



Tous à table

POUR UNE ALIMENTATION DURABLE



**KIT D'AIDE
À LA MISE EN ŒUVRE
D'UN PROJET ALIMENTAIRE**



Tous à table LE PROJET

L'association Du Miel sur mes Tartines organise des ateliers en lien avec son activité d'épicerie solidaire. Ces ateliers sont construits sur des objectifs liés à l'alimentation durable : lutte contre le gaspillage alimentaire, (re)découverte des produits locaux et de saison, sensibilisation aux enjeux économiques, environnementaux de l'alimentation, mais aussi les enjeux de santé au travers du bien-être et de l'équilibre alimentaire, du plaisir et des moments partagés autour des repas...

La contribution de l'association au Programme Alimentaire Territorial de la Communauté d'Agglomération du Douaisis sur le volet « accessibilité » a permis d'apporter des éléments concrets pour nourrir la réflexion partagée et définir les actions envisageables pour répondre aux objectifs de l'alimentation durable.

Les échanges avec les autres acteurs pendant la concertation territoriale et l'expérience de l'épicerie ont permis de mettre en évidence le besoin d'accompagner le changement de comportements alimentaires, en partant des représentations et du patrimoine alimentaire de chacun, en encourageant le partage de savoirs et de savoir-faire et, pour certaines thématiques spécifiques, en faisant appel à des experts extérieurs.

Le format des défis, notamment des défis Famille à Alimentation Positive qui se développent aujourd'hui en France, correspond à ces projets d'accompagnement au changement de pratiques. Toutefois, pour ne pas focaliser les ateliers sur les produits bios et s'adapter au mieux au contexte local, d'autres formats de challenge ont été envisagés.

Dans le cadre d'un projet européen INTERREG V « AD-T », la CAD a expérimenté en 2018 les parcours CROC, des parcours d'accompagnement au développement des achats alimentaires plus responsables, en mettant en perspective les freins et leviers au changement de comportements des consommateurs, et ceux des producteurs et autres acteurs des filières agroalimentaires (notamment TPE PME engagés dans une alimentation plus durable).

Parallèlement, dans le cadre d'un autre projet européen INTERREG « AD-In », un défi est proposé pour accompagner 15 familles, plutôt éloignées de l'alimentation durable pour des raisons financières, sociales ou géographiques, dans le changement de leurs comportements alimentaires.

Ces accompagnements concernent des groupes uniques (groupe de 12 familles environ à chaque fois), avec des méthodologies, des approches et des thématiques qui peuvent varier.

L'association du Miel sur mes tartines a proposé d'expérimenter un « défi » avec trois groupes différents, pour favoriser la mixité sociale, et l'animation d'une telle action à plus grande échelle. Par ailleurs, elle propose la mise en place d'un outil d'évaluation différent, basé sur une analyse des achats. Ainsi, le projet est né de l'identification d'un besoin, inscrit d'ailleurs dans le programme ALIMCAD, et de l'identification d'une possible complémentarité entre cette action et les autres « défis » mis en place en 2018 sur le territoire de la CAD, en vue d'une capitalisation et diffusion à plus grande échelle sur le territoire par la suite.

L'association propose aujourd'hui ce kit pour jalonner les étapes du projet, identifier les clés de réussite et les écueils à éviter, à destination de toute structure désirent porter un projet d'accompagnement du changement de comportement alimentaire des mangeurs.

SOMMAIRE

I / LE CADRE

- I-1 / Présentation du projet**
- I-2 / Acteurs et rôles respectifs**
- I-3 / Les rendez-vous**
- I-4 / Les relevés d'achats**

II / MISE EN ŒUVRE

- II-1 / Le pari est ouvert**
- II-2 / L'alimentation durable, définition**
- II-3 / Enjeux de l'alimentation durable et objectif des participants**
- II-4 / Identification des freins et leviers**

III / EXPÉRIENCE, ÉVALUATION ET IMPACTS

- III-1 / Clés de réussite et écueils**
- III-2 / Évaluation**
- III-3 / Impacts**

Rédaction
Cathy Henniche

Contributions
APPE, Communauté d'Agglomération du Douaisis,
CCAS de Lallaing, Centre social de Douai Dorignies,
UTPAS Douai Arleux et Douai Waziers, Ville de Lallaing.

