soient pas endommagés.**

Point de Contact  
0800 13 550

Regardez donc si l'emballage est bien fermé, n'est pas abimé,  
si les boîtes de conserves ne sont pas bombées, si le produit a encore  
un bel aspect, une bonne odeur et un bon goût, ...  
Par exemple : les pâtes sèches, biscuits secs, boîtes de conserves,  
lait UHT, chocolat, ...



Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire



## Décoder les étiquettes

Pour connaître le contenu d'un produit et juger de sa qualité, une seule source fiable : son étiquette. Un décodage qui n'est toutefois pas toujours aussi simple qu'il le faudrait et pour lequel quelques connaissances de base sont nécessaires.



①

Ten minste houdbaar tot :  
A consumer de préférence avant :  
30 / 09 / 2015

### Date de péremption

Voir page précédente.

②

Netto gewicht 400 g e      Uitgelekt gewicht 240 g  
Poids net                      Poids net égoutté

### Poids net

Le poids net égoutté indique la quantité réelle du produit de base. Parfois celle-ci représente à peine la moitié de la conserve, ce qui signifie que le consommateur paye en bonne partie pour de l'eau !

③

### Liste des ingrédients

La législation impose que tous les ingrédients soient mentionnés et que la liste soit établie dans l'ordre décroissant de la composition du produit (le premier ingrédient présente la plus grande quantité et le dernier le plus petit pourcentage dans le produit). Vous pourrez y repérer notamment la présence et la proportion d'eau, de sel, de sucre, de graisses et d'additifs. De façon générale, plus la liste des ingrédients est longue et peu compréhensible, plus le produit est transformé et composé d'ingrédients de moindre qualité nutritionnelle.

INGREDIENTS  
Tomates,  
jus de tomates, sel  
correcteur d'acidité:  
acide citrique.





#### ④ Conditions de conservation

**A conserver dans un endroit sec et frais.**

Les conditions de conservation sont importantes pour les bénéficiaires qui ne connaissent pas toujours les produits qu'ils reçoivent dans le colis ou achètent à l'épicerie sociale. Pensez à attirer leur attention à ce sujet. (ex. « après ouverture, se conserve 2 jours au réfrigérateur »).

#### ⑤ Allergènes

**Information allergie: contient du blé (gluten).**

Les fabricants sont obligés de mentionner les principaux allergènes contenus dans leurs produits: sésame, arachide, noix, etc. Les allergies alimentaires étant de plus en plus fréquentes et pouvant entraîner de graves problèmes de santé, il est important de transmettre cette information aux bénéficiaires.

### Bon à savoir



- Sirop de maïs, glucose, fructose, glucose-fructose, dextrose, sirop introverti, malt, mélasse, etc. Autant de noms et de formes différentes pour un même ingrédient pilier de la nourriture industrielle: le **sucre**.
- Pendant longtemps, l'**huile de palme** - nocive pour la santé et présente dans la majorité des biscuits, pâtisseries, pâtes à tartiner, snacks, pâtes à tarte, etc. - était mentionnée sur les emballages comme « graisse végétale » ou « huile végétale » pour se faire plus discrète. Depuis décembre 2014, la législation européenne a changé et l'origine des graisses et huiles doit être claire et précise dans les listes d'ingrédients.
- Les **allégations santé** sur les produits alimentaires sont désormais interdites si elles ne sont pas prouvées scientifiquement. Mais les industries agroalimentaires sont créatives pour trouver des formules floues ou faire passer des messages implicites. La vigilance reste donc toujours de mise!



L'étiquette du Nutella nous donne l'impression que le produit contient principalement du lait et des noisettes, alors qu'en réalité il est principalement composé d'huile de palme et de sucre!

## Utilisation des produits

Si les services d'aide alimentaire ne choisissent pas la majorité des produits qu'ils vendent ou distribuent, ils peuvent **aider les bénéficiaires à en tirer le meilleur parti grâce à la diffusion de quelques informations simples**. Informez les nouveaux venus, affichez quelques informations de base et/ou distribuez des petits feuillets sur l'utilisation des produits à la caisse ou dans les colis.

Nous n'avons pas de pizza préparée mais voici la recette de la pâte à pizza.  
Vous trouverez les ingrédients nécessaires dans l'épicerie

Vu au **Böbel Hut Market!**

- Invitez les bénéficiaires à égoutter le jus des **conserves** pour supprimer le sel et le sucre qu'elles contiennent et à transférer les restes dans un autre récipient une fois la boîte ouverte.
- Modes de cuisson, produits lyophilisés, trempage des légumineuses, etc. Parfois les bénéficiaires refusent des produits uniquement parce qu'ils ne savent pas comment les préparer. Un petit feuillet glissé dans le colis ou une affichette à côté du produit dans l'épicerie sociale peut contribuer à régler ce problème.
- La mise à disposition de **recettes simples et bon marché**, à base des produits du colis ou de l'épicerie sociale, constitue une façon idéale d'aider les bénéficiaires à les consommer dans les meilleures conditions. Ici aussi, une communication simple, qui fait appel à l'image, est toujours plus attractive et sera accessible à tous. Et pourquoi ne pas faire appel aux bénéficiaires, tant pour les propositions de recettes que pour leur illustration et la traduction dans plusieurs langues?
- Pour encourager les bénéficiaires à compléter les colis alimentaires par des produits frais, faites-leur **découvrir des légumes locaux et de saison**, bons, sains et pas chers. Chaque fois que c'est possible, une petite dégustation est plus efficace que tous les discours!

