

3^{ème} appel à projet pour la réduction des inégalités sociales de santé

Alim-en-action, PCS de Durbuy

Rapport d'activités

➤ Présentation du promoteur et des sous-traitants éventuels

Commune de Durbuy : Plan de Cohésion sociale et Maison citoyenne
rue Basse Cour, 13 à 6940 Barvaux.

La responsable du programme : Christine DERENNE, chef de projet du Plan de Cohésion Sociale de Durbuy et responsable de la Maison citoyenne.

Personne engagée à mi-temps : Julie ANTOINE, projet Alim-en-action coordonné par le Plan de Cohésion Sociale de la commune de Durbuy.

➤ Rappel des objectifs poursuivis par le projet

Le projet alim-en-action est né d'un triple constat :

- a) la population de Durbuy se paupérise et les personnes en situation de précarité sont de plus en plus nombreuses;
- b) la population précarisée vit dans une soumission totale au climat ambiant de surconsommation aveugle et ne sent plus de responsabilité face à cette situation;
- c) une fracture s'est progressivement opérée entre les habitudes de vie de la population (mauvaise alimentation et sédentarisme) et les richesses qui peuvent être exploitées dans l'environnement rural immédiat.

L'idée est de rendre à la population précarisée les clefs d'accès à une alimentation saine, bonne, locale et bon marché.

➤ Rappel des activités planifiées, des publics concernés et des lieux des activités

Accompagner notre public de manière systématique de A à Z : du potager (jardins solidaires) / du producteur local et/ou du magasin, de l'épicerie sociale au repas confectionné ensemble (ateliers culinaires, et occasionnellement atelier de lecture d'étiquettes), avec distribution de recettes et coût de celle-ci par personne.

A partir des activités régulières (resto solidaire, bar à soupe), sensibilisation et responsabilisation progressive du public à sa capacité d'accéder à d'autres activités dont l'objectif est d'acquérir la maîtrise d'une alimentation saine, de saison et du terroir, pour un budget fixe.

Une attention particulière était portée au public précarisé (public HP, suivi par le CPAS, souffrant d'assuétudes, de handicap mental ou physique, d'origine étrangère, et de manière générale toute personne en demande d'aide), en veillant à ce que les activités leur soient toujours accessibles financièrement et en terme de mobilité.

Les activités se déroulent majoritairement dans les locaux de la maison citoyenne à Barvaux. Nous avons également accès au jardin partagé.

➤ **Description des activités**

1. Inscription de la maison citoyenne au RutabaGAC (Groupement d'achat commun)

Les objectifs poursuivis étaient d'utiliser les produits locaux et de saison dans les ateliers culinaires et lors des manifestations de la Maison Citoyenne ; de sensibiliser et informer les participants à l'existence de ces produits locaux, et démontrer que les prix ne sont pas toujours excessifs (idée reçue) ; d'encourager notre public à commander au GAC via la Maison Citoyenne. Notre public a besoin d'un accompagnement pour faire le premier pas et changer ses habitudes d'achat. Cet accompagnement leur permet de s'habituer au fonctionnement du GAC et finalement de prendre part activement au GAC en s'inscrivant en tant que nouvelle famille.

- ⇒ Les ateliers culinaires ont été une bonne amorce pour parler des produits locaux et ont suscité de l'intérêt.
- ⇒ Aucune nouvelle famille ne s'est inscrite au RutabaGAC. Les freins et les idées reçues à vaincre pour changer les habitudes d'achat (du supermarché au groupement d'achat) sont nombreux. Plusieurs participants ont manifesté leur intérêt mais aucun n'a encore franchi le premier pas. L'accompagnement est à poursuivre afin de ne pas perdre l'intérêt suscité jusqu'ici.

2. Le jardin partagé, en partenariat avec Socrates ASBL.

La Maison Citoyenne dispose d'une petite plate-bande à cultiver. Le jardin est un moyen privilégié pour informer les gens, les encourager à cultiver eux-mêmes, les sensibiliser aux enjeux des produits de saison. Le jardin est également un outil de socialisation, d'échange et de solidarité pour les participants.

