

# Edito

Qui suis-je ? Où vais-je ? Qu'est-ce qu'on mange à midi ?<sup>1</sup>

Ce questionnement existentiel s'il en est, ouvre une perspective sur notre mode de vie que certains qualifieront d'important, voire de primordial et d'autres d'accessoire ou de perte de temps.

Quoi qu'il en soit, cet exercice vital que nous pratiquons plusieurs fois par jour - du moins dans nos contrées dites « civilisées » - traduit bien des façons de faire, des traditions, des pratiques et des cultures différentes. Que ce soit dans la manière de sélectionner ses aliments, de les préparer, dans la façon de se mettre à table, de manger,... chaque être suit des codes qui lui sont transmis, mais agit également de manière unique et personnelle.

De nos jours, la tradition du repas familial, des plats cuisinés selon la « recette de grand-mère » ont tendance à disparaître de notre quotidien, bousculés par une trop forte tentation du chacun pour soi, un rythme de vie effréné et un appauvrissement des moments conviviaux !

Les alarmes retentissent ! L'actualité climatique des dernières semaines apparaît comme un voyant d'alerte d'une planète qui s'épuise, torturée par des décennies de consommation excessive et une obsession toujours plus grande de gains à tout prix. Les notions de malbouffe et autre junk food sont plus que jamais au menu.

Pourtant, nombreuses campagnes de sensibilisation, salons du développement durable, Groupe d'Achats Communs (GAC),... contribuent à une prise de conscience collective. Alors que nous vivons à une époque où la nourriture n'a jamais été aussi coûteuse, créant ainsi des fossés dans notre société entre ceux qui ont les moyens de s'offrir de « bons » produits et les autres, condamnés à

s'empoisonner avec des aliments aux provenances et aux compositions douteuses, notre secteur attentif à ces questions depuis longtemps déjà, redouble d'imagination pour amener la question au sein des équipes et des jeunes.

Conscientes que le savoir vivre ensemble et la convivialité passent par la table, de nombreuses Maisons de Jeunes développent des activités aussi diverses qu'intéressantes autour de l'alimentation.

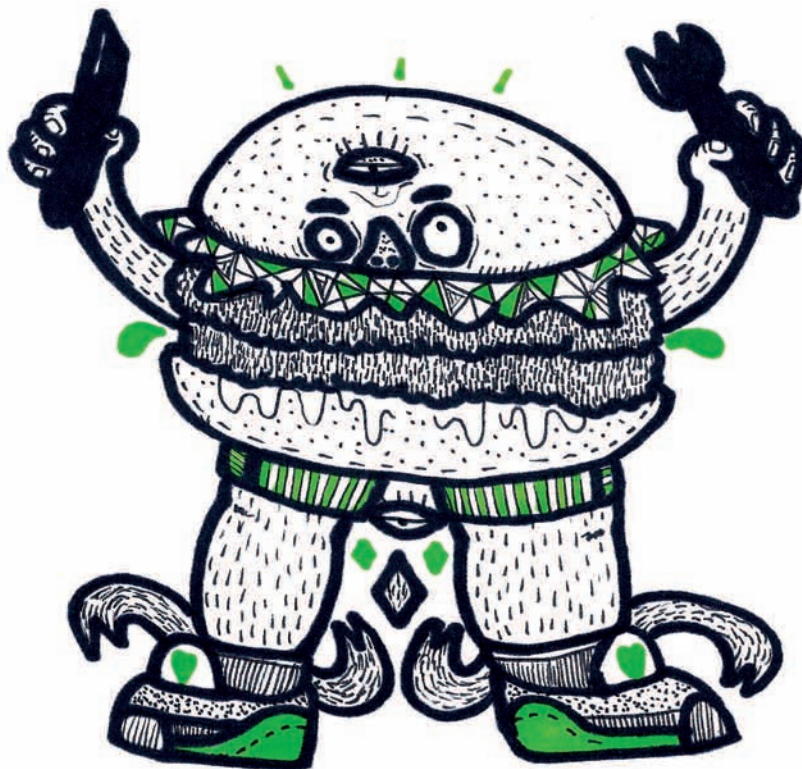
De la simple rencontre conviviale à la réalisation d'un potager en passant par la (re)découverte et l'utilisation des produits de proximité et de saison, on peut entrevoir autant de réalisations qui laissent présager une prise de conscience de la table. Moments intéressants pour échanger, mais aussi pour croiser les cultures et apprendre à connaître l'autre, l'élaboration et le partage d'un repas devient dès lors un fabuleux levier à l'usage d'adultes citoyens responsables en devenir.

**Philippe LEMAL**

<sup>1</sup> José ARTUR, Comédien et journaliste français.

**Tout est bon dans ma maison !**

# Tout est bon dans ma maison !



**Tout le monde mange** : vite, sainement, debout, dans sa voiture, seul ou en groupe, chez soi, au resto ou bien même à la MJ...

Tout est une question de circonstances, de moments, de lieux, de personnes, de culture et d'éducation.

Manger, c'est du savoir-vivre ; c'est un rapport inéluctable à soi-même et souvent aux autres également. C'est être confronté à un besoin vital tout en négociant avec les différents plaisirs de nos sens.

La nourriture constitue un segment indissociable de notre existence : biomécanique pour les uns, élevée au rang d'art majeur pour les autres.

Les Maisons de Jeunes n'échappent pas aux tribulations de la mastication et autres déglutitions. On a trop souvent mis de côté ou minimisé ce formidable vecteur culturel que constitue la cuisine.

Aujourd'hui, on constate un retour en force, une certaine mise à l'honneur des moments conviviaux partagés autour d'une « bonne gamelle » ou d'un verre de thé à la menthe dans nos centres de jeunes.

Qui d'un repas de nouvel an à l'accueil ; qui d'un festival de la soupe organisé par les jeunes pour les habitants du quartier ; qui d'un atelier cuisine, d'une soirée dégustation et pourquoi pas d'un véritable restaurant au sein d'une Maison de Jeunes!

## La cuisine revient en force

Elle est peut-être clairement le moyen de se réapproprier « le laisser place » à la créativité, à l'expression, voire à la revendication ; elle valorise les identités et suggère naturellement les transversalités culturelles dans la société contemporaine ; elle transporte les individus aux croisements des rapports sociaux, politiques et intergénérationnels ; elle embaume les couloirs de votre Maison!

## Que mange-t-on?

Dans un souci d'éclaircir quelque peu la soupe que l'on vous sert, nous avons choisi de vous faire asseoir à la table du RestO de la Maison de Jeunes de Braine-l'Alleud, Le Prisme.

Depuis quinze ans, notre Maison de Jeunes accueille un projet insolite, « incompatible », s'il en est!

## Tout est bon dans ma maison !



A priori destiné à des personnes fragilisées (???) – sans distinction d'âge, de sexe, de provenance sociale et culturelle – le projet se voulait avant tout libertaire et aléatoire : confectionner quelques repas pour des gens du quartier !

« Pourquoi chez nous? Une Maison de Jeunes, ça ne sert pas à ça ! ».

Nous avons tout simplement une modeste cuisine, un bâtiment chauffé, un esprit communautaire, un sens de l'accueil et surtout, le désir de partager et de relever les défis les plus improbables : ouvrir nos portes à ceux qui les avaient trouvées closes ailleurs. Alors pourquoi pas chez nous!

Après une bonne dizaine d'années d'expérimentations diverses, l'équipe du Prisme eut le désir d'entamer un nouveau projet autour du RestO. Le principe fut de tenter le jumelage entre une démarche relativement sociale et les spécificités issues directement des missions d'une Maison de Jeunes.

Séduite par le concept, l'association reçut le soutien du CPAS local ; ce dernier mettant à disposition du personnel salarié afin de dynamiser le projet et de susciter une plus grande participation active de la population locale.

Aujourd'hui, le RestO du Prisme fonctionne toute l'année, été comme hiver. Il accueille quotidiennement entre 40 et 110 personnes.

Le projet fonctionne grâce à l'engagement hebdomadaire d'une trentaine de bénévoles.

L'intérêt de ce projet n'est pas de se cantonner à remplir des estomacs, mais bien de proposer un concept plus global basé sur l'accueil, la rencontre, les échanges et la convivialité.