→ Feuillet mensuel proposant des infos santé et une recette.

Le légume du mois, Réseau Santé Diabète. Téléchargeable : [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

→ *Calendrier de saison des fruits et légumes locaux.*

Bruxelles Environnement. Téléchargeable ou gratuit sur demande : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) - 02 775 75 75

→ Site internet qui propose des produits, des recettes et le calendrier pour consommer des produits locaux et de saison, bons pour la santé et pour l'environnement:

*Recettes des 4 saisons*, Bruxelles Environnement : [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)



## Activités participatives sur l'alimentation: l'embaras du choix!

Les activités sur l'alimentation permettent d'aborder une grande diversité de thèmes : budget, santé, culture, situation sociale, rapports Nord-Sud, écologie, etc. Au-delà du contenu, parce qu'elle touche tout le monde et suscite facilement du plaisir, l'alimentation offre un formidable outil de convivialité et de lien social!

Les approches participatives et ludiques apporteront les meilleurs résultats tant en termes de sensibilisation que d'échanges entre équipes et bénéficiaires : ateliers cuisine, animations lecture d'étiquettes, visites de commerces ou de potagers solidaires, etc. Autant de moments qui favorisent les découvertes et le renforcement des savoirs et savoir-faire des participants.

→ Dans le cadre d'un travail sur la qualité des colis, la Concertation Aide Alimentaire a organisé plusieurs ateliers cuisine qui rassemblaient des bénéficiaires et membres des équipes de services de distribution. Ces moments de convivialité ont permis des échanges intéressants entre équipe et bénéficiaires : d'échanger leurs points de vue sur le contenu des colis, d'évoquer les contraintes des uns et les besoins des autres.



→ Avant l'ouverture de l'épicerie sociale du CPAS de Berchem-Sainte-Agathe, le responsable a organisé un cycle d'ateliers participatifs : ateliers cuisine, visite de la Ferme urbaine, visite d'une épicerie sociale, repas dans un resto social et animation santé ont offert autant d'occasions d'identifier avec les bénéficiaires les produits qu'ils souhaitent pour la future épicerie sociale.



*Vademecum Epicerie sociale durable*, Ateliers participatifs préparatoires. Téléchargeable sur : [www.cpasberchem.irisnet.be/fr/epicerie-sociale/vade-mecum](http://www.cpasberchem.irisnet.be/fr/epicerie-sociale/vade-mecum)





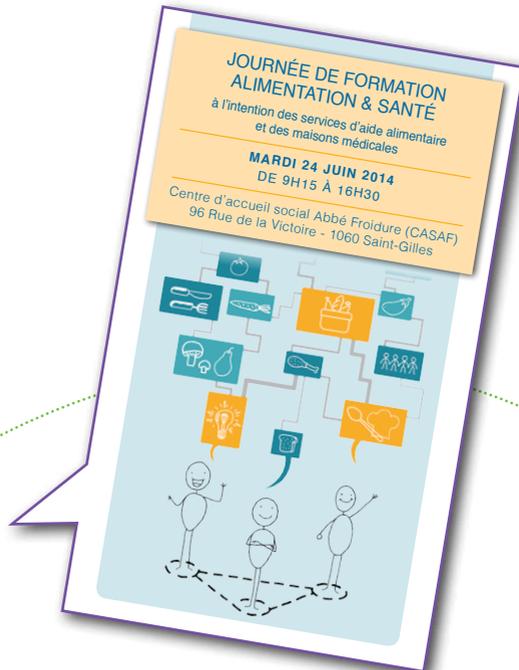
→ La Concertation Aide Alimentaire organise régulièrement des journées de formation. Depuis 2014, certaines sont consacrées à l'alimentation. Consultez le programme régulièrement : [www.fdss.be](http://www.fdss.be) ou inscrivez-vous à la newsletter : [info@fdss.be](mailto:info@fdss.be)

→ Cette affiche à visée pédagogique permet plusieurs approches :

- le partage de points de vue, de préoccupations, d'expériences différentes autour de l'alimentation ;
- la prise de conscience des facteurs qui influencent l'alimentation ;
- l'émergence ou l'identification des pistes de réflexion ou d'action autour de l'alimentation dans un espace collectif.



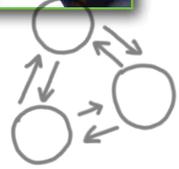
*L'alimentation, c'est aussi...*, Cultures & Santé. Téléchargeable ou gratuit sur demande : [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) - [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)



## Représentations sociales & échanges interculturels

**L'alimentation constitue également une excellente porte d'entrée pour parler de soi et aller à la rencontre des autres.**

Elle concerne chacun d'entre nous, quelque soit son âge, sa culture, sa situation, et tout le monde a quelque chose à raconter autour de l'alimentation. Plusieurs outils d'animation permettent d'aborder les représentations sociales à travers l'alimentation et contribuent à faire tomber barrières et préjugés.