Les objectifs poursuivis par le projet étaient d'encourager la population à cultiver c'est à dire utiliser les richesses de leur environnement pour se réapproprier leur alimentation ; se servir du jardin pour aborder les thèmes suivant : cultiver ses légumes = moins cher / de saison / qualité bio à portée de tous.

- ⇒ Nous avons manqué de temps et n'avons pas pu cultiver la plate-bande de la maison citoyenne de manière collective.
- ⇒ Le maraîchage a été abordé de manière théorique au cours des ateliers culinaires. Le public manifeste une réticence à cultiver soi-même car le travail de la terre leur semble fastidieux vu leur âge avancé. Les bacs à légumes disposés autour de la maison citoyennes sont une bonne alternative.
- ⇒ Le jardin a accueilli une fête de printemps, organisée conjointement par l'ASBL Socrates, le PCDN et Alim-en-action. Nous avons offert à cette occasion un goûter réalisé par les participants d'un atelier culinaire. Plusieurs personnes ont ensuite demandé les recettes et se sont inscrites aux activités proposées par le projet (atelier culinaire et Trucs et astuces).

3. Ateliers culinaires

Le projet Alim-en-action a permis le renforcement des ateliers de cuisine préexistants par la distribution de recettes écrites ; une attention particulière portée aux aliments de saison (y compris

les plantes sauvages), locaux (GAC), à haute valeur nutritionnelle ; des explications « santé » données sur quelques aliments utilisés dans les recettes(« Cet ingrédient est bon pour la santé, pourquoi ? ») ; une attention particulière portée pour réaliser des repas à petit budget (encouragement à cultiver soi-même, à cueillir des plantes sauvages, à se servir dans les bacs à légumes, etc.).

- ⇒ Ils ne sont pas TOUS demandeur du volet « santé », pas demandeur de changer leurs habitudes alimentaires. Leur objectif premier est de cuisiner ENSEMBLE, partager un moment convivial. Pour certains, c'est également de manger un repas 3 services pour un prix très modeste.
- ⇒ Au début des ateliers, le public a manifesté de la méfiance à l'égard des nouveaux aliments introduits (quinoa, avoine, etc). Cette méfiance s'est transformée petit à petit en confiance et curiosité. L'envie de modifier son alimentation augmente.
- ⇒ Ces ateliers ont
 - touché un public d'une grande mixité sociale,
 - permis de cuisiner des plantes sauvages, des légumes cueillis dans les bacs à légumes, les produits locaux achetés via le GAC,
 - d'introduire certaines notions de diététique.

4. Aménagement de bacs à légumes sur la place Basse Sauvenière, au cœur de Barvaux. En partenariat avec Socrates ASBL, Pétilions, Mic'Ados, l'amicale des aînés, la maison de la laïcité. L'animatrice du projet Alim-en-action a participé à ce projet lors des journées de travaux, la plantation et l'entretien des bacs à légumes. Par la suite, les légumes ont été cueillis et cuisinés au sein des ateliers.

Les objectifs poursuivis par le projet étaient de faire de la place Basse Sauvenière une place citoyenne, conviviale, sans voiture ; d'utiliser les légumes et aromatiques plantés dans les bacs lors des ateliers ; de se servir de ces bacs comme outil de sensibilisation à l'alimentation saine, encourager à cultiver soi-même pour diminuer les coûts et consommer des produits frais de saison.

- ⇒ Le public et les riverains de la place ont d'abord été surpris par ces bacs à légumes où tout le monde peut se servir gratuitement. Une fois cette surprise dépassée, le public informé, les salades ont été cueillies tout de suite !
- ⇒ Dans l'ensemble, cette action a connu un réel succès : pas de vandalisme, intérêt croissant, envie de faire un bac chez soi, etc.
- ⇒ Cueillette et utilisation des légumes et aromatiques lors des ateliers culinaires. Satisfaction et plaisir de cuisiner quelque chose qui a été planté.

L'idée pour l'avenir serait de désigner un parrain par bac pour assurer l'entretien et l'arrosage des plantes tout l'été.

5. Trucs et astuces.

4 ateliers ont été organisés en partenariat avec le magasin Natur'émoi pour apprendre à fabriquer ses produits d'entretien (lessive, entretien de la maison) et ses cosmétiques (crème visage et soins du corps) soi-même, à partir de produits naturels, pour un petit budget.