Les portes s'ouvrent au public dès 9h00. Celui qui le désire peut venir prendre une tasse de café, discuter avec d'autres personnes, lire le journal ou avoir accès à une connexion Internet.

Le repas se déguste à partir de 12h30 : une entrée ou un potage de légumes frais, un plat chaud équilibré suivi d'un dessert, le tout concocté avec des denrées de saison si possible.

Le tableau des convives est une véritable palette bigarrée permettant à des personnes d'horizons très divers de partager un agréable moment ensemble : habitants du quartier, animateurs et jeunes de l'association, partenaires locaux, personnes sans logis, artistes en résidence, etc.

## Un repas, mais pas seulement...

La volonté de la Maison de Jeunes fut également de proposer de mettre sur pied à travers le RestO une panoplie d'activités, d'animations et d'ateliers permettant une certaine transversalité culturelle et suscitant la participation active des publics.

Ainsi, avant, pendant ou après le repas, l'occasion est souvent donnée aux personnes de participer à des projets socioculturels : un concert, la visite d'une exposition, une table de discussion thématique, des micro-formations, un conte, la rencontre avec un invité,...

## Acteur du projet, vers une citoyenneté active et solidaire

Le RestO se détourne volontiers des concepts qui visent l'assistantat et l'occupationnel.

L'un des objectifs du projet réside notamment dans la volonté de susciter la participation active des publics par l'engagement sur le terrain.

Plus concrètement, le contexte quotidien et le processus d'intégration des personnes participant aux activités du RestO permettent à celles qui le désirent de passer du « statut » d'utilisateur à celui de bénévole.

**Vous l'aurez peut-être senti, la cuisine nous a permis de nous rapprocher, de créer de nouveaux liens sociaux – a priori improbables – de briser certaines frontières sociales et culturelles, de transcender les missions d'une Maison de Jeunes ou peut-être simplement de réinventer au quotidien une certaine forme de citoyenneté.**

Bon appétit.

**Thierry Voué**

Animateur coordonnateur MJ « Le Prisme »

LA VITA E BELLA ...

# La vita è bella ...

J'écris dans la cuisine. Le congélateur ronronne. Dans son ventre, il y a un sac congélation, avec du chili préparé lors du dernier cours d'ensemble de rock fort' session, et il doit probablement rester quelques tartellettes aux légumes de l'inauguration du 7<sup>ème</sup> Ramadan tv. Du gâteau au chocolat de samedi dernier, ça non, il n'en reste jamais et d'ailleurs, ça ne se congèle pas, le gâteau au chocolat.

Et pourtant, il y a seulement 3 ou 4 ans, cette pièce était encore dénommée « le bar ». Ce congélateur avait été apporté pour fonctionner en frigo d'appoint lors des concerts, et le voilà rendu à sa fonction première. Il faudra d'ailleurs penser à le vider et à le dégivrer. Eh oui, ce n'est pas bon pour l'environnement de le laisser tourner, c'est du gaspi d'énergie, verte ou pas. Ce sera l'occasion d'encore manger, d'encore faire une petite fête.

Ce changement a été voulu par les jeunes. Repeint en blanc, cet endroit avait été mis à la disposition des projections des rêves et désirs de notre public. Que voulaient-ils en faire ? Des mots, des dessins, des croquis avaient mis en évidence un désir de foyer, de cocon, et même de cuisine. Leurs mots : familial, accueillant, dynamique, gentillesse, convivial, agréable, solidaire, et plein d'autres. Comment rendre l'accueil accueillant ? Certes, nous n'allions pas nous substituer à la famille, mais quand même, majoritairement, les jeunes suggéraient de faire de cet endroit un foyer.

Nous avons commencé modestement avec une vitrine proposant des chocolats, chips, différents produits équitables, parfois des pommes,... Ce lieu d'accueil rebaptisé cuisine, c'est aussi l'endroit où les jeunes viennent chercher de l'aide à l'étude et aux

devoirs. Et pour les accueillir, ainsi que les profs bénévoles, il y a du thé ou du café et des biscuits.

Mais ce n'est pas la seule raison de ce changement ni de la présence de plus en plus puissante de la cuisine et des plats cuisinés au sein de notre MJ.

Au Burkina Faso, nous a-t-on dit, les villageois avaient l'habitude d'accueillir les invités avec de la bière artisanale, mais, parce qu'il était impossible de la servir aux occidentaux (leurs pauvres estomacs n'étant pas préparés à ingurgiter de l'eau certes buvable mais non potable pour eux), les burkinabés ont contourné le problème en offrant des poulets.

Que dire de l'estomac et même de la santé des jeunes qui nous sont confiés et à qui les maisons de jeunes subsidiées servent pourtant moult boissons alcoolisées ?

Certes, l'alcool a aussi une fonction sociale. Avant même l'ivresse, il dénoue les langues, il est un vecteur de communication. Offrir un verre est aussi un geste d'accueil, mais à force de le voir en toute occasion, n'allions nous pas en banaliser sa consommation ? Etait-ce à nous, les adultes occupant les fonctions d'animateurs voire d'éducateurs, d'en favoriser l'accès ? Au Centre des Jeunes de Rochefort, dans le cadre d'une réflexion concertée avec d'autres partenaires locaux sur notre politique en matière de consommation, le conseil d'administration et l'équipe ont conclu que viser la diminution de la consommation d'alcool, et dans certains cas sa disparition, sans le remplacer par autre chose, allait créer un vide.

Bien sûr, nous ne nous sommes pas mis à offrir des poulets aux jeunes, mais avons imaginé avec eux des cocktails sans alcool. Nous avons servi des soupes,





## LA VITA È BELLA ...



accueillis les groupes avec des plats cuisinés, tellement plus chaleureux que des sandwiches... Petit à petit, nous avons organisé des soupers, des cabarets où nous rivalisons d'imagination pour que la cuisine soit aussi séduisante que l'alcool.

Et lorsque le Ministre Tarabella nous a invités à une réflexion globale sur l'insertion socio professionnelle des jeunes, plutôt que de placer des offres d'emploi ou d'inviter à rédiger des CV, nous avons créé une mini entreprise. Bien évidemment, cette coopérative avait encore une vocation nourricière : « *La vita è bella : les lasagnes bonnes pour la terre et pour les hommes* ».

Les participants y occupent diverses fonctions valorisantes : ils découvrent ce qu'est l'achat de produits biologiques, cuisinent ou assurent le service, mais ils sont également responsables de la vente d'un produit totalement réalisé par eux-mêmes. Les jeunes sont aussi intéressés à la gestion financière et administrative du projet : tenue du livre de caisse, du facturier, ouverture d'un compte bancaire, etc.

Le projet « lasagnes » est aussi source de cohésion au sein du centre des jeunes. Il est à l'origine de soupers conviviaux, inter ateliers, accueil et tend ainsi à améliorer l'accueil des jeunes, à le rendre encore plus chaleureux. Le contrat passé avec les jeunes prévoit que le bénéfice de la vente des lasagnes est réinvesti. Seuls les travailleurs ont le droit de vote. Jusqu'à présent, la mini entreprise a permis l'acquisition d'un billard pro pour agrémenter la salle d'accueil, l'achat de deux PC pour la salle d'informatique et l'organisation d'une très belle journée de Laser game, bowling,...

Pour créer cette lasagne, nous respectons un cahier des charges. Notre choix se porte en priorité sur des ingrédients de qualité nutritive haute, produits localement dans le respect des droits humains, des animaux et des plantes et de l'environnement : serres bio de la coopérative « A coup de pousses » de Gesves, ferme – boucherie Magerotte à Nassogne, lait et beurre de la ferme biologique de Jambjoûle, farine bio de Havelange fournie par le GAC de Forcée. Tous ces noms chantent à l'oreille, les producteurs sont connus des jeunes. Nous sommes loin de la déshumanisation des grandes surfaces. Derrière la nourriture, il y a donc chaque fois du sens. Si on est

ce que l'on mange, personnellement, je préfère être une poule qui court plutôt qu'un cochon industriel ! Et ces valeurs sont partagées par l'équipe et le CA, nous en avons fait une charte. Ce projet répond ainsi à la nécessité de contribuer au développement durable.

