



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



Organisation d'événements de sensibilisation « Mieux manger en Lozère » – 2023 – foyers ruraux et festivals

Livret pour inspiration

ANNEXE

Ces ressources sont données à titre d'exemple et pour inspiration.

Ce recensement n'est absolument pas exhaustif.

Le candidat est libre de proposer toute autre manifestation ou de contacter tout autre organisme susceptible de lui fournir une inspiration ou une prestation.

A. Idées citoyennes

Ci-dessous des extraits des fiches actions issues de l'analyse de la consultation en ligne. *Menée par le Département entre juin et juillet 2022 auprès des Lozériennes et des Lozériens, elle a reçu 830 réponses.*

1 Sensibilisation et formation des consommateurs

Les sujets de sensibilisation que les citoyens ont mentionné

- l'impact de ses choix alimentaires sur sa **santé** : perturbateurs endocriniens, produits industriels, raffinés ...
- l'impact de l'**alimentation industrielle** (fast food, produits ultra-transformés, produits sucrés, sodas) sur la santé, l'environnement ; identifier les alternatives locales à cette alimentation
- Les **filières** en Lozère : fonctionnement, historique ...
- Les **déchets alimentaires** : le gaspillage alimentaire (ateliers pour apprendre à quantifier ses besoins. Cours sur la réutilisation des restes...). Les emballages.
- **Financier** : comment manger équilibré avec un petit budget, échanges sur le juste prix de notre alimentation et la juste rémunération du travail de chacun et notamment celui des agriculteurs, acheter des produits de qualité revient il vraiment



Le Département de la Lozère
a été labellisé
Projet
Alimentaire
Territorial
en juin 2021,
avec le soutien financier de



plus cher ?

Les pratiques agricoles

- Apprendre à lire les **étiquettes** : signification des labels, rôle et impact des additifs...
- Apprendre à **cuisiner**, avec des produits locaux, bruts, de saison...
- Éducation au goût (dégustations sensorielles qui comparent plusieurs gammes de produits : petit pois en boîte/petit pois frais cuit)

Quelques formats que les citoyens ont proposés pour véhiculer ces informations

Informier, sensibiliser :

- Conférences avec des professionnels
- Ateliers d'échanges (par exemple : ateliers diététiciens-nutritionnistes-producteurs)
- ...

Apprendre à cuisiner :

- ateliers de cuisine collectifs, ou parents-enfants,
- conclure ces ateliers par un repas commun
- ...

Développer les initiatives collectives :

- développer des espaces d'échanges, de vente, d'achats groupés, de transformation, regroupant producteurs, transformateurs, consommateurs...
- développer des groupes de cuisine collectives, où les gens se retrouvent pour préparer leur repas et celui de leur famille, leurs conserves...
- mettre en place les challenges « foyers à alimentation positive » : <https://www.foyersalimentationpositive.fr/>, contact : Le Réel 48, 04 66 45 17 46
- mettre en place des jardins pédagogiques (serre, potager, compost, éventuellement poulaillers)
- ...



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



2. Idées citoyennes – promotion des produits locaux de qualité

Communiquer sur quoi :

- L'impact du consommer local par rapport au consommer non local
- Les caractéristiques des produits locaux (saisonnalité, prix, goût...)
- Qui sont les producteurs, artisans, commerçants de produits locaux, comment font-ils leurs produits ?
- ...

Comment ?

- Spectacles sur l'alimentation
- Dégustations

Éventuellement, mais à associer à quelque chose d'autre :

- Créer des bons cadeaux « alimentation locale » utilisable uniquement chez les producteurs locaux
- ...

3. Créer du lien entre producteurs et consommateurs

- visites de fermes, échanges entre producteurs et consommateurs...
- marchés de producteurs, manifestations dans les marchés locaux...
- ateliers découverte de produits animés par les producteurs avec dégustation
- repas collectifs, festifs et locaux, en présence des producteurs et transformateurs
- ...

B. Autres ressources

2 1. Spectacles vivants

Attention, le coût des spectacles vivants risque d'être élevé par rapport au plafond de subvention attribuable dans cet appel à projet. Appeler les troupes pour se renseigner.



