



## Alimentation Écologie Santé Réflexion Convivialité Engagement

*Apprendre à cuisiner, c'est apprendre un ensemble de techniques, une façon d'organiser l'assiette, c'est pouvoir choisir et préparer les aliments en fonction des saisons, du rythme de l'année et de ses besoins.*

*Mais c'est aussi se situer, prendre position, s'engager face à des questions essentielles comme notre santé et celle de notre famille, le gaspillage, la pollution de notre environnement et le respect des peuples du sud.*

*L'objectif fondamental de ce cycle est l'élaboration d'un modèle alimentaire qui réponde tout à la fois à des critères d'hygiène (de santé individuelle), de respect de notre environnement, et de notre convivialité (commerce nord-sud, survie de notre agriculture, respect des plus démunis, etc.).*

### 'Alimentation, société et environnement'

Cycle d'approfondissement  
de 9 journées

Pratiques culinaires et  
réflexion

Année 2014-2015  
Bruxelles

Rencontre des Continents asbl



Avec l'aide de la Région de Bruxelles-Capitale



### EN PRATIQUE :

Chaque journée comportera le développement d'un thème théorique, la réalisation collective d'un repas, le partage des recettes et l'approche de divers groupes alimentaires.

### Dates

Les dimanches, de 14h45 à 20h15.

### Frais de participation

- 35 euros par journée, incluant repas, cours et notes, soit **280 euros pour le cycle**. (30 euros/jour pour étudiants et chômeurs).
- Acompte de 140 euros (ou 120 euros) à verser à **l'inscription pour confirmation** (non-remboursable).
- Solde à verser **avant le 31 août 2014**.
- Engagement pour l'ensemble du cycle.
- Compte : **001- 5097137-57**

Cette formation est organisée par **l'asbl Rencontre Des Continents** dans le cadre de ses activités d'éducation visant à accompagner les citoyens dans des processus collectifs et solidaires orientés vers le **changement social et l'élaboration collective d'un projet de société écologique et conviviale**.

### Lieux de la formation

Fraternité du Bon Pasteur  
Rue au Bois 365 B - 1150 Bruxelles

### Renseignements et inscriptions

Astrid Galliot  
Tél. 02/ 734.23.24  
[astrid.galliot@rencontredescontinents.be](mailto:astrid.galliot@rencontredescontinents.be)  
[www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)  
Siège de l'asbl : rue Van Elewyck, 35 à 1050 Bxl

# PROGRAMME

## DES JOURNÉES DE FORMATION



### **DIMANCHE 19 OCTOBRE 2014**

#### **L'ASSIETTE ÉCOLOGIQUE**

Bases pour une alimentation saine, écologique et conviviale. Comment et pourquoi porter une attention particulière à notre alimentation ? Description de la proposition concrète. Les grands produits de base. Approche éco-systémique de notre assiette.

### **Dimanche 16 novembre 2014**

#### **L'ASSIETTE VUE AU MACROSCOPE**

Impacts éco-systémiques de l'alimentation sur la santé, l'environnement et la société. Notre façon de nous nourrir - notre « modèle alimentaire » - a un impact sur notre environnement et sur la (sur)vie des habitants de la planète. Les modèles de production, les transports, les stockages, notre manière de cuisiner impliquent consommation énergétique, déchets, pollutions, et inégalités entre les hommes ! Un modèle alimentaire est donc à valider non seulement nutritionnellement, mais aussi «écologiquement».

### **Dimanche 14 décembre 2014**

#### **LES ÉPICES ET CONDIMENTS**

Herbes d'ici et d'ailleurs. D'un point de vue économique et politique les épices jouent depuis des milliers d'années un rôle important dans nos sociétés. Leur variété est énorme et elles nous permettent de créer de nombreux plats délicats.

### **Dimanche 18 janvier 2015**

#### **SE PRÉPARER À L'HIVER - LES MÉTHODES DE CONSERVATION**

Préparation des provisions : lacto fermentés, conserves, etc. Depuis de nombreuses générations nous avons développé des techniques de conservations diverses. Ces techniques traditionnelles ont une valeur actuellement car elles sont peu consommatrices d'énergie, améliorent le goût et parfois la composition nutritionnelle.

### **Dimanche 8 février 2015**

#### **LA QUALITÉ BIOLOGIQUE - PRODUCTION « PAYSANNE »**

La qualité globale prônée par les fondateurs des courants d'agriculture « organique » ou « biologique » s'est réduite au « bio ingrédient », à une technique de production. Une qualité « système » suppose une approche globale, prenant en compte les liens entre producteurs et consommateurs, l'équilibre de la ferme, la consommation énergétique, etc. Les courants d'agro-écologie tentent de proposer des modèles de production alimentaire adaptés localement et respectueux de l'ensemble de ces critères.

### **Dimanche 8 mars 2015**

#### **L'ASSIETTE AU MICROSCOPE - DONNÉES DE LA NUTRITION**

Équilibre alimentaire « céréalien ». Les données scientifiques actuelles en nutrition valident une façon de se nourrir sobre, moins riche en produits animaux, moins grasse, mais donnant une place importante aux végétaux. Pourquoi et comment remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales.

### **Dimanche 19 avril 2015**

#### **LES PLANTES SAUVAGES**

Légumes de printemps. Quand les saisons se croisent et que les réserves viennent à se faire rare la nature nous offre toute sa générosité. Les plantes sauvages sont des richesses à découvrir et apprécier tant d'un point de vue gustatif que curatif.

### **Dimanche 10 mai 2015**

#### **SE NOURRIR: UNE SCIENCE, UN ART ET UNE MAGIE**

Pour un réenchantement du monde. Si l'acte de se nourrir relève de nos conceptions actuelles en nutrition, il est aussi un acte politique, poétique et « sacré ». Les traditions peuvent être ressources dans ce cheminement indispensable de déconstruction du « monde marchandise ».

### **~DIMANCHE 24 mai 2015~**

#### **TABLE D'HÔTE**

La table d'hôte sera l'occasion pour les participants de partager ce qu'ils auront appris tout au long de l'année et de faire le lien avec des initiatives locales portées par nos partenaires du Sud.