La cuisine prend aussi son essor au sein des stages été jeunes. Un atelier cuisine y est organisé depuis deux ans : la cuisson d'un pain, d'une lasagne ou d'une pizza n'a plus de secret pour les jeunes. De même que la confection de sirop ou de confiture de fruits. La vita è bella, la vie est belle. Par ce projet, nous voulons célébrer la Vie. Nous voulons approcher l'esprit de la nature. C'est à dire non polluer. Ce qui pollue, c'est ce qui est transformé en usine. Ce qui ne pollue pas, c'est ce qui pousse dans la nature, dans notre jardin, sans pesticide. Nous attacherons à bénéficier des fruits de la nature, sans les lui arracher inconséquemment. Un atelier animé par des guides nature durant l'été y a contribué et a permis de cuisiner avec les plantes sauvages : ail des ours, marjolaine, tilleul, reine des prés et menthe de rivière.

Un de nos rêves : partager nos découvertes avec un plus grand nombre. En créant un jardin de maraîchage, où nous pourrions produire de bons légumes à un prix démocratique et offrir un espace de formation aux jeunes en recherche d'emploi. L'idée de travailler dans un jardin en séduit quelques uns, notamment parce qu'il s'agit d'un travail qui se fait dehors et permet de se rendre utile. Dans notre commune, il n'y a pas encore d'Entreprise de Formation par le Travail (EFT). Une telle initiative encouragerait les habitants à s'inscrire dans un mouvement créatif, et optimiste.

Pour l'instant, au travers des plats cuisinés qui sont servis au centre des jeunes, outre le plaisir de bien manger, il y a le souhait de valoriser les saveurs, les saisons, les personnes qui ont produit les matières premières et les jeunes qui les ont transformées. Les jeunes apprécient essentiellement les moments conviviaux de ces repas et le fait que le prix demandé soit raisonnable. Le CJC de Rochefort contribue ainsi à améliorer la qualité de la vie quotidienne des jeunes, des animateurs, et des habitants de la communauté dans laquelle il s'insère. Et c'est tant mieux !

**Claude Adam**  
Coordinatrice CJC



## La cuisine sous toutes ses formes

Utiliser la cuisine comme outil d'action socioculturel n'est pas neuf. Qu'il s'agisse d'un moment partagé ensemble autour d'une table pour se rencontrer, échanger ou encore apprendre à se connaître les uns les autres, ou qu'il s'agisse de cuisiner des petits plats pour faire découvrir sa culture, depuis longtemps, les acteurs du secteur ont perçu l'intérêt de ce type d'activités alliant des valeurs comme le partage, la découverte, le respect à de la convivialité, de la bonne humeur.

Il est donc fréquent de voir se développer des dynamiques liées à l'alimentation au sein des structures. Peut-être cet engouement croissant ces dernières années est-il en partie dû à l'explosion du nombre de programmes télévisés tournant autour des plaisirs de la table ? Cependant, le secteur et ses équipes n'ont pas attendu cette mode avant de proposer aux jeunes de se mettre à table et/ou derrière les fourneaux.

Au-delà des deux exemples de projets culinaires présentés dans le numéro que vous tenez entre les mains, un bref tour d'horizon des pratiques nous permet de nous rendre compte de la multitude d'actions liées aux aliments et à la cuisine, ainsi que de la multitude de formes qu'elles peuvent prendre.

Il serait téméraire et illusoire de tenter de vous présenter de manière exhaustive l'ensemble des projets et actions qui existent dans les MJ. Toutefois, on peut en retirer quelques grandes lignes.

C'est ainsi que les mots qui reviennent le plus souvent quand on échange avec les équipes d'animation sur ces activités sont la **convivialité** et le **partage collectif**. Qu'y a-t-il en effet de plus sympa que de se retrouver en groupe autour d'une table à partager un bon repas, qu'on l'ait préparé soi-même ou non ? Il s'agit bel et bien d'un moment propice à la **rencontre de l'autre**, au partage, et à la convivialité. Il s'agit aussi d'une occasion idéale pour tout simplement animer l'accueil. Des repas sont ainsi régulièrement organisés dans le cadre des accueils du vendredi soir par exemple afin de commencer le week-end end sous le signe de la bonne humeur, et du partage d'un moment ensemble.

Ce moment convivial est programmé tantôt pour ponctuer la réussite et/ou la fin d'un projet ou d'une activité, tantôt pour remercier les bénévoles et autres personnes s'étant investies dans la vie du centre. Plus d'une kermesse ou d'un événement majeur des centres se termine ou se prolonge avec le traditionnel souper de remerciement aux bénévoles.

Mais l'activité cuisine, outre cet aspect de partage d'un agréable moment, est aussi utilisée pour ce qu'elle véhicule en termes de **valeurs**, de **vivre ensemble**, ou encore d'**hygiène alimentaire et de santé**.

C'est ainsi qu'un autre aspect régulièrement mis en avant par les animateurs et coordinateurs est la notion de **découverte de l'autre et de sa culture**. Il s'agit en effet d'une manière idéale pour s'ouvrir à l'autre, apprendre à le découvrir à travers sa culture culinaire, et dès lors casser certaines barrières. Qui n'a jamais participé à une auberge espagnole qui voit chaque convive apporter un plat de chez lui ? Et bien sachez qu'en MJ, notamment lors de projets de rencontres internationales, cela se vit régulièrement.

Un troisième aspect intéressant relevé par les animateurs de terrain est l'objectif de sensibilisation que ces activités permettent de poursuivre. **Sensibilisation** à une alimentation saine et équilibrée, à l'éco consommation, à la culture bio, en un mot à l'importance d'être attentif à ce que l'on met dans nos assiettes... A l'heure où la malbouffe et la « rapid » bouffe sont presque devenues la règle. Certaines équipes n'hésitent ainsi pas à faire des choix d'aliments bio, voire développent leurs propres potagers pour cultiver leurs ingrédients.

Au-delà de tous ces aspects intéressants pédagogiquement, il ne faut pas nier qu'il s'agit parfois tout simplement d'un moyen pour les groupes de jeunes porteurs d'un projet de le **financer** en partie. Il n'est en effet pas rare de voir des groupes de jeunes organiser une soirée repas ou encore réaliser des petits plats à vendre afin de récolter des fonds pour réaliser leurs projets. Certaines associations ont même développé une mini entreprise, ou encore un service traiteur, à travers lesquels elles vendent des produits de bouche et dont le bénéfice a permis tantôt d'acheter du matériel pour l'accueil, tantôt de financer un projet comme un voyage par exemple.

On peut le voir, tous les avantages que peuvent offrir ces activités sont divers et variés. L'activité cuisine peut se montrer riche à plus d'un titre. Il n'est donc pas étonnant de le retrouver régulièrement dans la programmation et les plans d'action des MJ.

Il n'est cependant pas toujours facile, ni même possible de mettre en place un atelier cuisine. Cela demande en effet un minimum de matériel adéquat et exige une cuisine équipée, ce dont ne disposent pas toutes les MJ. Investir dans ce type de matériel n'est pas à la portée de tout le monde et ne fait pas systématiquement partie des priorités des conseils d'administration, tant le coût peut s'avérer élevé. Les MJ ayant investi dans ce type d'outils ne le regrettent cependant pas car une fois le matériel à disposition, il est alors très facile d'improviser un moment sympa autour d'une table, lors d'un accueil ou de toute autre activité.

**Cédric Garcet**

# La cuisine

## sous toutes ses formes

Une assiette pour grandir...

# en **humanité!**



Concernant notre assiette, nous commençons à ressentir quelques inquiétudes ! Pour la plupart d'entre nous, il s'agit d'informations diffuses, entendues aux journaux parlés ou lues dans la presse. Mais nous ne ressentons, nous n'éprouvons pas dans notre quotidien l'amplitude des défis auxquels nous sommes confrontés. Les impasses sont criantes, mais ailleurs, déplacées dans l'espace ou dans le temps. Il nous faut peut-être, comme le propose le sous commandant Marcos, apprendre à *sentir avec la tête et à penser avec le cœur* ! Nous savons que notre monde est dans un moment étrange, mais nous n'éprouvons pas encore les impasses ! Plus d'un milliard d'êtres humains sont gravement sous-alimentés, un autre milliard souffre de carences et donc de malnutrition, et un autre milliard de pauvres se privent plus ou moins de nourriture et vivent dans une grande précarité ; principalement des petits paysans. En 2007, la situation s'était aggravée. Mais à nouveau, vu les accidents climatiques, les agro carburants, la spéculation et le renforcement de la demande des pays émergents, le prix des denrées alimentaires explose, les stocks mondiaux sont au plus bas et la hausse des prix secoue déjà de nombreux pays. Mais on nous informe aussi d'une crise du climat, de l'eau, de

l'énergie (le pic de Hubbert aurait été atteint en 2006 !), de la biodiversité, de la fécondité, ... ! Crises ayant chacune un impact sur nos assiettes. Comment comprendre les liens entre ces différentes crises ? De « risques disséminés », nous sommes passés au risque « systémique ». Continuer à croire que l'impasse soit le résultat de quelques dysfonctionnements, d'accidents de parcours conjoncturels et que l'une ou l'autre nouvelle technique nous sauvera revient à imaginer que l'on sauvera le Titanic en perdition en réparant un robinet qui fuit. Le temps de la bifurcation est arrivé. Comme le dit un auteur français, c'est la fin du monde *tel que nous le connaissons* !