- Ce carnet d'animation vise à éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation. Les participants sont invités à se présenter de façon originale et ludique en utilisant l'alimentation comme clé pour parler de son identité, de son histoire, de ses origines, de sa culture et de ses choix.



*Alim'Anim, Une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation, Cultures & Santé. Téléchargeable ou gratuit sur demande: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) - [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)*

- Photolangage autour du thème de l'alimentation: les photos grand format illustrent ce que mange une famille en une semaine dans différents pays du monde. Une mise en lumière éloquente de la diversité des régimes alimentaires et une source intarissable de discussions sur les cultures et habitudes alimentaires!

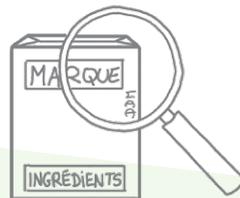


*A Table! 15 pays, 16 familles, leur alimentation, Alliance Sud. Disponible en prêt: Cultures & Santé - [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) - [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be) ou Réseau IDée - [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be) - [info@reseau-idee.be](mailto:info@reseau-idee.be)*



## Lecture des étiquettes

On l'a vu plus haut, **les étiquettes constituent la principale source d'information sur les produits alimentaires**. Malheureusement, elles sont souvent difficiles à décoder, surtout si le produit est fortement transformé. Comprendre la proportion de chaque ingrédient, la teneur en eau, sel, sucre et graisses, les labels, les additifs, les allergènes, les allégations santé, ... autant d'informations **indispensables pour ne pas se faire piéger par le marketing et donner un réel pouvoir de décision aux consommateurs que nous sommes tous**.



- Cette brochure vous aide à décrypter les étiquettes et à identifier les informations-clés, vraies et pertinentes, utiles pour faire un choix durable et responsable. Elle passe en revue les fruits et légumes frais et l'alimentation en général mais aussi les produits d'entretien, les cosmétiques, etc.

*Les étiquettes sans prise de tête*, Ecoconso. Téléchargeable sur [www.ecoconso.be/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete](http://www.ecoconso.be/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete) ou sur demande: [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) - 081 730 730



- Cet outil d'animation invite les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et particulièrement sur celles utilisant des arguments de santé afin de séduire le consommateur.

*Des slogans dans notre assiette*, Cultures & Santé. Planches illustrées et guide d'animation en prêt ou téléchargeables: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) - [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)



## Courses & agroalimentaire

Organiser une **visite de supermarché** avec des membres de l'équipe et un groupe de bénéficiaires permet de **décoder concrètement et collectivement l'offre alimentaire** (produits sains, produits durables, rapports qualité/prix, etc.) et les **pièges marketing** (organisation des rayons, promotions, etc.). Si le groupe s'y prête et que vous vous sentez à l'aise avec la thématique, cette plongée en sein du système agroalimentaire ouvre également une porte sur les **enjeux de la mondialisation**: inégalités Nord-Sud, puissance des multinationales, etc. Les bénéficiaires de l'aide alimentaire sont souvent plus sensibles à ces questions qu'on le croit!

L'épicerie sociale Amphora (Molenbeek-St-Jean) propose un module d'animation de quatre séances autour de l'alimentation et du budget. « *On démarre toujours l'atelier sur ce que les gens connaissent. Pour la partie shopping, on part de la question "Est-ce que vous faites vos courses de la même façon et au même endroit que vos parents?"*. On ouvre la discussion à partir des habitudes et on interroge les valeurs qui sous-tendent ces habitudes. On essaie de faire la différence entre envie et besoin, en partant de leur quotidien ou de leurs derniers achats », Christophe Vivario, animateur.

- Kit d'animation permettant de poser un regard critique sur les stratégies marketing mises en œuvre par les grandes surfaces.

*Tentations en rayons*, Cultures & Santé.

Disponible en location (50€): [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be) - [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)



- Animation interactive menant à décoder l'impact de notre alimentation et les enjeux de la mondialisation à partir d'une assiette.

*Jeu de la Ficelle*, Rencontre des Continents & Quinoa.

Découvrez l'animation et ses ressources annexes sur <http://jeudelaficelle.net>



## Dégustations & ateliers du goût

Pour découvrir un aliment, rien de tel que de le goûter bien sûr, mais aussi de pouvoir le toucher, le sentir, savoir où et comment il pousse, etc. Si vous n'avez pas l'occasion d'organiser des ateliers cuisine, les tables de découverte et dégustations constituent un moyen facile et peu onéreux pour donner envie aux bénéficiaires de tester des produits qu'ils ne connaissent pas.

Pensez aussi aux animations sur le goût (variétés de fruits, épices, légumes oubliés, etc.). (Re)découvrir la diversité des saveurs, s'interroger sur celles qu'on aime ou non, sur les souvenirs qu'elles nous évoquent, ouvre également la porte sur l'envie de déguster des aliments inconnus ou oubliés.



→ La supérette sociale des Capucines, en collaboration avec le Réseau Santé Diabète, organise des dégustations préparées à base des produits qui se vendent moins bien. « *Ce qui est important, c'est de faire découvrir l'aliment et de donner quelques idées recettes* », Morgane Daniel, diététicienne au Réseau Santé Diabète.