- ⇒ Ces ateliers ont connu un gros succès. Nous avons dédoublé les groupes et organisé 2 dates par thème.

- ⇒ Le public présentait un grand intérêt, une réelle envie de reproduire les recettes apprises chez eux.
- ⇒ L'animatrice a noté une grande mixité sociale parmi le public.
- ⇒ Des travailleurs sociaux ont également participé à ces ateliers afin de reproduire les recettes avec leur public, au sein de leur structure (Acis Clirval – l'Médiat, accompagne des personnes porteuses d'un handicap et est porteur du projet d'épicerie sociale qui a ouvert ses portes en septembre 2013l ; La Jastrée, centre pour demandeurs d'asile).

6. Action ortie / ail des ours

Présentation et dégustation de pesto, soupe, chips cuisinés par l'animatrice du projet lors d'un Bar à soupe à la Maison Citoyenne.

Les objectifs poursuivis par le projet étaient de sensibiliser à la cueillette de plantes sauvages, à la portée de tous ; d'informer des qualités nutritives de ces aliments « gratuit » et survitaminés ; d'encourager à reproduire les recettes chez soi.

- ⇒ Cette action a touché un public très mixte (travailleurs et personnes précarisées) et a suscité un engouement collectif.
- ⇒ Moyen privilégié pour encourager le public à UTILISER les RESSOURCES de notre environnement pour fabriquer des plats équilibrés, bon marché et super vitaminés car de saison.
- ⇒ Le souhait du public était de multiplier ce genre d'action avec d'autres produits de saison disponibles dans notre environnement proche tels que le pissenlit, le sureau, les fruits sauvages, les plantes médicinales, etc.

7. Balade cueillette plantes sauvages

La 1^{ère} balade avait pour thème la cueillette de plantes sauvages et a été organisée en collaboration avec une professionnelle de l'ASBL Nature à moi. La cueillette était suivie d'un atelier culinaire et d'un véritable festin !

- ⇒ Allier action de terrain et atelier pratique, se servir des ressources de notre environnement.
- ⇒ Cette action a connu un grand succès auprès d'un public varié .
- ⇒ Moyen privilégié pour apprendre à se nourrir à moindre coût, de saison, en profitant de la richesse de notre environnement rural.

8. Balade cueillette et fabrication de baume au calendula

La 2^{ème} balade avait pour thème la cueillette de plantes médicinales et la confection de baumes soignant, notamment au calendula (fleurs de souci).

- ⇒ Allier action de terrain et atelier pratique, se servir des ressources de notre environnement.
- ⇒ Cette action a touché un public très mixte dont les jeunes mamans du centre de réfugiés de la Jastrée.
- ⇒ Moyen privilégié pour apprendre à se soigner à moindre coût en profitant de la richesse de notre environnement rural.

9. Visite de fromagerie et cuisson dans le four banal

Cette activité d'été, permettait de sortir de nos murs et partir à la découverte d'un producteur local. Après une petite marche de 2 km, les participants rejoignaient le four banal du village de Wéris pour assister à la cuisson au bois de pizzas, garnies de fromages, charcuteries et légumes locaux.

- ⇒ Allier découverte, plaisir culinaire et promotion des producteurs locaux.

⇒ Cette activité a connu un grand succès de foule auprès d'un public familial et d'aînés de tous horizons. Des inscriptions ont du être refusées par manque de place.

10. Trucs et astuces pour le soin des bébés

(Ré)-apprendre à fabriquer les produits de soin de base pour ses enfants, afin de réduire les coûts, améliorer notre impact environnemental. Echange de trucs et astuces entre mamans.

⇒ Cette action a touché un public très mixte dont les jeunes mamans du centre de réfugiés de la Jastrée et a suscité une grande richesse d'échange

Coordination et évaluation des activités avec les partenaires.

L'ensemble des actions menées dans le cadre du projet Alim-en-action faisait l'objet de discussion et d'évaluation lors des coordinations alimentation et activités physiques, auxquelles sont invités de nombreux partenaires. Ces rendez-vous trimestriel étaient également l'occasion de diffuser l'information, de gagner de nouveaux publics.