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



● « Daddiction », Clara VERQUIN - Florac
« *L'addiction au sucre blanc est un sujet aujourd'hui bien venu : nous y sommes tous confrontés, et pourtant, nous ne connaissons pas toujours ses effets. Spectacle ludique, burlesque, et pédagogique, pour les grands et les petits.* »
06 13 61 98 26
clara.verquin@gmail.com

● « Droit dans mes bottes », Cie Les Attracteurs Etranges,
<https://cielesattracteurse.wixsite.com/accueil/droit-dans-mes-bottes>

● « Manger », Cie Zygomatic, <https://www.compagniezygomatic.com/manger>

● « A table ! », collectif Tadam, <https://www.collectiftadam.fr/%C3%A0table>

● « Les mots de la faim », une pièce de théâtre avec des acteurs amateurs ayant une expérience de la précarité alimentaire, autour de la démarche territoriale « De la dignité dans nos assiettes », portée par Terres de Lorraine.
https://www.terresdelorraine.org/fr/l-actu-du-pat/les-mots-de-la-faim-en-representation_-n.html#:~:text=Les%20Mots%20de%20la%20Faim%2C%20c%27est%20une%20pi%C3%A8ce%20de,une%20exp%C3%A9rience%20de%20cette%20pr%C3%A9carit%C3%A9.

● « Opération Brocoli », Cie Minibus, pour les enfants jusqu'au collège
<https://www.compagnieminibus.fr/operation-brocoli/>

● « Si on sème, le paradis c'est ici », Cie Mungo, <https://www.compagnie-mungo.com/si-on-seme-le-paradis-cest-ici>

● ...

2. Projection de films

Avec ou sans animation d'échange, avec ou sans pot convivial

● Les ressources de la médiathèque départementale de Lozère :
<https://biblio.lozere.fr/ressources-numeriques/voir/des-films>

Attention, il y a des conditions d'utilisation strictes pour une projection avec



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



communication.

Guide d'utilisation : https://biblio.lozere.fr/images/stories/pages-chaudes-fichiers/Num%C3%A9rique/Droits_de_consultation_et_projection_VoD_2019.pdf

Renseignements : projection@mediatheque-numerique.com

Contact : médiathèque départementale de Lozère, 04 66 49 16 04

● « Je, tu, elles... Femmes en agriculture »

<https://www.civam.org/femmes-et-milieu-rural/je-tu-elles-agricultrices-de-drome-et-dardeche/>

Tel : 04.75.36.77.64 – contact@civamardeche.org

● « La part des autres »

« Écrit et réalisé par Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage dans le cadre du projet Accessible, le film "La part des autres" pose un regard sur l'appauvrissement tant des producteurs que des consommateurs et interroge les conditions d'un accès digne pour tous à une alimentation de qualité et durable. Il est un outil pour animer le débat. »

<https://www.civam.org/ressources/reseau-civam/projet/accessible/la-part-des-autres/>

● « Tu nourriras le monde », Floris Schruijer et Nathan Pirard,

<https://parolesdepaysans.wixsite.com/parolesdepaysans/tu-nourriras-le-monde>

● ...

3. Éducation populaire

● **Jeu de rôle sur la Politique Agricole Commune**

Il s'agit d'un jeu de rôle immersif : pendant une journée entière, chaque personne va jouer un rôle au sein du parlement européen (parlementaire, syndicaliste...) pour construire une politique agricole commune. A la fin de la journée, il faudra voter !

<https://youtu.be/lwCx4Lne4P8>

Contact pour mise en relation : Julie Sansoulet , Responsable Service communication et culture scientifique, Institut de recherche pour le développement Délégation régionale IRD Occitanie

julie.sansoulet@ird.fr

Fixe : +33 (4) 67 41 51 67 / Mob. + 33 (6) 58 44 97 46

● **Atelier intergénérationnel**

20 personnes maximum, de préférence intergénérationnelles pour les échanges, 1h30.



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



Atelier co-construit avec l'Institut de Recherche et de Développement IRD de Montpellier dans le cadre du projet planet@liment

Déroulé : 1. le « bingo de l'alimentation » : support pédagogique pour échanger sur ses pratiques alimentaires, 2. échange sur des dates clefs sur l'alimentation, 3. escape game sur les pratiques agricoles : « comment est élevé mon poulet ? »

Contact en Lozère : Guillaume BAGNOLINI, 06 71 95 83 05



4. Contacts ressources

Quelques acteurs du territoire – liste non exhaustive- pouvant proposer l'animation d'ateliers et autres ressources pertinentes

Vous en connaissez certainement d'autres (associations, agriculteurs...) : contactez les !

