

## Le Défi familles à Alimentation Positive

*pour une consommation responsable et la réduction du gaspillage alimentaire des ménages gardois*

En 2018-2019, avec le soutien du Département du Gard, la FD CIVAM du Gard organise le premier Défi Familles à Alimentation Positive dans le Gard. Trois équipes de 10 à 15 personnes sont constituées et réalisent 5 à 6 ateliers pratiques autour de l'alimentation. Les profils sont variés : deux équipes avec des publics fragiles ou en précarité et une équipe d'assistantes sociales du Département.

Le Défi à relever est le suivant : consommer plus sain, plus bio et plus local en maintenant son budget alimentaire. Grâce aux ateliers pratiques, à l'échange et à la convivialité, les participants ont relevé haut la main le Défi (voir aussi la fiche résultat).



**Ce document s'adresse aux structures qui souhaiteraient organiser ou soutenir des Défis Familles à Alimentation Positive.**

**Il a pour vocation à partager l'expérience de la FD CIVAM Gard et de faire état des freins et des leviers pour réussir un projet de ce type.**

### ► S'appuyer sur des structures relais

Le rôle des structures relais est essentiel dans l'organisation et la bonne marche d'un Défi. Il est important de les mobiliser bien en amont du démarrage afin de les associer à la construction du programme. La structure relais permet de faciliter le lien entre la structure porteuse du Défi et les participants et de transmettre les informations (rappel des jours et des horaires des ateliers par exemple pour s'assurer de la présence de tous les participants).

La structure relais peut également être mobilisée pour l'organisation logistique et la mobilisation des relais locaux. En effet, la structure relais connaît souvent mieux l'environnement territorial que la structure porteuse du Défi.

### L'exemple gardois

«Nous avons eu des difficultés à trouver une cuisine sur le territoire de Beaucaire (sur lequel nous sommes peu implantés) et nous n'avons pas suffisamment sollicité la structure relais (CMS de Beaucaire) dans cette recherche ce qui nous a fait perdre un temps précieux !»



## ► Constituer les équipes

• **Pour des équipes «captives»**, c'est-à-dire déjà constituées et réunies régulièrement par la structure relais, il n'y a pas de difficultés. Les personnes savent déjà les jours où elles doivent être présentes. **Attention toutefois aux groupes captifs avec «entrée et sortie permanente»**. Nous déconseillons de proposer le Défi à ce type

### Type de groupe favorable

de groupe car les personnes y participant peuvent évoluer au fil de l'année avec des nouveaux arrivants en cours de Défi et des départs avant la fin. **Sur ce projet qui est construit en plusieurs temps indissociables, les absences, les entrées ou sorties en cours de route sont préjudiciables.**

• **Pour des équipes constituées spécialement pour le Défi**, il faut être plus vigilant et bien définir avec le groupe : le jour des ateliers, les dates précises et les horaires afin de créer un «rituel» de rencontres qui convient à tous. Des rappels avant chaque séance sont nécessaires.

Nommer un capitaine d'équipe peut aider à faire le lien. Il est très important de rappeler que **chaque participant s'engage à être présent à toutes les séances** pour profiter de l'ensemble du programme. L'absentéisme peut être préjudiciable pour la personne mais aussi pour la dynamique de groupe et la convivialité.

### Créer un «rituel» de rencontres

## ► Programmer les ateliers

Dans la mesure du possible, il faut mettre une chronologie dans les ateliers et créer du lien entre eux. On préconise, par exemple, de commencer par la **séance «consom-**

### Chronologie des ateliers

**mateur averti»** pour poser les bases et concepts qui seront développés dans les autres ateliers : le bio, le local, les autres labels, la saisonnalité, le décryptage des étiquettes puis d'enchaîner avec la séance nutrition qui fait bien le pont avec la première séance. Ensuite, peuvent venir l'**atelier cuisine bio végétarienne à prix doux et lutte contre le gaspillage alimentaire**. L'**atelier visite de ferme**, bien qu'en début de chaîne alimentaire (la production), est plutôt placé en fin de Défi pour des raisons climatiques : privilégier la fin du printemps pour optimiser les chances de beau temps et pour profiter pleinement des productions (en hiver, il y a moins de choses à voir sur nos fermes).



Il est important de vérifier que toutes les conditions sont réunies pour que les ateliers aient lieu dans de bonnes conditions, notamment pour les séances nécessitant un lieu ou du matériel adapté. **La mise à disposition d'une cuisine est un pré-requis indispensable**, idéalement dans le même lieu que les autres ateliers.



• Location d'une cuisine chez un particulier via un site spécialisé

### Prévoir un temps plus ouvert

Sur des équipes constituées d'adultes uniquement, nous conseillons de prévoir un temps plus ouvert qui permette aux familles des participants d'être associées à un des ateliers.



• Jean-Michel, apiculteur, partage sa passion et son métier avec les enfants des participantes du Centre Social de Vauvert !