## **Le monde dans mon assiette !**

Notre assiette nous parle du monde et nous y relie : la grande quantité de produits animaux qui s'y trouve provient de bêtes nourries au soya brésilien ou au manioc thaïlandais. Notre courgette vient du Kenya, notre pomme d'Argentine, notre ananas du Ghana, etc. Le prix international du blé s'établit suivant le prix de revient des blés canadiens et australiens, produits des agricultures les plus rentables du monde. La différence de rentabilité par travailleur entre le petit paysan du Sud et l'entreprise agricole moderne est actuellement de 1 à 2000 ! Le « Sud » exporte donc à bas prix les denrées alimentaires, le Nord exporte ses produits « subsidiés » et les petits paysans ne peuvent plus survivre de leur production. Pourtant, le Sud continue à nous nourrir, Vandana Shiva évalue la superficie des cultures en « coulisses » dans le « Sud » à 7 fois la superficie agricole de l'Europe. Il nous faut du soya, du riz, du café, des bananes, des oranges, du thé, ... Notre assiette a fait un voyage de 2500 Kms en moyenne ! Les pauvres nourrissent les riches, les pays exportateurs de denrées alimentaires sont bien souvent incapables de nourrir leur propre population. Notre assiette, notre consommation, notre confort, que nous avons appris à considérer comme le résultat d'un merveilleux progrès sont en fait le résultat d'une gigantesque spoliation.

## **Une assiette « industrielle »**

Outre la présence de plus en plus fréquente de

## Une assiette pour grandir...



pesticides, de désherbants, de désinfectants, de fongicides dans nos aliments, l'industrialisation de notre alimentation rajoute d'autres molécules douteuses et appauvrit notre alimentation en nutriments protecteurs. Augmentation du nombre de cancers et de leucémies, ainsi que leurs apparitions de plus en plus précoces, graves problèmes de fécondité, multiplication des allergies alertent le corps médical et le doute n'est plus de mise. La pollution chimique en est reconnue comme facteur déterminant.

L'Appel de Paris, signé par des centaines de scientifiques internationaux, plus d'un millier d'ONG et par l'ensemble des Conseils nationaux de l'ordre des médecins et associations médicales représentatifs des 25 Etats membres de l'Union Européenne alerte l'opinion quant aux risques actuels pour la santé et la fertilité humaine et animale de la dégradation de notre environnement. Bien évidemment, notre assiette n'est pas la cause unique de cette pollution, mais elle y contribue fortement. De nombreuses études scientifiques ont pu démontrer le rôle des pesticides dans le développement d'anomalies congénitales et de cancers infantiles. Un exemple : le risque de maladie augmente chez les enfants habitant des zones rurales de culture intensive.

### **Notre assiette est le résultat d'un « Projet » : la globalisation néolibérale !**

Notre assiette est l'expression d'un modèle de société et c'est ce modèle que nous « croyons » universel, définitif et généralisable qui est en crise. Comprendre notre projet de société, en distinguer les fonctionnements, les règles, l'organisation, comprendre que les solutions mises en place sont devenues le problème, telle est la tâche urgente à accomplir. C'est à un changement « systémique » que nous avons à œuvrer : non plus faire « toujours plus de la même chose », mais commencer à faire « autre chose ». L'alimentation ne peut être une « marchandise », se nourrir est un droit. L'alimentation ne peut être soumise aux règles du plus fort et du plus riche. Nous perdons « en humanité » à nous considérer comme de purs agents économiques, rationnellement préoccupés par la maximalisation de nos gains et coupés de

nos liens avec le vivant. Nous perdons en humanité à nous considérer comme de purs consommateurs, dépouillés de toute notion de responsabilité et de solidarité, préoccupés uniquement par le bon fonctionnement de la « grande tuyauterie » qui nous permet d'avoir la liberté de choisir entre quatre yaourts les moins chers possible, mais tous résultats d'un même système ... ! Notre alimentation est le fruit d'écosystèmes et de personnes humaines y œuvrant, détruire les écosystèmes et mépriser les personnes nous détruira ! Tout un mouvement, encore éparpillé, multiple et varié, dénonce ce « système globalisé » et énonce des alternatives.

### **Une assiette pour ... Respecter notre santé en respectant la terre nourricière**

Les modèles d'agriculture biologique permettent non seulement de produire des aliments exempts de toxiques de synthèse, mais évitent de les répandre dans l'environnement ... Le professeur Belpomme nous rappelle que « notre santé est intégralement tributaire du bon état des écosystèmes » et que « l'on brade la santé des populations au nom du développement durable. On met la santé des hommes au service du développement durable, alors que cela devrait être l'inverse ! ». Une alimentation de qualité, respectueuse de notre santé, doit donc se penser dans le cadre général d'un projet de société relocalisant la production (transports et pollutions), modifiant la façon de produire (agroécologie), écourtant et simplifiant les transformations industrielles que l'on fait subir aux aliments et finalement, modifiant le modèle alimentaire (moins de produits animaux, moins de graisses saturées, moins de sucres à indice glycémique élevé, plus de végétaux frais, de céréales et de légumineuses, ...). Chaque année dans le monde, 10 millions d'hectares de terres arables sont gagnés par la désertification et deviennent inexploitable. C'est l'équivalent de la surface de la Belgique et des Pays-Bas réunis ! Les taux d'érosion sont plus élevés que jamais. Le taux d'érosion des sols agricoles va d'environ 10 tonnes par hectare par année aux Etats-Unis à 40 tonnes/ha/an en Chine ! En France,

## Une assiette pour grandir...

par exemple, selon la Chambre d'Agriculture du Pas-de-Calais, les agriculteurs perdent entre 10 et 100 tonnes par hectare et par année. Ajoutons que le taux moyen de formation du sol est de 1 tonne par an ! Les vers de terre sont la clé de la fertilité des sols et donc un bon indicateur. Une prairie permanente non traitée peut en contenir d'1 à 3 tonnes à l'hectare, un champs de céréales maltraité, 130 fois moins ! C'est la qualité du sol qui détermine la qualité de notre alimentation, ainsi que son abondance ! Les modèles agricoles dialoguant avec le vivant et le respectant se multiplient ; agricultures biologiques, agroécologie, révolution doublement verte, biodynamie, ... !

### Respecter les « paysans », construire des liens éthiques

Les « paysans » sont devenus des « exploités agricoles », suivant le mot de Claude Bourguignon. Mais ils s'organisent. Via Campesina est l'organisation comptant le plus de membres sur la planète ! De vastes mouvements sociaux émergent, conjuguant respect de la terre et solidarité entre les humains. Ils expérimentent de nouvelles voies pour dynamiser la démocratie, construire des solidarités, respecter leur milieu de vie. Partout des citoyens s'organisent pour élaborer des solidarités avec les producteurs, « associations pour le maintien de l'agriculture paysanne » (AMAP), groupements d'achat solidaires d'une agriculture paysanne (GASAP), coopératives et autres projets collectifs visant à soutenir les fermiers. Le commerce équitable ouvre une brèche, certes minuscule, mais questionnante dans l'univers des marchandises sans visage.

### Un Projet alternatif : la Souveraineté alimentaire

La *souveraineté alimentaire* est un concept développé par Via Campesina depuis 1996. Il précise que l'alimentation est un



droit. Les populations, les Etats doivent pouvoir mettre en place les politiques agricoles les mieux adaptées, sans qu'elles puissent avoir un impact négatif sur les populations d'autres pays. Ce concept est donc une rupture par rapport à l'organisation actuelle des marchés agricoles mise en œuvre par l'Organisation Mondiale du Commerce (OMC).