Partenariat financier
CAD et CAF.

I / LE CADRE

I-1 / Présentation du projet

Cette présentation n'est donnée qu'à titre indicatif. Il appartiendra à chaque structure d'ajuster ses objectifs, le public cible et le nombre de participants, ainsi que la durée du projet et la fréquence des rencontres.

Objectif : Au regard des fruits du travail mené par le biais des ateliers culinaires et du retour des participants, l'association a construit un projet dont l'objectif principal est d'accompagner les personnes vers changement de comportements alimentaires sans augmenter son budget.

Nous avons dégagé 4 objectifs opérationnels correspondant aux différentes étapes du pari : prendre conscience du mangeur que je suis (étape amuse-bouche), identifier les acteurs de la production alimentaire (étape entrée), devenir un mangeur averti (étape plat), la nourriture en tant que vecteur de lien social et de citoyenneté (étape dessert).

Les groupes se définissent quant à eux un ou des objectifs plus concret(s) de changement de comportement au regard de leur situation sur l'échelle de l'alimentation durable.

Cet ou ces objectif(s) ne pourront être déterminés que lors de la seconde rencontre avec les groupes pour l'analyse des relevés d'achats.

Dans notre cas, les groupes ont visés une augmentation de leur consommation de produits locaux.

Nombre de participants : Du Miel sur mes Tartines s'est positionnée en tant que structure porteuse du pari, qui devait rassembler initialement 3 groupes de 10 familles* :

- > 1 groupe constitué d'adhérentes de l'épicerie solidaire résidant sur les communes de Lallaing et Douai, quartier de Frais-Marais ;
- > 1 groupe constitué de personnes résidant sur le quartier de Douai – Dorignies et fréquentant le centre social ;
- > 1 groupe constitué de personnes résidant sur la commune de Lallaing, non adhérentes de l'épicerie solidaire en vue de favoriser la mixité sociale et/ou intergénérationnelles. Pour des raisons externes à l'association, ce dernier groupe n'a pas pu être constitué.

À défaut de 3ème groupe, d'autres participants ont pu se greffer sur certains ateliers, dont un groupe de jeunes de 14 à 18 ans en partenariat avec l'Accueil Collectif de Mineurs de Lallaing dans le cadre d'un projet de participation à des actions citoyennes, un groupe de 9 élèves de 4ème Segpa du collège de Lallaing ainsi qu'un groupe d'une quarantaine de personnes dans le cadre de la Semaine Bleue organisée par le CCAS de Lallaing, dont le thème cette année était l'alimentation durable.

**Famille : peut être une personne célibataire, veuve, divorcée, qui peut cependant faire contribuer un parent au pari, directement ou indirectement.*

Durée : 8 mois, de mai à décembre 2018 (hors temps de rencontres et réunions préparatoires, recherche de financements, élaboration de dossier et budget prévisionnel et suivi post-projet). 1 journée par mois (2 ½ journées ou journée complète) en animation, 2 jours par mois pour les achats, les contacts prestataires et rencontres partenaires pour l'organisation des ateliers, les recherches de salles et de documentation, les comptes-rendus d'ateliers, la préparation des supports de diffusion et la rédaction de la méthodologie et du bilan, les comités de pilotage.

Moyens techniques : salles d'accueil, cuisine, produits alimentaires et ustensiles, moyens de transport collectif, supports écrits (fiches techniques, documentation...), paperboard et tout autre matériel nécessaire aux partenaires et prestataires.

Moyens humains : 2 animatrices par groupe plus la coordinatrice du projet. Partenaires opérationnels pour la mobilisation des familles extérieures à l'association porteuse du projet, et pour la co-animation des ateliers. Prestataires extérieurs pour les thématiques spécialisées.

La désignation d'un référent par groupe est souhaitable pour vérifier notamment la présence de ses membres lors des rendez-vous, maintenir la cohésion du groupe sur toute la durée du projet et sa motivation.

Résultats visés par le projet :

Le projet s'inscrit dans une logique transversale en conjuguant différentes approches en matière d'alimentation, de santé, d'environnement, de solidarité et d'économie.