Plus d'infos : Réseau Santé Diabète, [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

→ Dans le cadre de leurs Semaines des goûts et des couleurs, les Maisons médicales de Liège ont organisé de nombreuses activités de découverte, par exemple des dégustations de différentes variétés de pommes locales.

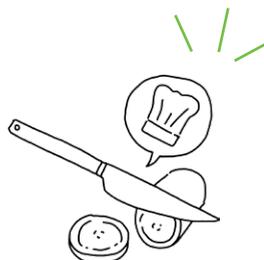


## Ateliers cuisine

**Les ateliers cuisine constituent incontestablement le must des animations sur l'alimentation.** S'ils partent du vécu des participants, par exemple des produits qu'ils reçoivent dans le colis ou de leurs recettes préférées, **ils combinent renforcement des savoirs, lien social et échanges équipe-bénéficiaires.** Le tout dans le plaisir et la convivialité !

**Les thématiques possibles pour les ateliers cuisine sont infinies :**

- produits du colis ou de l'épicerie sociale ;
- recettes à mini-prix ;
- légumes locaux et de saison ;
- légumineuses & cuisine végétarienne ;
- pain et pommes de terre ;
- petit-déjeuner ;
- lunchs & pique-niques ;
- goûters & collations ;
- cuisine et astuces anti-gaspillage ;
- herbes aromatiques & épices ;
- etc.



**Quelques trucs et astuces contribueront à leur réussite :**

- choisir les **recettes** avec les participants, tout en tenant compte de leur intérêt nutritionnel et de leur facilité de préparation ;
- être en possession de tous les **ingrédients** et du **matériel** nécessaire avant de commencer ;
- tenir compte du **temps** d'explication, de cuisson, de dégustation et de rangement ;
- présenter les **produits utilisés** et les intérêts de la recette (nutritionnels, gustatifs, financiers, etc.) ;
- encourager et valoriser les **apports des participants** : ils ont souvent un savoir culinaire précieux qu'ils sont ravis de partager !
- préparer deux ou trois **messages clés** à l'avance et les synthétiser sur un tableau en cours d'animation ;
- **évaluer** le déroulement de chaque atelier avec les participants pour apporter les adaptations nécessaires aux séances suivantes ;
- offrir les **recettes imprimées** aux participants, si possible illustrées et/ou traduites, pour qu'ils puissent les refaire chez eux ;
- proposer des **informations** annexes (calendriers de saison, etc.)





→ En 2014, la Société St-Vincent-de-Paul (Evere) et le Snijboontje Bis (Molenbeek) ont organisé des ateliers cuisine en collaboration avec la Concertation Aide Alimentaire. Les participants étaient invités à concevoir, en petits groupes de trois ou quatre, une recette à base de deux produits du colis FEAD, complétés et agrémentés par des produits frais, locaux et de saison, achetés dans un commerce local avec un budget maximum de 12 € pour six personnes. Une bonne occasion pour discuter de l'aide distribuée tout en découvrant des légumes locaux et en montrant que c'est possible de se régaler à petit prix!



### Ateliers cuisine : paroles d'animateurs et de participants



« Le participant qui vient à l'atelier cuisine, c'est aussi une personne relais pour sa famille, ses enfants, ses amis, etc. Tout ce que vous semez va proliférer. »

« Je dois négocier au quotidien avec la famille sur ce qu'on mange. »

« L'alimentation, ça reste un choix personnel. »

« C'est bien d'oublier les casquettes de nos fonctions et de partir du vécu et des demandes des participants. »

« Un atelier cuisine, ça suscite un sentiment d'appartenance, de la reconnaissance, du collectif et de l'émancipation. »

« Moi je ne sais pas manger seule. Quand je suis seule, je ne mange pas. »

« On essaye d'amener les questions plutôt que de donner des réponses. »



« On mange mieux à plusieurs que seule ou à deux. »

« L'alimentation, c'est très intime, très personnel, mais aussi très social. »

« C'est délicieux et c'est nous qui l'avons fait! »

« C'est difficile de savoir ce qui est juste, ce qui est faux, ce qui relève de l'extrémisme, etc. »

« Les enfants connaissent aussi des épices, aiment des plats de leur mère et de leurs grand-mères. »

« Chacun fait ses choix en fonction de sa porte d'entrée et de ses priorités. »

« On peut toujours adapter une recette, remplacer un féculent par un autre, un légume par un légume, etc. »

« J'utilise tous les produits du colis: j'invente des recettes, j'imagine des goûts. »

« Dans toutes les recettes, vous pouvez toujours ajouter des légumes. »

« Je suis un peu écologique et je voudrais manger moins de viande. »

« Je me reconnais dans cette recette sans poisson et sans viande. »

« Je fais des carbonnades, mais un peu à l'africaine. »

« Une de mes craintes, c'est de sortir de l'atelier avec une vision un peu morale... »