Il n'est pas question d'autarcie, impossible pour de nombreux pays, mais d'une alternative permettant aux peuples de développer leurs propres politiques agricoles et alimentaires, donnant la préférence à une production rurale, locale et durable en vue d'assurer la subsistance des paysans et des paysannes.

Complémentaire du concept de sécurité alimentaire qui concerne la quantité d'aliments disponibles et l'accès des populations à ceux-ci, la souveraineté alimentaire apporte une attention aux conditions sociales et environnementales de production des aliments. Elle suppose un accès plus équitable à la terre pour les paysans pauvres et privilégie des techniques agricoles qui favorisent l'autonomie des paysans. Elle est donc favorable à l'agriculture biologique de proximité destinée en priorité à alimenter les marchés régionaux et nationaux et à l'agriculture familiale de petite échelle, du fait de leur plus grande efficacité économique, sociale et environnementale.

### Une assiette « bonne, propre et juste » !

C'est donc à une assiette qui « crée des liens » respectueux que nous sommes invités, liens entre les producteurs et les mangeurs, liens entre les peuples, liens avec le vivant et notre planète, liens avec les exclus et les oubliés.

Cette alternative à la « malbouffe » s'organise. Initiée par des associations de citoyens, elle se répand dans les cantines scolaires ou d'entreprise. Certaines régions françaises prennent même le relais ! Les grandes caractéristiques en sont les produits de proximité, les plus naturels possible et de saison, la qualité biologique et paysanne, mais aussi le caractère éthique du lien avec le producteur. Une dernière caractéristique en est la sobriété et la réduction des produits animaux. De nombreux organismes œuvrent en ce sens en Belgique : Nature et Progrès, Inter Environnement Wallonie,



## Une assiette pour grandir...



Bioforum, Ecoconso, les centres régionaux d'initiation à l'environnement (CRIE), ... et peuvent vous documenter et vous aider à « réenchanter votre assiette » !

NB : les sources bibliographiques, ainsi que des informations complémentaires, sont consultables sur [www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be), rubrique « jeu de la ficelle ».

### Une fraise en hiver

Cette fraise viendra par exemple d'Huelva en Andalousie et aura été produite sur un sol « désinfecté », sur film de polyéthylène ou dans de la laine de roche. Pour avoir de « belles grosses fraises bien rouges », la variété Camarosa est conseillée, les plants clonés viennent de Davis en Californie et garantissent des fraises énormes, creuses, insipides, mais très résistantes au transport ! Ces fraises sont très jolies, pas la moindre tache, ni petite bête. Bien sûr on y trouve quelques traces de mancozèbe, fenhexamid, propyzamide, benfuracarbe, ... Ceci incluant les fraises dans la liste des fruits les plus pollués d'un rapport officiel de l'UE (2008). Les routes et les infrastructures auront été subsidiées par la Communauté Européenne qui aura également subventionné les agriculteurs locaux, comme la Duchesse d'Albe ! L'on aura dû défricher quelques forêts, installer des systèmes d'arrosage et surtout, surtout prévoir de la main d'œuvre bon marché, abondante et docile. Problème résolu par quelques conventions et accords avec le Maroc ou la Roumanie. À noter que la Roumanie rechignait, elle devait remplacer cette main-d'œuvre par des ressortissantes chinoises ! D'où conventions avec la Bulgarie et expérience pilote pour un millier d'Ukrainiennes. Tout cela permettant de capter des subventions européennes destinées à la lutte contre le racisme et la xénophobie (Programme de gestion éthique de l'immigration saisonnière) ! Cette fraise en hiver est donc un *choix* de société : technique, politique, économique, social, ... ! Pour plus d'informations : Patrick Herman, Les nouveaux esclaves du capitalisme, Au diable vauvert 2008.

**Daniel Cauchy**

### Pour en savoir plus

Une autre assiette, Claude Aubert, Debarid.  
L'envers de l'assiette, Laure Waridel, Les intouchables.  
Nourrir l'humanité, Bruno Parmentier, La découverte.  
Le terrorisme alimentaire, Vandana Shiva, Fayard.  
Un régime pour la planète, E. Laville M. Balmain, Village Mondial  
Le marché de la faim, Erwin Wagenhofer Max Annas, Babel  
Des poubelles dans nos assiettes, Fabien Perucca et Gérard Pouradier, Michel Lafon  
Vous reprendrez bien un peu de pesticides ? Gérard Pouradier, L'Archipel  
Le jeu de la ficelle disponible sur [www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be) et sur [www.quinoa.be](http://www.quinoa.be)

**Carpe Diem dans mon jardin de Cocagne**

# “Carpe Diem dans mon jardin de Cocagne” :

un pays de rêve où l'on profite du temps présent...



Lorsque le choix du thème de ce numéro de l'Antre'Toise s'est porté sur les pratiques culturelles

liées à l'alimentation, l'actualité des projets internationaux a comme fait écho à la question soulevée.

Nous avons en effet reçu deux propositions de la part de partenaires européens pour des échanges de jeunes autour des activités culinaires. L'une d'entre elles émanait d'une association française : la Maison pour Tous « un Nouveau Monde » d'Arcis-sur-Aube en Champagne Ardenne. L'appel a été entendu par la MJ Carpe Diem de Comines.

Chronique d'une réussite annoncée.

## Maison pour tous

Les MPT sont des associations « loi 1901 » - équivalentes de nos ASBL - qui œuvrent dans le champ socioculturel. De l'autre côté de la frontière, les interlocuteurs et potentiels partenaires du secteur CJ peuvent prendre la forme de Maisons de Jeunes et de la Culture, de Centres Sociaux ou encore de Maison pour Tous. Ces différentes associations développent une action basée sur l'éducation populaire à destination de publics multiples avec ou non un axe d'animation jeunesse.

La MPT « un Nouveau Monde » a été créée en 1993 pour développer des animations à destination des 13-18 ans. Elle a évolué au fil des années dans divers secteurs d'activités et de projets en réponse aux demandes de la population et des partenaires locaux : activités socioculturelles, accueil de loisirs, camps de vacances, diffusion culturelle, activités pour les familles, soutien scolaire, accompagne-

ment de projets jeunes, ateliers cuisine, parc mobilité (prêt de scooters), services aux demandeurs d'emploi (accompagnement à la rédaction de cv, à l'utilisation d'Internet, aides administratives,...) et récemment, la mise sur pied d'un chantier d'insertion socioprofessionnelle sous la forme d'un jardin de cocagne.

## Le jardin de Cocagne

Fin 2007, à la demande de travailleurs sociaux locaux, l'équipe d'animation et le Conseil d'administration de la MPT s'interrogent sur la pertinence et la capacité de l'association à porter localement la création d'un chantier d'insertion socioprofessionnelle faisant défaut sur le territoire. Les chantiers d'insertion ont pour but de permettre aux chômeurs de longue durée d'expérimenter un retour à l'emploi.

L'association en valide le principe et porte son intérêt sur le concept de jardin de Cocagne, qui retient son attention à plusieurs niveaux : existence d'un réseau national militant (Réseau Cocagne actif à travers toute la France y compris en Corse et dans les Antilles françaises), outil d'insertion permettant la mixité des publics, dimension économique réelle et en vogue (maraîchage biologique), possible support d'animations variées (alimentation, éducation à l'environnement, patrimoine,...). Le projet se met en marche et, en 2008, l'étude de faisabilité est réalisée. Un terrain est trouvé (3ha et des bâtiments mobilisés grâce à un exploitant agricole d'une commune proche). Puis c'est la mobilisation des fonds, la création d'une association juridique spécifique, les contacts partenaires, etc. En novembre 2008, un chef de culture est recruté (maraîcher professionnel et ingénieur en agriculture) pour poser les jalons techniques du projet. Les 5 premiers jardiniers en insertion sont recrutés en

## Carpe Diem dans mon jardin de Cocagne



janvier 2009, ainsi qu'une permanente chargée de l'accompagnement social et professionnel. Depuis, le projet se développe. L'association compte 15 salariés à temps partiel en insertion, et un accompagnement social et professionnel. Le tout basé sur l'activité de production en maraîchage biologique. Les jardiniers produisent donc des légumes de saison toute l'année qui sont vendus sous forme de paniers hebdomadaires aux adhérents de l'association. Les premiers légumes sont arrivés en juillet 2009, avec les 45 premiers adhérents... En avril 2010 les adhérents-consommateurs étaient au nombre de 90, principalement issus du territoire. À terme (2012), le jardin accueillera jusqu'à 16 jardiniers et produira jusqu'à 200 paniers chaque semaine et ce, 48 semaines dans l'année...