Nous avons visé les résultats suivants :

- > Levée des freins culturels, économiques et géographiques pour une consommation responsable.
- > Les habitudes alimentaires évoluent dans la durée : les familles consomment davantage de produits locaux et de saison, même après la fin du défi.
- > Prise de conscience du lien citoyenneté/alimentation.
- > Acquisition de savoirs et savoir-faire en matière d'alimentation durable.
- > Portabilité de la démarche (à d'autres structures et/ou dans l'entourage des familles qui exportent les savoirs et savoir-faire acquis).
- > Lien social.

I-2 / Rôle des acteurs

Le projet nécessite en amont de la mise en œuvre des temps de rencontre avec les partenaires opérationnels et financiers afin de définir le contenu des ateliers, le budget du projet, le public cible et le nombre de participants ainsi que les rôles de chacun.

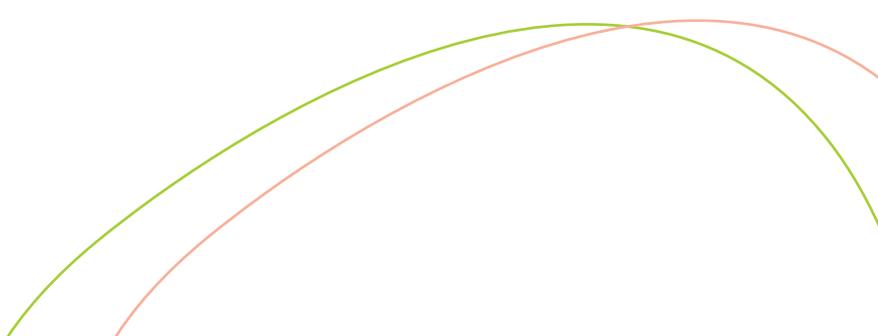
Pour notre cas, les rôles se sont répartis comme suit :

Pour toute la durée du pari :

- > Du Miel sur mes Tartines : constitution du groupe, co-animation d'ateliers et portage/coordination du projet ;
- > CCAS de Lallaing : co-animations d'ateliers et prêt de salle ;
- > Centre social de Douai - Dorignies : constitution du groupe de Douai - Dorignies, co-animations d'ateliers ;
- > UTPAS de Douai - Waziers : co-animation d'ateliers avec le groupe constitué par l'association.
- > UTPAS de Douai - Arleux : constitution du groupe de Douai Dorignies, co-animation d'ateliers pour ce groupe, prêt de salle ;
- > APPE : co-animation d'ateliers avec le groupe constitué par l'association.

Ponctuellement : professionnels et structures engagés dans une démarche d'alimentation durable et/ou à même de traiter des sujets spécifiques en lien avec l'alimentation durable. A solliciter en fonction des objectifs du projet et des groupes. Quelques exemples pour notre cas : diététicienne, association de consommateurs, producteur bio...

Le public : le projet nécessite un réel engagement des participants par leur présence aux rencontres, et leur motivation à questionner leurs habitudes alimentaires. Tous les membres d'une même famille sont donc directement ou indirectement concernés.



I-3 / Les rendez-vous

Les rendez-vous permettent de jalonner et rythmer les étapes du projet au fil des mois. Ils apportent les pistes de réflexion et les actions concrètes à mener pour faciliter les changements de comportements.

2 rendez-vous mensuels sont nécessaires pour développer et conserver la dynamique sur toute la durée du projet.

Leur contenu est défini en fonction des objectifs opérationnels et des résultats visés par le projet mais ils peuvent aussi être ajustés à l'objectif défini par les groupes, ainsi qu'à leurs besoins et/ou demandes, au regard de leur situation initiale sur l'échelle de l'alimentation durable.

Ainsi, outre les jours d'ouverture et de clôture du pari, les équipes ont rencontré des professionnels de l'alimentation (producteurs, nutritionnistes, cuisinier...), et découvrent des initiatives locales en faveur de l'alimentation durable (jardins partagés, glanage solidaire...).

Des ateliers cuisine et repas partagés sont également l'occasion de (re)découvrir les produits et mettre en œuvre les apports théoriques.

I-4 / Le relevé d'achats

Le pari commence et se termine par un relevé d'achats à effectuer sur 2 semaines.