### L'exemple gardois

*«Pour les deux équipes constituées de personnes en précarité, nous avons fait le choix de positionner l'atelier «visite de ferme» soit un mercredi, soit pendant les vacances. Ainsi, les enfants ou petits-enfants des participantes ont pu être associés à la journée. Cette ouverture permet de toucher un public plus large et d'inciter à parler alimentation et agriculture en famille. Sur ce type de public, cela permet également de proposer une sortie gratuite et parfois dépaysante ! Le succès a été au rendez-vous.»*

## ► Réaliser les relevés d'achats alimentaires

La FRAB AURA met à disposition des structures porteuses un espace internet permettant notamment de gérer les relevés d'achats. Il est important de prendre conscience que ce volet du Défi peut être chronophage pour la structure porteuse (et pour les participants) : création des comptes utilisateurs, accompagnement des participants dans la saisie de leurs achats / hotline / maintenance (à ne pas sous-estimer), rappel des périodes de saisie, etc. Selon les publics qui participent, la saisie peut être difficile. Toutefois, ces relevés sont très importants pour quantifier de manière objective la progression des participants. Ils permettent également d'obtenir des chiffres pour communiquer auprès du grand public, des partenaires et des financeurs.



### L'exemple gardois

«Les moments de convivialité pendant les ateliers ont été capturés grâce à un appareil photo et ont ensuite été consignés dans le **livret final distribué aux participantes**. Ainsi, chacun garde une trace de ce Défi collectif et humain qui réaffirme que l'alimentation contribue pleinement à **tisser du lien social et crée de nombreux moments de partage et de convivialité.**»

## ► Favoriser la convivialité

La structure porteuse est garante de la convivialité du projet. En effet, **c'est une des clés de réussite du Défi** : un groupe uni et convivial apprendra d'autant plus pendant les ateliers et sera d'autant plus motivé pour participer à l'atelier suivant. Il ne faut pas hésiter à alimenter/entretenir la convivialité : proposer des temps partagés (repas, café, goûter) avant ou après l'atelier, créer des moments d'échanges pendant les ateliers où chacun peut faire partager ses idées, connaissances, astuces, etc.

## focus

## ► Un Défi FAAP adapté aux publics en précarité ou issus de l'immigration

Nous avons expérimenté le Défi auprès de deux équipes issues de dispositifs sociaux (centre social et CMS).



Nous avons donc dû animer des groupes avec des personnes à très petit budget et issues de l'immigration (des niveaux d'alphabétisation ou de compréhension du français très différents).

Nous avons donc adapté notre programme d'ateliers pour que ces équipes profitent pleinement du Défi.

### ► Adapter le programme des ateliers

en privilégiant les ateliers très pratiques (cuisine, visite de ferme) ou pour les ateliers avec apports de contenu en privilégiant le format jeu.

«Nous avons créé des jeux sur la saisonnalité des produits, sur le décodage des étiquettes, sur les circuits courts, sur le rangement du frigo ou sur l'apiculture.»



• Le jeu du nutriscore à partir d'emballage de produits du quotidien

### ► Faire une croix sur les relevés d'achat ?

qui demandent de savoir lire, écrire et de disposer d'une connexion internet.

«Nous avons tenté de réaliser des relevés d'achats avec nos deux équipes «sociales» en adaptant la formule classique du Défi FAAP. Nous avons donc proposé aux participantes de garder leurs tickets et de nous les transmettre (pour celles sachant lire et écrire, de saisir leurs tickets sur un tableau papier). **Mais le travail de ressaisie pour la structure porteuse est colossal. De nombreuses informations ne sont pas présentes sur les tickets de caisse et sont essentielles à l'analyse (bio/pas bio, provenance du produit). Les participantes sont moins impliquées et jouent moins bien le jeu : nous avons donc obtenu des données très partielles.**»

► Anticiper les potentielles difficultés de mobilité

dans le programme des ateliers. Ces publics ne sont pas toujours mobiles et il faut en tenir compte. Par exemple, il faut trouver des lieux d'ateliers accessibles à pied (pour les ateliers cuisine par exemple) ou prévoir un budget mobilité.

« Nous n'avons pas anticipé ce facteur lors de la budgétisation du projet. Or, pour deux des trois équipes, nous avons dû louer un bus pour les visites de fermes ce qui représente un budget conséquent qu'il est préférable d'anticiper ! »



► Un Défi FAAP dans le cadre professionnel : un double enjeu de sensibilisation

La troisième équipe qui a expérimenté ce 1er Défi gardois était constituée d'assistantes sociales. Les participantes ont réalisé les ateliers dans le cadre professionnel.

L'objectif était double :

- les sensibiliser en tant que citoyennes-consommatrices,
- les former à parler d'alimentation auprès de leurs bénéficiaires. L'objectif secondaire était de former des ambassadrices de l'alimentation saine à petit budget et d'apporter des exemples concrets montrant que c'est possible !

L'atelier sur le gaspillage alimentaire a particulièrement marqué les participantes qui ont rapidement vu comment le réinvestir dans l'accompagnement de leurs bénéficiaires.

► Témoignages

« Grâce au Défi, j'ai fait un chemin important : ça m'a fait beaucoup réfléchir. Je souhaiterais partager ce que j'ai appris dans mes actions professionnelles. »



« J'ai beaucoup appris lors de l'atelier gaspillage (notamment sur les dates de consommation). Je peux l'expliquer au public que je reçois lorsque je l'oriente vers une association caritative pour des colis alimentaires. »



► Partage des résultats

Quel que soit le type de participants, une phase de bilan est capitale pour échanger avec eux, comprendre comment ils ont vécu le Défi, ce qu'ils ont aimé ou retenu, ce qu'ils ont changé dans leur quotidien ou ce qu'ils aimeraient changer. L'analyse de leurs relevés d'achats est également intéressante à présenter pour mettre des chiffres sur certains ressentis.

Ce bilan permet également de donner des éléments précis, qualitatifs et quantitatifs pour : les financeurs, la presse, les structures relais participantes et pour toute structure souhaitant participer ! C'est donc un vrai outil de communication.