➤ Description du ou des publics

Le 1^{er} public touché a été celui de la maison citoyenne. Ce public est caractérisé par une mixité sociale assez importante : du plus démuné à la famille aisée. La majorité du public habite la commune et connaît des difficultés pour se déplacer. Certains ont recours au Forum de la mobilité pour se déplacer, d'autres au co-voiturage.

Une grande partie du public de la maison citoyenne fréquente également le resto solidaire. Les personnes les plus précarisés du public du resto solidaire n'ont cependant pas pu être « accrochés » à nos activités, par manque de temps consacré à leur information.

Le 2^{ème} public touché a été celui de la maison médicale, via leur journal Forum santé magazine.

Le public qui a été peu touché est celui du plan HP et ce par manque de temps consacré à leur sensibilisation.

Les participants aux activités alim-en-action étaient en majorité d'abord méfiants à l'égard de la nouveauté, particulièrement à l'atelier culinaire. Cette méfiance était surtout le fait du public le plus précarisé. Elle était provoquée par un trop grand changement d'habitude. Cette méfiance s'est ensuite transformée en curiosité à découvrir de nouveaux aliments. Le public est aujourd'hui en demande de découverte, commence à comprendre les enjeux et être prêt à modifier quelques comportements alimentaires.

Preuve de l'intérêt croissant : la fréquentation des ateliers n'a fait qu'augmenter au cours des mois. Nous avons même dû dédoubler certains groupes afin de répondre à la demande. Malgré cela, nous n'avons pas pu inscrire toute les personnes intéressées. Certaines sont restées « en attente ».

En chiffre :

252 personnes inscrites aux ateliers dont 131 personnes différentes. 195 personnes ont réellement participé 26 personnes sont restées « en attente »
--

➤ Description du ou des partenariats

Partenaires	Secteur d'intervention	Rôle joué
Socrates Asbl et Asbl Resto solidaire	Bol & cie (bar à soupe), Resto solidaire, jardin partagé et bacs à légumes	Participation à la coordination alimentation et activités physiques. Agit également pour une alimentation saine et de saison. Aide au recrutement du public le plus précarisé.

Maison médicale de Barvaux	Santé communautaire	Participation à la coordination alimentation et activités physiques. Promotion de nos activités auprès de leur public. Collaboration avec deux médecins pour l'inscription de quelques patients à nos activités afin de casser l'isolement et réapprendre de meilleurs comportements alimentaires. Un médecin a également été l'expert à qui nous avons demandé des conseils "santé" spécifiques.
Acis Clairval - l'médiat (accompagnement de personnes adultes porteuses d'un handicap)	-Épicerie sociale -projet d'habitat en autonome	L'animatrice de la future épicerie sociale (ouverture en septembre 2013) est venue se former à la fabrication des produits d'entretien et cosmétiques faits maison aux ateliers Trucs et astuces, afin d'ensuite fabriquer ces produits avec les bénéficiaires et les vendre à l'épicerie à prix coûtant, avec distribution des recettes. Participation d'une jeune fille handicapée aux ateliers culinaires
Pétillons (mouvement citoyen)	Œuvre pour le développement durable, l'utilisation des ressources locales et leur accessibilité à tous	Ce mouvement citoyen est à l'initiative du réaménagement de la place Basse Sauvenière à Barvaux et de l'installation de bacs à légumes.
Mic'Ado	AMO	Participation à la coordination alimentation et activités physiques. Implication des jeunes de Barvaux dans l'aménagement de la place, le respect des plantations de légumes dans les bacs.
CPAS		Participation à la coordination alimentation et activités physiques. Via le projet "Été solidaire, je suis partenaire", engagement de 14 jeunes pendant 14 jours ayant notamment pour mission la poursuite de l'aménagement de la place Basse Sauvenière et l'entretien des bacs à légumes + promotion des activités auprès de leur public.
Integra +	ASBL chapitre XII d'insertion socio-professionnelle	Participation à la coordination alimentation et activités physiques et en demande de synergies, qui n'ont pu se concrétiser faute de temps
ADL	Agence de développement local	Participation à la coordination alimentation et activités physiques ; accompagnement des producteurs locaux .