Le premier relevé d'achats servira de base de travail pour toute la durée du pari.

Il s'agit au travers de cet exercice de réaliser une photographie à l'instant T des modes de consommation de chaque famille participante, sa situation sur l'échelle de l'alimentation durable, à partir de laquelle l'objectif des groupes sera défini.

Le dernier relevé permettra de mesurer si l'objectif des groupes a été atteint, et évaluer le projet lui-même en vérifiant si des changements de comportement alimentaire se sont produits, lesquels et dans quelles proportions.

Le relevé d'achats se présente sous forme de 7 tableaux correspondant aux 7 catégories d'aliments. Pour chaque tableau sont à renseigner la date, l'origine, le lieu d'achat, le prix au kilogramme, le poids du produit choisi et le prix payé. Une case est à cocher s'il s'agit d'un produit bio.

Le prix au kilogramme nous paraissait utile afin de mettre en lumière par exemple le coût de certains produits transformés industriellement et éventuellement le comparer plus aisément avec le coût de revient d'un produit cuisiné au sein du foyer.



II / MISE EN ŒUVRE

II-1 / Le pari est ouvert

Lors de la première rencontre, en présence des groupes constitués, l'objectif général de l'action est rappelé par le biais d'un support écrit remis à chaque participante, ainsi que le calendrier prévisionnel des rencontres à venir.

Les groupes se choisissent un nom d'équipe.

Les relevés d'achats sont présentés et distribués, avec pour consigne de les compléter durant 2 semaines. Un temps d'échanges est consacré à l'utilisation du document.

Il a été précisé que l'exercice ne constitue pas un contrôle formel des habitudes alimentaires de chacun ni d'effectuer une notation des bons et mauvais élèves, afin de lever les appréhensions et les craintes. Il s'agit bien de prendre conscience individuellement de sa consommation, de sa situation sur l'échelle de l'alimentation durable avant de pouvoir envisager un ou des changement(s) de comportement alimentaire en faveur de l'alimentation durable.

II-2 / Définir l'alimentation durable

« L'alimentation durable est un concept émergeant qui répond aux critères suivants :

- > une alimentation accessible à tous, saine et équilibrée, répondant aux besoins nutritionnels humains ;
- > un système qui préserve l'environnement, le climat, les sols, l'eau, la biodiversité ;
- > une alimentation appliquant le principe de subsidiarité : qui s'appuie au niveau local, national, européen et international sur des modes de production agricole durables, assurant un revenu équitable pour les producteurs, et préservant le tissu rural et le développement local. »

L'alimentation durable est à définir par les équipes lors de l'étape amuse-bouche (prendre conscience du mangeur que je suis) afin de savoir ce dont il est question, pouvoir se positionner au regard de cette définition et se fixer des objectifs concrets et mesurables de changements de comportements.

Une définition commune aux équipes est souhaitable pour favoriser la participation de toutes les personnes aux différentes étapes du pari et cibler un objectif commun à tous.



II-3 / Enjeux de l'alimentation durable et objectif des équipes

La définition de l'alimentation durable ne peut à elle seule convaincre les mangeurs de changer de comportement alimentaire. Tout changement de comportement doit être motivé pour devenir pérenne. Nous partons du principe que la motivation naît de la connaissance des causes, effets et enjeux de l'alimentation durable.

Les rencontres avec les différents professionnels au cours des rendez-vous visent à développer ces connaissances.

Un temps d'échanges est à consacrer après chaque rendez-vous pour recueillir les avis des groupes : qu'ont-ils retenu, ont-ils trouvé cela intéressant, utile, quel(s) aspect(s) des différentes initiatives leur semble adaptable au quotidien, quels enjeux ont-ils relevés... ?

Ces questions, notamment sur l'adaptabilité, peuvent amener les groupes à ajuster leur objectif au regard des réponses.

II-4 / Identifier les freins et leviers

Si le changement de comportement alimentaire doit être motivé, la connaissance des freins et leviers en faveur de l'alimentation durable est également nécessaire pour préparer la transition et modifier les habitudes.

Il peut s'avérer difficile de concilier les paroles et les actes tant la consommation de produits locaux bouleverse à elle seule l'organisation et la gestion des courses.