● Le Réel 48

Animation d'ateliers de cuisine,

Animation d'ateliers d'éducation au goût

Animation d'un escape game sur les perturbateurs endocriniens : <https://reel48.org/sauve-qui-pe-un-escape-game-sur-les-perturbateurs-endocriniens>

Animation d'un jeu « Le Tribunal des déchets ». Pour un groupe de 25 personnes, un rôle par personne (avocat, procureur, jury...). Objectif : trouver le coupable d'une pollution.

De nombreux outils et autres activités disponibles !

Contact : 04 66 45 17 46

● Jardin de Cocagne-Lozère

Animation d'ateliers d'Éducation au Développement Durable, à destination de tout public

Ateliers cuisine petit budget mais nourrissante,

Ateliers cuisine de rue

Découverte des légumineuses, utilisation des produits de saison, un légume de l'entrée au dessert...

Jardinage : apprentissage de techniques culturales, gestion de l'eau, compostage..

Contact :

Pauline SABIROU adherentsjardincocagne48@gmail.com , 07 50 57 54 47

Lydie GALVIER assistjardincocagne48@gmail.com , 07 84 83 79 74

● Mutualité Française Occitanie

Animation d'ateliers auprès des enfants ou adultes sur la santé et l'alimentation.

Jeu « Petit Resto Santé » : construisez votre menu, et la machine vous dira son impact sur votre santé. Prêt de la machine gratuit.

Escape game sur la santé : à travers des énigmes à résoudre, les participants seront



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



sensibilisés à des sujets tels que l'alimentation, l'activité physique, la santé environnementale ou bien encore le bien être.

Webinaire 1h « repas sympa et petit budget » pour les étudiants

Stage nutrition de deux jours

Atelier lecture des étiquettes

Don de petits livrets « Mikalou », une BD pour sensibiliser les enfants de 0 à 6 ans à ce qu'ils mangent

Contact : Laurence ROBERT

laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr

04 66 49 59 26



5. Des kits pédagogiques

Pour animer vous-mêmes des actions. Vous y trouverez : des recettes de cuisine, des ouvrages, des bandes dessinées, des guides méthodologiques pour animer des ateliers, des expositions, des infographies, des calendriers...

- Les ressources du **Réel 48** : https://reel48.org/ressources?combine=&field_support_type_target_id=All&field_thematics_target_id=60&field_loan_state_target_id=All&page=0
- Les ressources de **l'ADEME** : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/acteurs-education/enseigner-animer/recherche?ressources%5B0%5D=thematique%3AAimentation%20durable>
- Les ressources de **l'IREPS** : <https://www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/pedagotheques-cpam-31/pedagotheque-nutrition/>
- Les ressources de **DOCcitanie Santé** : <https://doccitanie-sante.fr/les-supports-pedagogiques/catalogues-doutils/outitheque-numerique/outiltheque-numerique-alimentation/>
- Les ressources du **Festival Alimenterre** : <https://www.alimenterre.org/recherche-avancee?f%5B0%5D=categorie%3Aoutil>

- **Exposition** « Mon assiette, ma planète »

L'exposition s'appuie sur des données scientifiques et de développement, fournies par des chercheurs de l'Institut de Recherche pour le Développement et par la Chaire UNESCO Alimentations du monde.

Visualisation des 17 panneaux : <https://planetaliment.com/expo/>

Mise à disposition gracieuse durant 1 à 3 semaines.

Bâches qui rentrent dans un coffre de voiture, à venir chercher sur Montpellier.



Le Département de la Lozère
a été labellisé
**Projet
Alimentaire
Territorial**
en juin 2021,
avec le soutien financier de



Pour toute demande d'emprunt, contacter : exposition@ird.fr

Pour information : catalogue général des expositions de l'IRD : <https://www.ird.fr/expositions>

• **Jeu "Bagarre!"**

"Bagarre!" est un jeu de gestion à rôle caché, où des produits doivent être vendus. Le but du jeu est d'être le premier à vendre 5 produits de notre Coopérative. Jeu disponible au printemps 2023 !

<https://benjaminroucayrol.com/bagarre>