Cette configuration insertion-éducation populaire est unique au niveau du Réseau Cocagne. Elle produit de bons résultats dans les domaines de l'aide à la mobilité, les ateliers cuisine, la mise en place d'un jardin pédagogique, l'accompagnement des jardiniers sur la parentalité, l'accès aux loisirs et à la culture ... Des ateliers arts plastiques ou des sorties culturelles sont également proposés aux jardiniers dans une optique de retour à l'emploi. Il leur reste à faire leurs preuves dans la durée, avec leurs spécificités et leurs valeurs. Une certitude à ce jour, ce « mélange des genres » est vraiment une formidable source d'enrichissement mutuel qui mérite d'être cultivée ailleurs !

### Projet d'échange européen

La création et le partenariat entre la MPT et le jardin de Cocagne a renforcé la conviction de l'équipe et des usagers sur le rapport à l'alimentation, à la saisonnalité des produits et à la notion de circuits courts de production... Les projets et les anima-

tions de la MPT s'en ressentent donc aujourd'hui. Le projet d'échange européen vient de la demande d'un groupe de jeunes, principalement de jeunes filles, âgés de 16 à 18 ans qui fréquentent la MPT. Une partie du groupe est scolarisée au lycée agricole et pratique la cuisine. Sa volonté est de réaliser une rencontre autour de la cuisine et de la découverte culturelle et gastronomique locale. Un choix pertinent car la cuisine est un bon support à l'échange, la découverte et la convivialité, que chacun des protagonistes veut maîtres mots de cette rencontre. L'équipe a l'intention de faire un lien évident entre le projet d'échange et la possibilité qu'offrira le jardin d'aller chaque matin récolter des produits frais, bio et de production locale.

Ce type de projets internationaux étant le premier pour l'équipe et les jeunes, l'idée était de commencer à une échelle raisonnable et de solliciter un partenariat avec la Belgique qui aurait l'avantage de faciliter l'organisation au niveau de la distance et de la langue, mais ne perdrait rien au niveau de la richesse de la rencontre. La MPT a toujours porté une attention particulière à l'implication des jeunes dans la mise en place de leurs projets et souhaite étendre ce travail en mobilisant les jeunes sur la mise en place d'un projet d'échange européen qui permettra un niveau de responsabilité et d'implication très formateur et enrichissant pour le groupe concerné. Le choix de mettre en place un échange franco-belge donnera l'occasion au groupe de vivre une première expérience qui enrichira l'organisation et permettra de poursuivre ce type de projets dans les années à venir.

### Carpe Diem

La proposition d'échange est arrivée jusqu'à nous via le partenariat actuel entre la FMJ et les fédérations de MJC de Picardie et de Champagne Ardenne

## Carpe Diem dans mon jardin de Cocagne

autour des dynamiques transfrontalières. C'est également par l'intermédiaire de ce nouveau réseau que Michaël, coordinateur de la MPT, a pu rencontrer Stéphanie, animatrice de la MJ Carpe Diem et participante à la formation Interreg « Animer de l'autre côté ».

La MJ de Comines développe depuis peu des ateliers cuisine et une table d'hôtes récurrente avec les jeunes de l'accueil notamment. Ces activités ont conduit l'équipe à réfléchir à l'installation d'une cuisine à la MJ.

Lorsque la proposition d'échange est arrivée, l'équipe d'animation a informé les jeunes de la MJ du projet, mais est également allée présenter la dynamique aux classes restauration des écoles secondaires avoisinantes. Cette démarche a permis de former un groupe de 6-7 jeunes partants pour une rencontre franco-belge cet été.

L'équipe a donc pu ouvrir le projet à un public intéressé. Elle a également pu rencontrer et accrocher des jeunes qui ne fréquentaient pas la MJ, ses projets, ses actions et qui seront peut-être porteurs de nouvelles dynamiques.

Aujourd'hui, pour les deux groupes de jeunes, tout le contenu de cette semaine d'échange reste à construire mais les ingrédients semblent réunis pour développer une expérience épicée !

Le point de départ de cette expérience en gestation est l'intérêt des publics pour la question alimentaire : un peu partout, on voit pousser des dynamiques telles que le jardin de Cocagne, des animations diverses sur les pratiques culinaires mais aussi un intérêt croissant des jeunes pour les métiers de la table, le tout sur fond de médiatisation croissante.

Ces facteurs expliquent que chez nous et ailleurs, la cuisine et les pratiques alimentaires en général aient pris une dimension culturelle réelle. Les équipes d'animation socioculturelle semblent l'avoir bien compris et avoir profité de cet engouement pour développer des actions pédagogiques à long terme. Comme en témoigne ce numéro de l'Antre'Toise, les axes de réflexion développés autour de ces pratiques foisonnent : la consommation durable et équitable, la saisonnalité des produits et les circuits courts de production, la conscientisation de la valeur des matières premières, les dangers de la malbouffe, la valorisation des métiers de la table, l'universalité de la culture de la terre, la valeur des traditions culinaires et enfin le plaisir partagé de prendre un repas ensemble. Autant de sujets qui questionnent notre rapport à l'environnement et aux autres et qui nous responsabilisent en tant que citoyens du monde.

**Valérie Hébrant**



La Ferme de la Vache

# La Ferme de la Vache

## ou une pincée de savoir-faire, une bonne mesure de solidarité, un mélange savant de différences...

**Perchée sur les hauteurs du quartier Pierreuse à Liège, « La Ferme de la Vache », service du CPAS, développe une dynamique d'insertion sociale sur un site unique. Reconnue par le Ministère de l'Intégration Sociale de la Région Wallonne, cette structure organise de nombreuses activités dans le but de soutenir les bénéficiaires dans leurs parcours de vie et les aider à retrouver un équilibre quotidien. La particularité de ce projet est son implantation dans un coin de verdure au milieu de la ville. A la Ferme de la Vache, on jardine, on cultive, on cuisine et on tisse du lien social.**



## La Ferme de la Vache



Il est 18h35. Nous sommes dans la cuisine de la Ferme de la Vache. Ce soir, à 19h, 23 personnes sont attendues à la table d'hôtes. Au menu : un bouillon de légumes, un vol au vent, du riz et un cake aux oranges. Christiane, Franco et Vincent sont prêts. L'après-midi n'a pas été de tout repos. Chacun a géré sa tâche et le résultat a l'air appétissant. Le pari est réussi ! La mise en place est « tip top » pour assurer le service de ce soir.

Le principe est simple. Tous les mercredis, un ou plusieurs cuistots volontaires offrent leurs services à la table d'hôtes de la Ferme de la Vache. On y concocte un menu à l'image de sa personnalité. Un repas de saison, une recette de sa grand-mère, de son pays ou de sa région, les choix culinaires varient selon les humeurs et les goûts du moment. « Mais c'est aussi une question de budget ! On est limité à 85 euros pour le tout ! Aujourd'hui, on a choisi du poulet car ce n'est pas cher ! Puis on doit aussi tenir compte des interdits alimentaires pour certains ! ». C'est un réel défi pour celui qui le relève. Il faut penser à la justesse des quantités, au temps que prendra la cuisson, c'est toute une organisation. Ces cuistots d'un jour sont des gens du quartier, des bénéficiaires du centre ou des amis d'amis et tous sont à la recherche d'une seule saveur : la convivialité.

Ce n'est pas la première fois que Christiane, Franco et Vincent sont les chefs cuistots de la table d'hôtes de la Ferme. Ils se sont d'ailleurs rencontrés au cours des ateliers cuisine et créatifs. Pour eux, la présence à la Ferme est indispensable.

« C'est enrichissant, je ne peux plus trouver de travail à cause de mes soucis de santé. Ici, je m'occupe et l'ambiance est toujours bonne, l'endroit est charmant » me confie Christiane.