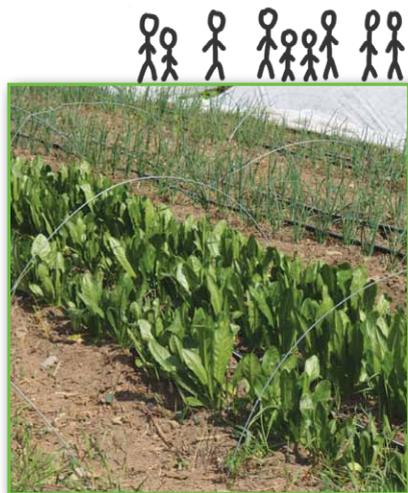
« Ce que j'ai appris, c'est qu'on peut acheter beaucoup avec peu d'argent. On avait même trop, c'est génial! »

« C'est dur d'appliquer la théorie au quotidien. Faites ce que je dis et pas ce que je fais! »



## Potagers solidaires & agriculture urbaine

Rien de tel qu'un retour à la terre pour comprendre d'où vient notre alimentation et découvrir des légumes locaux. Les **initiatives d'agriculture urbaine** fleurissent un peu partout et c'est souvent facile d'en trouver une à visiter dans le quartier du service d'aide alimentaire. De cette découverte peut naître chez les bénéficiaires l'envie de participer à une initiative collective locale et/ou de mettre quelques plantes potagères ou herbes aromatiques dans sa cour, sur son balcon, à sa fenêtre ou dans sa cuisine.



→ Trouvez un potager solidaire près de votre organisation :  
[www.potagersurbains.be](http://www.potagersurbains.be)

## Animations santé

Nombreux sont les bénéficiaires qui se préoccupent de leur santé et sont demandeurs d'informations à ce sujet. Si les principes de base d'une alimentation de qualité peuvent être véhiculés par tous (voir p.3), les liens entre alimentation et santé sont complexes et ne peuvent pas être abordés à la légère. Pour ce type d'animation, il est préférable de privilégier une collaboration avec un acteur spécialisé, par exemple une maison médicale, un centre de soins du quartier, un(e) diététicien(ne) ou un(e) conseiller(e) en nutrition.

Si vous vous lancez, préparez soigneusement l'animation avec votre partenaire pour vous assurer qu'il partira du vécu des bénéficiaires et évitera les approches trop normatives et culpabilisantes.



→ Trouvez un acteur santé proche de votre organisation :

- Fédération des maisons médicales et des collectifs de santé francophones : [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)
- Guide social : [www.guidesocial.be](http://www.guidesocial.be)



## Animations : quelques points d'attention généraux

Si elles apportent toujours des résultats intéressants pour les participants, membres de l'équipe comme bénéficiaires, la pleine réussite des animations nécessite une préparation soignée et exige un **investissement en temps**, et parfois financier si vous faites appel à un intervenant extérieur. Avec quelques points d'attention bien en tête, vous pourrez éviter pas mal de déconvenues.

- Le secteur le dit souvent : le plus difficile dans l'organisation d'une animation, c'est la mobilisation des participants. Tenez compte du fait que cet aspect fait partie intégrante du projet et prend du temps !
- Le **partenariat avec d'autres acteurs locaux** peut s'avérer précieux à plusieurs égards :
  - pour mutualiser la mobilisation des participants et constituer un groupe,
  - pour la mise à disposition d'un espace (par ex. une cuisine) et/ou de matériel (outils pédagogiques, etc.),
  - pour prendre en charge l'animation (ou la co-animation) de l'atelier.
- Le choix des **horaires** est déterminant pour assurer la participation : un sondage chez les participants potentiels et une adaptation du créneau horaire proposé sont indispensables (par ex. : ne commencez pas trop tôt et évitez les après-midis si vous ciblez majoritairement des mères de famille).
- Les expériences montrent qu'un **rappel**, si possible téléphonique, la veille de l'animation est utile pour réduire les défections de dernière minute.
- Une animation sera d'autant plus réussie qu'elle part du **vécu**, des **attentes** et des savoirs des **participants**. Partir de leurs connaissances et de leurs savoir-faire est une véritable richesse !
- Accepter la présence d'**enfants** favorisera la participation des mères de famille. Dans ce cas, prévoyez une activité pour eux (jeux, coloriages, petite recette facile, etc.).
- Il est essentiel de tenir compte de la maîtrise de la **langue** dans le groupe : si nécessaire, la communication doit être adaptée autant que possible (vocabulaire simple, recettes illustrées, etc.).

→ CPAS, coordinations sociales, services de cohésion sociale, maisons médicales, maisons de quartier, maison de jeunes, etc. Nombreux sont les **acteurs locaux** qui souhaitent travailler sur l'alimentation avec leur public et peuvent constituer de bons partenaires pour la mise en place d'animations. Ou pourquoi ne pas mutualiser les forces de deux services d'aide alimentaire proches géographiquement ?



## RESSOURCES

Associations, animateurs, outils, sources d'information, etc. Impossible d'établir une liste exhaustive des nombreuses ressources existantes sur l'alimentation. La sélection ci-dessous fournit des pistes précieuses pour soutenir vos initiatives en faveur d'une alimentation de qualité et durable.