Nous relevons 4 freins principaux :

- > **géographique** : les exploitations agricoles proposant la vente directe sont éloignées, il faut pouvoir être mobile ;
- > **économique** : manger local et bio coûte plus cher ;
- > **temporel** : les déplacements peuvent être multipliés pour répondre aux besoins s'il n'existe pas de regroupement de producteurs (marché ou magasin) ou de drive fermier de proximité. Les créneaux horaires de vente à la ferme peuvent représenter une contrainte ;
- > **socio-culturel** : les représentations et les habitudes alimentaires ont beaucoup changé avec l'apparition des GMS et de la publicité en faveur des marques nationales, (trop) souvent associées à un gage de qualité. Parallèlement, le temps consacré aux repas et leur préparation, ainsi que le budget dédié à l'alimentation ont fortement diminué au profit de la consommation de loisirs, reléguant ainsi courses et cuisine à la notion de corvées.

Si l'épicerie solidaire est un levier des freins géographiques, temporels et économiques par sa présence au cœur de la ville, à proximité des transports en commun, l'offre de produits bio et/ou locaux dans ses rayons à des pratiques tarifaires adaptées (20 à 30% du tarif marchand, soit 80 à 70% de réduction, produits bio et non bio au même prix), son expérience met en évidence chez ses adhérents le frein socio-culturel face aux enjeux de l'alimentation durable.

III / EXPÉRIENCE, ÉVALUATION ET IMPACTS

III-1 / Clés de réussite et écueils

La diversité des outils utilisés (ateliers, visites, documentation...) a sans doute contribué à maintenir la fréquentation régulière des groupes tout au long du projet.

Cette diversité a servi le fil conducteur du projet en abordant les différents aspects de l'alimentation durable, tant du point de vue de la production que la distribution en passant par la santé, l'économie, l'environnement.

Elle a permis d'inviter ponctuellement des groupes extérieurs au projet désireux d'acquérir des connaissances sur un seul aspect de l'alimentation durable.

Cependant, la diversité peut aussi être source de confusion pour les participants pour lesquels les liens entre les ateliers sont moins perceptibles.

Les outils doivent impérativement être adaptés au public cible afin de ne mettre personne en difficulté. Pour exemple, il conviendra de s'assurer que tous les participants maîtrisent les savoirs de base pour l'exercice des relevés d'achats.

La durée du projet peut être un écueil à la réalisation des objectifs :

- > trop étalée dans le temps, un risque de démotivation des participants peut apparaître, et leur objectif s'estomper ; un changement de situation peut compromettre également leur disponibilité ;
- > trop courte, la masse d'information pourrait paraître indigeste et compromettre la disponibilité des partenaires opérationnels.

Il est par ailleurs nécessaire de tenir compte des périodes de vacances scolaires pour anticiper également la disponibilité de tous.

Dans tous les cas, il s'avère nécessaire de rappeler à intervalles réguliers l'objectif général du projet, celui des groupes, et mettre en exergue la cohérence des ateliers au regard des objectifs.

III-2 / Évaluation

L'évaluation marque la fin du projet en tant que processus de recueil des informations qualitatives et quantitatives. Elle porte sur les objectifs, les résultats obtenus et la gestion financière du projet.

Les critères et indicateurs d'évaluation sont corrélés directement aux objectifs et résultats visés.

Au-delà des critères et indicateurs propres à l'objectif global du projet et la méthodologie expérimentée par notre association, nous avons opté pour des méthodes d'évaluations participatives dite Abaque de Régnier et le Créaplan afin de faciliter l'expression de chacun et la participation de tous.

III-3 / Impacts

Les entrées multiples de la thématique de l'alimentation durable impliquent des impacts transversaux, parfois inattendus.

Les méthodes d'évaluations participatives présentent l'avantage de mesurer les impacts du projet auprès du public cible au regard des enjeux de politique publique dans lesquels s'inscrit le projet.

Pour cela, la mesure pourra se faire à court, moyen et long terme dans le sens où était visé un changement durable des habitudes alimentaires.

Il s'agira de prendre également en compte les effets du projet en termes de lien social, de citoyenneté, de transmissions des savoirs et savoir-faire...