

Ma fourchette change d'assiette



Un geste pour ma santé et la planète

Contexte

En 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé. Nous consommons moins de produits frais (fruits et légumes notamment), plus de plats préparés riches en graisses, sucres et protéines animales et le budget consacré à l'alimentation diminue. Ces comportements impactent la santé : maladies cardio-vasculaires, cancers...

L'alimentation, responsable d'un quart des émissions de gaz à effet de serre, contribue à la pollution de l'air et de l'eau.

En 2050, nous serons plus de 9 milliards d'habitants. Il est essentiel de penser une alimentation plus respectueuse de l'environnement et de notre santé.

L'émergence des PAT (Projets Alimentaires Territoriaux), des enjeux d'alimentation durable dans le PRSE breton et des contrats locaux de santé encourage le développement d'actions de sensibilisation telle que « Ma fourchette change d'assiette ! ».

L'ARS Bretagne, qui soutient financièrement l'action, souligne d'ailleurs l'importance du partenariat avec les PAT dès que celui-ci est possible.



Objectif de l'action

Sensibiliser les participants au lien entre alimentation équilibrée et santé environnement, dans un budget maîtrisé.

Public

Tout public

Publics prioritaires : les actifs, les étudiants et les personnes en situation de précarité.



Description de l'atelier

Format :

Cycle de deux ateliers de 2 heures

En groupe d'environ 12 personnes

Un contenu en 4 parties :

- *Liens entre mon assiette et la planète* : cette partie introductive permet de partir des représentations des participants sur l'alimentation équilibrée et durable
- *Les besoins de mon corps* : on parle ici des besoins physiologiques tout en tenant compte de l'aspect environnemental de l'alimentation
- *Manger équilibré et durable* : on aborde les produits transformés, les produits de saison, locaux et bio et on donne des pistes pour manger varié
- *En pratique* : on apprend à décrypter les étiquettes (informations nutritionnelles, labels, pièges marketing...)

Des outils d'animation variés :

Ludiques et respectueux des choix de chacun, les ateliers permettront de réfléchir à l'impact de nos modes de consommation et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre.

Les deux séances font appel à différents outils d'animation (quizz, vidéos, photoexpression, lecture d'étiquettes...) pour favoriser le débat et les échanges entre participants.

Ce mode d'animation dynamique valorise l'expérience des participants et favorise l'appropriation des messages.

Contact :



Jane GEFFRAY
Chargée de prévention

Service prévention et promotion de la santé

07 88 22 14 68
jgeffray@bretagne.mutualite.fr
Le Nautilus - Centre d'Affaires et Événements
14 rue du Sous-Marin Vénus
56100 Lorient

Action soutenue par :