### Organisations

- **Alimentation21** : [www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications](http://www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications)  
Accompagnements de collectivités, formations et outils, Bruxelles
- **Association de la Ville et des Communes de Bruxelles (AVCB)** :  
[www.avcb-vsgb.be](http://www.avcb-vsgb.be)
- **Bruxelles Environnement** : [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)  
Administration bruxelloise de l'Environnement: outils et appels à projets
- **Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP)** :  
[www.cpcp.be](http://www.cpcp.be)  
Animations, formations et outils, Bruxelles
- **Coduco** : [www.coduco.be](http://www.coduco.be)  
Accompagnements, formations et animations, Bruxelles
- **Concertation Aide Alimentaire - Fédération des Services sociaux** :  
[www.fdss.be](http://www.fdss.be)  
Réseau des services d'aide alimentaire: restaurants sociaux, épiceries sociales et colis alimentaires
- **Cultures & Santé** : [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)  
Outils, animations et centre de documentation en promotion de la santé, Bruxelles
- **Ecoconso** : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)  
Outils et sensibilisation, Namur
- **Ekikrok** : [www.ekikrok.be](http://www.ekikrok.be)  
Animations et ateliers cuisine, Gembloux
- **Fédération des Maisons médicales** - [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)
- **Groupement d'achats alimentaires** : [www.groupesalimentaires.be](http://www.groupesalimentaires.be)  
Groupements d'achats solidaires



- **Le Début des Haricots**: [www.haricots.org](http://www.haricots.org)  
Gestion du réseau des potagers solidaires, Bruxelles
- **La Pousse qui pousse**: [www.lapoussequipousse.be](http://www.lapoussequipousse.be)  
Pépinière durable et urbaine, Bruxelles
- **Li Cramignon** – De bouche à oreille: [www.dbao.be/LiCra.htm](http://www.dbao.be/LiCra.htm)  
Réseau associatif, Pays de Herve
- **Marchés de Belgique**: [www.marches-de-Belgique.be](http://www.marches-de-Belgique.be)  
Répertoire des marchés
- **Observatoire de la santé du Hainaut**: [www.hainaut.be](http://www.hainaut.be)  
Service de promotion de la santé provincial
- **Potagers urbains**: [www.potagersurbains.be](http://www.potagersurbains.be)  
Répertoire des potagers bruxellois
- **Qu'est-ce qu'on mange ?**: [www.questcequonmange.eu](http://www.questcequonmange.eu)  
Ateliers cuisine et animations, Bruxelles
- **Question Santé**: [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)  
Outils en promotion de la santé, Bruxelles
- **Réseau des épiceries sociales Wallonie-Bruxelles (REPIS)**: [www.fdss.be](http://www.fdss.be)
- **Réseau des Gasap bruxellois**: [www.gasap.be](http://www.gasap.be)  
Groupements d'achats solidaires de l'agriculture paysanne
- **Rencontre des Continents** – [www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)  
Animations, ateliers cuisine et formations, Bruxelles
- **Réseau des acteurs bruxellois pour une alimentation durable (Rabad)**:  
[www.rabad.be](http://www.rabad.be)
- **Réseau des acteurs wallons pour une alimentation durable (Rawad)**:  
[www.rawad.be](http://www.rawad.be)
- **Réseau Santé Diabète**: [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)  
Outils et animations en promotion de la santé, Bruxelles
- **Triskelia**: [www.triskelia.be](http://www.triskelia.be)  
Ateliers cuisine, Bruxelles
- **Union des villes et communes de Wallonie et Fédération des CPAS**:  
[www.uvcw.be](http://www.uvcw.be)



## Outils

La majorité des brochures et outils cités sont téléchargeables et/ou gratuits sur demande auprès de l'organisation éditrice.

- **Alim'Anim, Une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation**  
Outil d'animation, Cultures & Santé: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- **Alimentation: qu'est-ce qu'on nous fait avaler!**  
Brochure, Question Santé: [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)
- **A Table! 15 pays, 16 familles, leur alimentation**  
Photolangage, Alliance Sud, en prêt: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) ou [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)
- **Calendrier de saison des fruits et légumes locaux**  
Eventail, Bruxelles Environnement: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)
- **Comprendre la souveraineté alimentaire**  
Brochure, Oxfam-Magasins du Monde: [www.oxfammagasinsdumonde.be](http://www.oxfammagasinsdumonde.be)
- **Conservation et dates de consommation des produits**  
Affiche, Afsca: [www.afsca.be/publicationsthematiques/conservation-de-produits.asp](http://www.afsca.be/publicationsthematiques/conservation-de-produits.asp)
- **Des slogans dans notre assiette,**  
Outil d'animation, Cultures & Santé: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- **L'alimentation, c'est aussi...,**  
Affiche et guide d'animation, Cultures & Santé: [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- **LoveMEATender,**  
Documentaire et dossier d'accompagnement pédagogique, Planète Vie & Réseau IDée: [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)
- **Manger bien, jeter moins,**  
Brochure, GreenCook/Bruxelles Environnement: [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)
- **Monter une épicerie sociale – 10 clés pour réussir son projet**  
Brochure, Fédération des services sociaux: [www.fdss.be](http://www.fdss.be)
- **Le Jeu de la Ficelle**  
Outil d'animation et ressources: <http://jeudelaficelle.net>
- **Le légume du mois**  
Feuillets mensuels, Réseau Santé Diabète: [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)