➤ Effets observés

- **Sur les participants y compris les relations entre eux**

La nouveauté des thématiques proposées ont fait venir un public nouveau, recruté notamment auprès des patients de la maison médicale. Les groupes présentaient une grande mixité sociale, ce qui favorise une dynamique positive et un haut niveau d'entraide au sein des groupes.

Les participants sont, en majorité, restés fidèles à l'ensemble du cycle d'ateliers auquel ils se sont inscrits. Ils ont donc appris à se connaître et ont développé des contacts en dehors de la maison citoyenne. Cette meilleure connaissance a également permis l'émergence de covoiturage spontané.

- **Sur les professionnels y compris les relations entre eux**

Les travailleurs de la maison médicale, d'Integra +, de l'épicerie sociale ont manifesté un grand intérêt pour les thématiques abordées, pour eux-mêmes et pour leur public. Ils souhaiteraient que

ces ateliers soient pérennisés. Via la coordination alimentation activités physiques, nous avons appris à mieux connaître nos services respectifs et à mieux faire circuler l'information via les moyens de communication de chacun. Etant donné l'impact positif directement remarqué de cette meilleure connaissance mutuelle, chacun souhaite poursuivre cette démarche porteuse afin de développer les synergies partenariales.

- Sur les relations entre les professionnels et les participants

Le lien de proximité se renforce et pousse les participants à devenir coresponsables du succès de l'activité.

- Sur la Commune ou sur le CPAS

Le Plan communal de Cohésion sociale est renforcé dans sa conviction de l'importance de ce projet et du travail qui a été effectué et souhaite qu'il puisse se poursuivre, par une reconduction du projet d'un an, afin de pouvoir également travailler sur sa pérennisation.

➤ Le processus

- **Les difficultés rencontrées+**

Combattre les idées reçues sur l'accessibilité des aliments de qualité et de saison. La sensibilisation et l'accompagnement du public reste un axe important.

La nouveauté fait peur. D'autant plus quand elle s'accompagne de méconnaissance et de préjugés. La méfiance de départ a petit à petit fait place à de la curiosité. Aujourd'hui le public souhaite poursuivre cette démarche.

Le manque de temps a été le frein le plus important : celui qui empêche d'installer à long terme une action coordonnée et cohérente.

- **Les moyens utilisés pour les dépasser**

L'atelier culinaire et la présence des bacs à légumes sur la place ont facilité le travail de sensibilisation et ont permis d'encourager le public à cultiver eux-mêmes. Une nouvelle famille, inscrite à l'atelier culinaire, a sollicité et obtenu une parcelle au jardin partagé.

Pour dépasser certaines peurs face aux nouveaux aliments proposés, nous nous sommes appuyés sur les conseils médicaux d'un docteur de la maison médicale.

Afin de démontrer que les produits locaux ne sont pas TOUS plus chers que les produits du supermarché, la maison citoyenne s'est affiliée au groupement d'achat local (RutabaGAC) et commande depuis lors les produits laitiers et légumes là-bas pour ses événements. Cela s'accompagne d'un travail d'information et de sensibilisation : découvrir en goûtant, la meilleure approche qui soit.

- **Les opportunités et les éléments qui ont facilité le projet**

La richesse du partenariat est un atout incontournable pour la réussite d'un tel projet.

La dynamique enclenchée par un ensemble de partenaires dans la commune pour développer des projets de développement durable, d'accessibilité à une alimentation saine, locale et de saison, est d'une grande richesse et permet de renforcer les actions de chacun, de leur donner force et cohésion et en assurer la diffusion auprès du public notamment précarisé.

- **Ce qui est mis en place pour assurer la continuité du projet**

Le projet a permis une meilleure coordination des actions spécifiques « alimentation » et le renforcement de celles-ci. Malheureusement chaque partenaire est suffisamment débordé dans ses propres missions que pour assurer cette coordination. Pour que le projet puisse être poursuivi, il est impératif qu'il soit reconduit pour un an, ce qui permettra à la coordinatrice engagée de mettre en œuvre des moyens visant à sa pérennité (V. nouvel appel à projet rentré pour 2013-2014).