Au travers des différents ateliers proposés chaque semaine (peinture, théâtre,...) aux adultes, ce service d'insertion sociale permet de renouer avec soi-même, de se (re) familiariser avec des compétences et savoir-faire endormis et d'améliorer son pouvoir d'action et de développement personnel.

L'équipe d'animation du centre l'a d'ailleurs bien compris. Outre le fait de permettre aux allocataires d'acquérir ces savoirs utiles à leur réinsertion (suivi individuel par le service social, mini-formation, etc.), la Ferme de la Vache œuvre pour le bien-être de tout un chacun et pour une estime de soi en développant des moments d'échanges et de rencontres des publics d'origines diverses.

Ce brassage culturel essentiel à la construction identitaire des bénéficiaires s'est nourri de deux projets de développement communautaire mené par la Ferme de la Vache et d'un invité d'honneur, les légumes !

« A peine implantés dans cet ancien quartier ouvrier, notre volonté fut de proposer aux habitants les bénéfices de ce service social. Les réunir autour d'une table pour un moment convivial nous paraissait approprié et étant donné que cuisiner est universel et rassemble toutes les cultures et toutes les générations, la table d'hôtes a vite été au menu » se souvient Nathalie Ségalla, assistante sociale.

Créé dans la mouvance des jardins à vocations sociales, le projet de la Ferme de la Vache développe le jardinage comme outil d'insertion sociale. Le but étant, au travers de plusieurs ateliers, de favoriser la découverte de la culture potagère, le respect de l'environnement, l'approche de la culture bio, le bon usage du compostage tout en valorisant

## La Ferme de la Vache



l'implication et l'identité des allocataires sociaux. « Ces jardiniers en herbe se retrouvent acteurs, mais aussi producteurs et consommateurs ! Au travers de cette activité, nous en avons développé d'autres car si on dit potager, on voit légumes et on pense cuisine » souligne Aline, éducatrice spécialisée.

L'idée de proposer une initiative de table d'hôtes et un comptoir de vente de légumes du jardin a pointé le bout de son nez afin de participer à la dynamique communautaire du quartier ! Vendre les légumes du jardin, sains, sans pesticide, de qualité, à un prix raisonnable, permet aux gens à faibles revenus de bénéficier d'aliments nécessaires à une alimentation équilibrée. Ce petit magasin joue le rôle d'entreprise d'économie sociale. On y retrouve des produits dérivés du jardin, comme des confitures, des gelées, des sirops, etc. concoctés par des membres de l'équipe sous contrat article 60. Il est ouvert à tout le monde, aux habitants de Pierreuse, qu'ils travaillent ou pas, au personnel du CPAS, aux allocataires sociaux,... Ces derniers ont d'ailleurs droit à un tarif réduit afin de s'approvisionner sainement et à moindre frais.

L'alimentation est un acteur extraordinaire du lien social qui malheureusement est mal menée dans des situations de vie fragilisées. « C'est important de montrer aux personnes que l'on peut faire à manger à moindre coût convenablement plutôt que de manger des boîtes de raviolis ! » affirme Aline Werquin, éducatrice spécialisée. Aujourd'hui, les pratiques culinaires font souvent l'objet de carences : repas formatés, sous-consommation de produits frais, perturbations du rythme alimentaire,... Plus présents au niveau des classes populaires, ces manquements sont les conséquences de

notre société « va vite ». Le rythme effréné de la vie quotidienne nous force à passer moins de temps autour d'une table et encore moins à la préparation du repas ! A la Ferme de la Vache, le « cuisiner ensemble » est un des principes majeurs. L'accent est mis sur la pratique et sur le relationnel : faire et être ensemble.

Depuis près de 4 ans, l'atelier cuisine alimente tous les mardis les appétits de vie de plusieurs allocataires. Nathalie Ségalla précise que « l'objectif de cet atelier est de permettre aux gens de se rencontrer et de travailler ensemble. Tout est d'ailleurs réalisé en groupe. La lecture du livre de cuisine et le choix de la recette, la liste et l'achat des courses ...



## La Ferme de la Vache



On tient compte des goûts de chacun afin d'en faire profiter un maximum lors du repas ! C'est très participatif ! ».

Derrière toutes ces démarches, il y a une sensibilisation à la consommation au sens large et une acquisition d'outils nécessaires pour mieux gérer son quotidien. « Certains ne se rendent pas compte des prix. Il faut souvent revoir les achats à la baisse au supermarché car le choix du menu entraîne trop de dépenses. Si on décide d'acheter du poisson, l'entrée ou le dessert sera plus simple ! ». Cette façon d'agir développe l'esprit critique des participants vis à vis de l'étiquetage et de l'impact de la publicité ! Partant du principe qu'une meilleure maîtrise des savoir-faire culinaires permet une

meilleure gestion du budget domestique, les activités de la Ferme de la Vache participent de près à un projet d'éducation par l'alimentation.

Cette recette éveille de nombreuses papilles. Jeunes ou moins jeunes, tout le monde y trouve son compte. Aline et son équipe juniors aménagent des ateliers de « cuisine sauvage » ! On y cuisine de façon alternative ! « Apprendre aux enfants à cuisiner avec les mauvaises herbes ou avec des légumes inhabituels est assez sympa ! On consomme différemment..., de la soupe aux orties à la salade de pissenlits... ! ».

Les ateliers cuisine, la table d'hôtes et les multiples pratiques de ce centre rapprochent les gens et suscitent de belles relations dans des vies quelques fois isolées et déconstruites. Aujourd'hui, la table d'hôtes brasse beaucoup de publics, en difficulté ou non ! Des gens se rencontrent autour de la table et ne se seraient peut-être jamais rencontrés ailleurs ! Il y a les habitués, les curieux, les gourmands, les solitaires,... La richesse de cette diversité amène chaleur et simplicité.

Nicoletta découvre le lieu pour la première fois, elle n'est pas du quartier mais elle est réceptive à cet état d'esprit. « On mange avec le cœur à cette table d'hôtes ». Murielle prend du plaisir à inviter ses amies régulièrement. Quelques semaines auparavant, elle était le cuistot d'un jour ! Ce lieu permet à Ingrid de rencontrer les gens du quartier. Depuis le début, cette dimension alimentaire, point d'accroche de la Ferme dans le quartier, l'a séduite. Consommer intelligemment et se réapproprier de bons comportements alimentaires, c'est une façon de faire qui unit de plus en plus de personnes.

**Sarah Vany**



Nous avons lu...

# Nous avons lu...

“Le manger comme culture”

Cuire le pain, conserver les fruits, dresser la table, ... chacun de ces actes liés au manger – même le plus simple et le plus quotidien – porte en lui une histoire qui exprime une culture complexe. Historien de l'alimentation, Massimo Montanari a contribué à identifier le *manger* comme un fait social et culturel. Il nous livre dans ce petit ouvrage quelques éléments de sa réflexion qui viennent nourrir de façon pertinente des débats bien actuels.

« La nourriture est culture *quand on la produit*, car l'homme n'utilise pas seulement ce qu'il trouve dans la nature (comme le font toutes les autres espèces animales), mais cherche à *créer* sa propre nourriture. La nourriture est culture *quand on la prépare*, parce qu'une fois acquis les produits alimentaires de base, l'homme les *transforme* au moyen du feu et d'une technologie élaborée qui s'exprime dans les pratiques culinaires. La nourriture est culture *quand on la consomme*, parce qu'en réalité, bien qu'il puisse manger de tout, l'homme *choisit* sa nourriture selon des critères liés tantôt aux dimensions économiques et nutritionnelles du geste, tantôt aux valeurs symboliques dont la nourriture est investie. Au long de tels parcours, la nourriture se configure en tant qu'élément décisif de l'identité humaine et comme un des instruments les plus efficaces pour la communiquer. »

L'émergence de l'agriculture, il y a de ça des milliers d'années, a été une étape essentielle car



l'homme a commencé à produire lui-même sa nourriture, et donc à exercer une action sur son environnement. Progressivement, il a pu être moins dépendant de celui-ci et il l'a aussi profondément transformé (la riziculture en Asie, la viticulture en Europe, ..., ont marqué les paysages de ces régions). L'homme construit désormais une alimentation qui ne se trouve pas dans la nature. Le pain est l'exemple typique : seuls les hommes savent le faire après avoir élaboré une technologie sophistiquée supposant une série d'opérations complexes - du grain au produit fini - fruit de longues expériences et réflexions. Le vin et la bière de même : ces boissons fermentées n'existent pas dans la nature. L'homme a

appris à maîtriser les processus naturels en les tournant à son avantage ! C'est cela que Massimo Montanari appelle « culture », ce qui se place à l'intersection entre de la tradition et de l'innovation. La culture est tradition dans la mesure où elle est constituée de savoirs, de techniques et des valeurs qui nous sont transmis ; elle est innovation dans la mesure où ces savoirs, ces techniques et ces valeurs modifient la position de l'homme dans le contexte environnemental et le rendent capable d'expérimenter des réalités nouvelles.