- **Le zeste qui compte**  
Répertoire d'outils médias sur l'alimentation, Point Culture :  
<http://pointculture.be>
- **Les ateliers cuisine par le menu**  
Guide pratique, Banques Alimentaires (France) :  
[www.banquealimentaire.org](http://www.banquealimentaire.org)
- **Les étiquettes sans prise de tête,**  
Brochure, Ecoconso : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- **Obésité : les normes en question**  
Brochure, Question Santé : [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)
- **Partage et convivialité autour de la table**  
Brochure, Question Santé : [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)
- **Questionner les représentations sociales en promotion de la santé**  
Brochure, Cultures & Santé : [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- **Récupération de denrées alimentaires fraîches en collaboration avec des supermarchés. Méthode par étapes pour les restaurants sociaux**  
Brochure, Coduco : [www.coduco.be](http://www.coduco.be)
- **Recettes des 4 saisons**  
Site internet, Bruxelles Environnement : [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)
- **Répertoire de l'aide alimentaire**  
Répertoire, Fédération des services sociaux : [www.fdss.be](http://www.fdss.be)
- **Scannez vos produits**  
Campagnes de sensibilisation et site internet, Rabad :  
[www.scannezvosproduits.be](http://www.scannezvosproduits.be)
- **Tentations en rayons,**  
Outil d'animation, Cultures & Santé : [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)
- **Vademecum Epicerie sociale durable, Ateliers participatifs préparatoires**  
Brochure, CPAS Berchem-Sainte-Agathe :  
[www.cpasberchem.irisnet.be/fr/epicerie-sociale/vade-mecum](http://www.cpasberchem.irisnet.be/fr/epicerie-sociale/vade-mecum)



## Revue

- **Alimentation de qualité: Un accès pour tous!** - ... BIS n°169  
Conseil bruxellois de coordination sociopolitique, 2013, 40 p.
- **Alimentation et précarité** - Dossier thématique  
Cultures & Santé, mise à jour 2012, 40 p.
- **L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé** -  
*Focus Santé* n°3  
Cultures & Santé, 2014, 24 p.
- **Manger conjugué: Regards croisés sur l'alimentation et la santé** -  
*Cahier Santé conjuguée* n°36  
Fédération des maisons médicales, 2006, 130 p.
- **Social et alimentation durable: Régime équilibré** – *Alter Echos* n°344-345  
Agence Alter, septembre 2012, 38 p.
- **Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées**  
*Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé,  
et de l'alimentation*  
Geneviève Houioux, Fondation Roi Baudouin, 2008, 46 p.

## Documentaires

Industrie agroalimentaire:

- **Les Alimenteurs**, Horel Stéphane, Editions Montparnasse, 2012, 53'
- **Notre pain quotidien**, Geyrhalter Nikolaus, Lumière, 2005, 92'

Malbouffe et santé:

- **Notre poison quotidien. Comment l'industrie chimique empoisonne notre assiette**, Robin Marie-Monique, Arte, 2010, 105'
- **Super Size Me**, Spurlock Morgan, Cineart, 2004, 99'

Gaspillage:

- **Les glaneurs et la glaneuse**, Varda Agnès, Ciné Tamaris & CNDP, 2002, 78'
- **Taste the Waste. Nos poubelles passent à table**, Thurn Valentin,  
Thurnfilm, 2011, 88'



## Livres

- Aubert Claude, *Une autre assiette. Une assiette qui protège notre santé et celle de la planète*, Le Courrier du Livre, 2009, 259 p.
- Aubert Claude, *L'art de cuisiner sain. S'équiper, préparer, cuire, conserver...*, Terre vivante, 2011, 142 p.
- Cicoella André, *Toxique Planète. Le scandale invisible des maladies chroniques*, Anthropocène Seuil, 2013, 317 p.
- Dousset Marie-Paule, *Savoir acheter. Le guide des étiquettes*, Marabout, 2007, 638 p.
- Dufumier Marc, *50 idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation*, Allary Editions, 2014, 255 p.
- Fischler Claude, *L'Homnivore*, Points Odile Jacob, 1993 (2e ed.), 414 p.
- Lhoste Bruno & Stuart Tristram, *La grande (sur-)bouffe. Pour en finir avec le gaspillage alimentaire*, Rue de l'Echiquier, 2012, 91 p.
- Moss Michael, *Sucre, sel et matières grasses. Comment les industriels nous rendent accros*, Calmann-Lévy, 2014, 362 p.
- Rémésy Christian, *L'alimentation durable. Pour la santé de l'homme et de la planète*, Odile Jacob, 2010, 296 p.
- Saporta Isabelle, *Le livre noir de l'agriculture. Comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement*, Pluriel, 2012, 251 p.
- Thirion Marie Dr., *Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes*, Albin Michel, 2013, 327 p.



# Concertation Aide Alimentaire

## RÉPERTOIRE DE L'AIDE ALIMENTAIRE EN RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE 2014

**Principe 8 OBLIGATION DE SILENCE, UNE OBLIGATION LÉGALE!**

En préparant l'aide alimentaire, les travailleurs ou les bénévoles recueillent souvent des informations personnelles concernant des personnes âgées. Selon l'article 408 du Code pénal, il est interdit de divulguer ces informations.

