

SESSION # 3 : On est bien dans notre assiette !

Alimentation et santé-environnement

Samedi 23 mars 9h-12h

Lieu : Mairie du 8e

Objectifs :

- Comprendre les liens entre alimentation, santé et environnement : alimentation durable, équilibrée et saine
- Avoir un perçu global des impacts de l'alimentation sur la santé et l'environnement (émissions GES, pesticides etc.)
- Réfléchir à l'alimentation qu'on souhaite, aux critères à garder pour favoriser cette alimentation saine et durable.

Intervenant-es :

- **Equipe salariée TàV** : Mariella et Léa
- **COTECH TàV** : Enora
- **Membre du comité** : Isabelle
- **Intervenante extérieure** : Anaïs Vasseur, nutritionniste-diététicienne
- **Paysan-nes** : Mary Colombel, micro-ferme des Etats-Unis
- **« Observateurs invités »** : Mathilde du GESRA, Leïla d'Idéo-Paysan Urbain

Accueil café et émargement et distribution des badges.

1. Entrée dans la réunion et temps d'info

Brise-glace :

- Positionnement sur la ligne météo
- Plusieurs façons de se dire bonjour : tout le monde se déplace dans la salle...
 - au premier BING on salue la personne la plus proche de nous comme si c'était la première fois qu'on la rencontrait
 - Au 2ème on la salue comme le ou la voisin-e qu'on connaît bien
 - Au 3ème on la salue comme un-e grand-e ami-e qu'on n'a pas vu depuis longtemps

Temps d'infos

- Rappel de la dernière session
- Retour sur des points évoqués la dernière fois :
 - Choix du nom du comité : remis à la session du 2 avril
 - Session du samedi 13 avril : 12h-17h ?
 - Qui peut rester ranger après ?
 - Rappel de l'importance de confirmer présence et réserver pour repas

- groupe Whatsapp : pour ne pas inonder le fil de messages superflus, quelques règles sont posées : réponses en privé / demander validation à Léa ou Mariella pour diffuser des messages n'ayant pas de lien avec nos sujets, etc.
 - Point évaluation : signature des formulaires RGPD / possibilité d'être accompagnés pour remplir le questionnaire / trouver une date pour faire l'entretien collectif
 - Visite de l'expo microbiote : 4 avril et 17 avril de 14h à 16h <https://www.grandlyon.com/a-vivre/cite-internationale-de-la-gastronomie#>
- Présentation du programme de la session et des intervenants
 - Rappel du cadre de confiance

2. Alimentation et santé humaine / Impacts sur l'organisme

1ère étape - Brainstorming en grand groupe, animé par Isabelle :

Pourquoi on mange ? Comment répondre à cet objectif et que doit-on trouver dans notre alimentation pour qu'elle soit équilibrée ?

—> Chaque personne prend 2 minutes pour écrire les idées (une par post-it) puis Isabelle les colle sur le tableau en regroupant les mêmes idées. [Voir affiche des idées en annexe « pourquoi on mange ».](#)



2ème étape – Jeux proposés par Anaïs, animé par Anaïs, Isabelle, Albane et Enora

En 4 petits groupes :



- **Jeu Potofo** : alimentation ultra-transformée.
- **Quizz agriculture bio** (de Ludobio - asso Bio consommateurs)
- **Les saisons** (de l'asso Bio consommateurs)
- **Créa-équilibre LudiConsulte** : Trouver l'assiette équilibrée

Réactions & échanges

4ème étape – Conférence sur les perturbateurs endocriniens - Anaïs

[Voir présentation](#)

3. Systèmes alimentaires et santé des écosystèmes

1ère étape – Arpentage

- Lecture collective d'articles qui résument les différents impacts des étapes de l'alimentation (de la production à la consommation) sur l'environnement et la santé de ces acteurs.

[Article de l'UNEP « 10 choses à savoir au sujet de l'agriculture industrielle »](#)

[Enjeux pour la santé et l'environnement | Agir ESE \(agir-ese.org\)](#)



- Echange sur les questions à approfondir et interpellations

2ème étape – Buller ! Pour définir ensemble l'alimentation de qualité

Méthode « Buller » pour définir en groupe l'alimentation de qualité :

- 4 ou 5 groupes de 6 personnes max
- Au centre de la bulle : la notion d'alimentation de qualité

1) Travail en sous groupe

À partir de la grande feuille, en équipe de 5 à 6 personnes, les participantes et participants doivent s'entendre sur 4 ou 5 mots qui permettent de définir le mot central. Il ne faut pas trouver des mots qui sont des façons d'arriver au concept ou encore des conditions de succès. Il faut vraiment se concentrer sur la définition.

À partir des 4 ou 5 premiers mots dégagés, ils doivent de nouveau s'entendre sur 4 mots qui définissent ces derniers.

2) Mise en commun

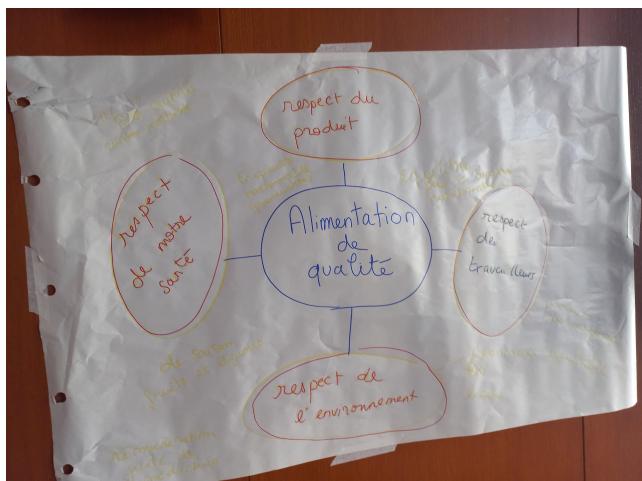
Chaque équipe présente le résultat de son travail à tour de rôle.

3) Analyse et synthèse

Le groupe analyse le résultat pour dégager une compréhension commune du concept.

Voir les affiches restitution [groupe 1](#) [groupe 2](#) [groupe 3](#) [groupe 4](#)

=> Alimentation de qualité = respect de notre santé (« bien » cuisinée, cuisson maîtrisée, équilibrée pour les besoins nutritionnels, diversifiée, produits peu transformés, sans pesticides, sans additifs, sans perturbateurs endocriniens, sans antibiotiques) + respect du produit (production en quantité raisonnable, non industrielle, respect du bien-être animal) + respect des travailleurs (rémunération juste, commerce équitable) + respect de l'environnement (produits de saison, bio, locaux).



Ecoute des contributions de deux paysans répondant à la question :

« Comment vos pratiques agricoles impactent votre santé et celle des mangeurs ? »

- [Olivier Renard, viticulteur en biodynamie dans le Beaujolais](#)
- [Julien Huré, coordinateur de la Cressonnière du Bugey](#), maraîchage en chantier d'insertion

4. Fermeture et repas !

Traiteur du jour : La Fabuleuse Cantine