Les façons de préparer la nourriture relèvent également du fait culturel. Ainsi, l'auteur explique que, si Charlemagne préférait les viandes rôties aux viandes « bouillies », ce n'était pas juste une question de goût. Il s'agit bien de pratiques culinaires

## Nous avons lu...

différentes qui ne sont pas neutres mais signifient des choses différentes. Cuire la viande directement sur le feu renvoie à un mode de vie plus sauvage, puissant, aux habitudes de chasse qui étaient celles des aristocrates médiévaux. La marmite de bouillon suspendue sur le foyer toujours allumé renvoie quant à elle à un rapport à la nourriture plus doux, plus domestique, qui s'articule aux valeurs d'économie du monde paysan de l'époque. Cuire à la casserole signifie ne pas perdre les jus nutritifs des viandes, les conserver, les concentrer dans un bouillon qui peut être réutilisé pour d'autres préparations. Ainsi l'utilisation de la casserole est volontiers associée à l'idée d'épargne et de conservation. Chaque mode de cuisson renvoie donc à des valeurs symboliques différentes. Et dans cette opposition bouilli/rôti s'inscrit également une opposition implicite de genres qui se marque encore de nos jours. La marmite qui bout dans la cuisine est bien souvent attachée aux compétences féminines alors que la gestion du feu est fréquemment une opération masculine, voire mâle, qui véhicule des images de brutale simplicité, de maîtrise des forces naturelles. Que l'on songe à nos barbecues d'été et il devient évident que ces images continuent à conditionner nos façons de penser le rapport à la nourriture.

Se nourrir est chargé de sens ! La façon de manger, significative notamment en termes de position sociale, a évolué dans l'histoire en même temps que le contexte culturel changeait. Au Moyen-âge, l'alimentation était la principale occasion pour les classes dominantes de manifester leur supériorité. A cette époque, assurer sa subsistance était la préoccupation essentielle des hommes. Dans un tel contexte, l'abondance de nourriture signalait par elle-même le privilège social et le pouvoir. Cela est commun à toutes les sociétés marquées par la faim : le *besoin* de nourriture, indispensable à la survie quotidienne, a souvent pour corollaire le *désir* de quantité, le désir de la panse pleine, du garde-manger bien rempli. Les puissants sont ceux qui peuvent manger beaucoup. Et cela était aussi lié à une conception physique et musculaire du pouvoir qui voyait le chef comme un valeureux guerrier, le plus fort de tous, capable d'engloutir d'énormes quantités de nourriture... Même lorsque cette image du pouvoir a évolué, lorsque la nobles-

se s'est éloignée des champs de bataille leur préférant le confort des châteaux de la renaissance, le modèle alimentaire s'est maintenu mais en évoluant : au début, manger beaucoup est une capacité et est la démonstration d'une supériorité sur ses semblables. Avec le temps, cette capacité devient un droit que l'on *peut* mais qu'on ne *doit* pas nécessairement exercer. L'important ne sera donc plus d'engloutir beaucoup mais bien d'avoir plus de nourriture à disposition sur la table. Avoir une table bien remplie est le trait distinctif du privilège alimentaire à partir du 15<sup>ème</sup> siècle. Il en découle un idéal esthétique qui apprécie les corps robustes. Être gras est beau, et c'est un signe de richesse... Les formes rondes des nus de la tradition artistique de l'époque en attestent.

Et puis, à partir du 19<sup>ème</sup> siècle et surtout du 20<sup>ème</sup>, manger beaucoup et être gras cesse peu à peu d'être un privilège et de renvoyer à une image de supériorité sociale. Face à la démocratisation progressive des biens de consommation imposée par la logique industrielle de la production alimentaire, de plus en plus de gens ont accès à l'abondance de nourriture. Tandis que l'habitude de manger beaucoup de manière ostentatoire se redéfinit comme une pratique « populaire », les élites développent de nouveaux modèles comportementaux. Manger peu, surtout des végétaux,... est une autre manière plus actuelle de se distinguer socialement. Le lien avec le modèle esthétique, lui aussi récent, de la minceur est évident. Celui-ci s'est imposé à partir des années 70 démontrant que, sur un plan culturel, le rapport à la nourriture s'est inversé : le danger et la crainte de l'excès a remplacé la peur de la faim. Dans nos pays riches, les maladies liées aux excès alimentaires, autrefois privilèges de quelques-uns, deviennent un phénomène de masse qui remplacent les traditionnelles maladies de carences. L'obésité, les maladies cardiovasculaires sont une des facettes de la société de l'abondance alimentaire qui a succédé à une histoire millénaire de famine.

Pour l'auteur, le manger parle... L'alimentation est presque un langage qui permet aux hommes de communiquer entre eux<sup>1</sup>. Les aliments, la façon de les préparer, de les consommer sont des occasions de faire passer des informations d'ordres écono-

<sup>1</sup> Il souligne le lien fait entre le « manger ensemble » et le « vivre ensemble » par l'étymologie du mot *convive* (en latin *cum vivere*).

## Nous avons lu...



miques, sociaux, religieux, ethniques, esthétiques, etc. Comme la langue que l'on parle, le système alimentaire contient et transporte la culture de ceux qui le pratiquent. Il véhicule donc l'identité d'un groupe et est en même temps vecteur d'échanges culturels. En effet, manger la nourriture de l'autre est souvent plus facile que de décoder une langue étrangère ! Plus encore que la parole, la nourriture se prête à mettre en relation des cultures différentes, ouvrant les pratiques culinaires à toutes sortes d'inventions, de croisements et de contaminations. On oppose parfois *identité* et *échange*, comme si l'échange, le mélange, le métissage faisait obstacle à la sauvegarde de l'identité, du patrimoine d'un groupe ou d'une société. Au travers de ses recherches historiques et géographiques autour de l'alimentation, l'auteur démontre exactement le contraire : les identités culturelles ne sont pas des réalités figées, inscrites dans le patrimoine « génétique » d'une société. Elles se modifient et se redéfinissent sans cesse justement par les contacts avec des cultures différentes et les adaptations nécessaires qui en découlent. Les trajets de certains aliments dans l'histoire témoignent de ces mélanges fructueux. En préparant un simple plat de spaghetti à la tomate, que nous rattacherions à l'identité italienne, nous faisons la synthèse entre une technique de production mise au point par les Arabes en Sicile et un produit américain importé en Europe par les conquistadors espagnols !

Cette conception de l'identité comme échange est à retenir. Car c'est bien là le postulat de l'auteur. Sous couvert d'une étude sur l'alimentation, il nous livre une réflexion sur ce qui fonde notre identité. Nos modèles et pratiques alimentaires sont chaque fois le point de rencontre de cultures différentes, fruit de la circulation des hommes, des marchandises, des techniques et des goûts d'une partie du monde à l'autre. Mieux : les cultures alimentaires sont d'autant plus riches et intéressantes que les rencontres et les échanges ont été plus vivaces et plus fréquents. L'auteur élargit explicitement ce constat à l'ensemble de nos pratiques culturelles, tordant le cou à certains communautarismes. Ce que nous sommes aujourd'hui est la face visible d'un ensemble de ramifications qui, comme les racines d'une plante, sont de plus en plus nombreuses, imbriquées et diffuses à mesure qu'on

s'en éloigne. Dans ce système de fils entrelacés, l'identité n'existe pas à l'origine, mais bien au terme du parcours. A nous de profiter de la richesse qui nous constitue !

**Julie Reynaert**

M.Montanari, *Le manger comme culture*, Editions de l'Université de Bruxelles, Bruxelles, 2010.