### QUI SOMMES-NOUS?

CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE REGROUPE PLUSIEURS ORGANES D'ASSOCIATIONS BRUXELLOISES DANS L'AIDE ALIMENTAIRE. CES ASSOCIATIONS DISTRIBUENT DES COLIS ALIMENTAIRES, TENDENT RESTAURANTS SOCIAUX OU GÈRENT DES RESTAURANTS SOCIAUX. ELLES TRAVAILLENT ENSEMBLE POUR GARANTIR LA QUALITÉ DE L'AIDE ALIMENTAIRE OFFERTE.

EN PRATIQUE, LA CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE A POUR OBJECTIF D'AMÉLIORER L'ACCÈS ET L'ÉQUITÉ SOCIALE DES BÉNÉFICIAIRES EN ASSURANT LA QUALITÉ DES PRODUITS DISTRIBUÉS.

EN PRATIQUE, LA CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE A POUR OBJECTIF D'AMÉLIORER L'ACCÈS ET L'ÉQUITÉ SOCIALE DES BÉNÉFICIAIRES EN ASSURANT LA QUALITÉ DES PRODUITS DISTRIBUÉS.

EN PRATIQUE, LA CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE A POUR OBJECTIF D'AMÉLIORER L'ACCÈS ET L'ÉQUITÉ SOCIALE DES BÉNÉFICIAIRES EN ASSURANT LA QUALITÉ DES PRODUITS DISTRIBUÉS.

## Concertation Aide Alimentaire

### AIDE ALIMENTAIRE PRINCIPES DE BASE D'UNE ACTION SOCIALE

AVEC LE SOUTIEN DE LA COCOM ET DE LA COCOP

### Différentes manières de soutenir les organisations d'aide alimentaire

#### Être bénévole pour une Banque Alimentaire ou pour une organisation d'aide alimentaire

Les Banques Alimentaires belges reposent presque exclusivement sur le travail de bénévoles. Si vous désirez leur consacrer un peu de votre temps, prenez contact avec la Fédération belge des Banques Alimentaires au 02 569 11 10 ou par e-mail [info@foodbanks.be](mailto:info@foodbanks.be).

Vous pouvez également choisir d'être bénévole pour l'une des nombreuses organisations actives sur Bruxelles. Vous trouverez la liste de ces organisations dans notre Répertoire de l'aide alimentaire à Bruxelles sur le site [www.fdsb.be](http://www.fdsb.be).

#### Contribuer à une collecte au profit des Banques Alimentaires belges

Chaque année, les collectes réalisées auprès de la grande distribution permettent de financer 10% de l'aide qui est distribuée via les organisations d'aide alimentaire.

Pour en savoir plus sur les collectes des Banques Alimentaires, visitez le site de la Fédération belge des Banques Alimentaires [www.voedselbanken.be](http://www.voedselbanken.be).

Epicerie sociale Amfara

Restaurant social Srijpoonte

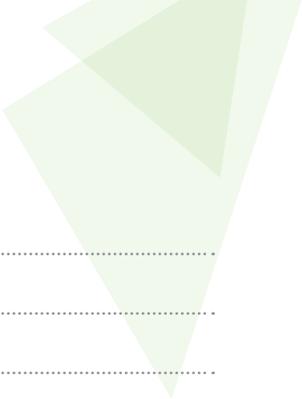
Exemple de colis alimentaire

Pour en savoir plus  
**Fédération des Services Sociaux**  
 02/223 37 74 • [info@fdsb.be](mailto:info@fdsb.be)  
[www.fdsb.be](http://www.fdsb.be)

## LA CONCERTATION AIDE ALIMENTAIRE EN QUELQUES LIGNES

AVEC LE SOUTIEN DE LA COCOM ET DE LA COCOP

# Notes



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.







**Fédération des Services Sociaux  
Fédération des Services Sociaux Bicommunautaires**

Rue Gheude, 49 - 1070 Bruxelles (Belgique)

Tel : 02/223 37 74 • E-mail : info@fdss.be

www.fdss.be



**ALIMENTATION21**

**Cette brochure est une publication de la FdSS-FdSSB.**

La Fédération des Services Sociaux et la Fédération des Services Sociaux bicommunautaires (FdSS-FdSSB) sont deux asbl qui fédèrent et soutiennent une trentaine de services sociaux, agréés par les Régions bruxelloise et wallonne.

Leur champ d'action est la lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale.

La FdSS-FdSSB propose différents services à ses membres :

- Un soutien pour la réalisation de leurs missions et activités et pour leur développement
- La représentation et la défense de leurs intérêts
- Leur représentation au niveau patronal
- La formation continue du personnel de ses membres

Elle contribue également à la réflexion et à la recherche en matière de travail social et elle participe, par un travail systématique d'interpellations et de recommandations, à l'élaboration des politiques sociales.

Pour répondre aux demandes de ses membres et aux besoins du terrain, la FdSS-FdSSB développe des projets qui lui sont propres, notamment dans le domaine de la lutte contre la précarité énergétique (Cellule Energie) et l'aide alimentaire (Concertation Aide Alimentaire).

Toutes ses actions sont développées dans un esprit de pluralisme avec comme souci permanent le respect de la dignité de chacun.

**Une version électronique de la brochure est disponible sur  
[www.fdss.be](http://www.fdss.be)**



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