

# FORMATION 2023 ALIMENTATION SAINNE ET DURABLE

## Comment la promouvoir et accompagner les habitants ?



Illustrations d'Olivia Milon

4 JOURS  
DE SEPTEMBRE À OCTOBRE  
pour :

Être acteur dans la transition  
alimentaire de son territoire ;

Mobiliser les habitants sur  
des actions faisant le lien  
entre agriculture,  
alimentation, santé et  
environnement.

## POUR QUI ?

Professionnels et bénévoles  
des structures et associations  
de quartiers : CDAS, Centres  
Sociaux, Maisons de quartier,  
Structures d'aides alimentaires

...

## ANIMÉE PAR

**mab<sup>29</sup>**  
Maison de l'Agriculture  
Biologique du Finistère

VILLE DE  
**Brest**

## Jeudi 07 Septembre

de 9h00 à 17h00 au pôle santé à Brest

### Alimentation – Agriculture – Environnement – Santé : Trouvons les bons repères !

Etat des lieux des comportements alimentaires et présentation du contexte réglementaire sur l'alimentation et la nutrition.

Comment s'y retrouver dans les recommandations officielles : PNNS, PNA, loi EGalim et leurs publics cibles.

Quels impacts ont nos choix alimentaires sur l'environnement ?

### Visite de ferme

Nos aliments sont des produits issus du monde agricole : quels liens tissés entre nos modes de consommation alimentaire et les modes de production agricoles ?

## Jeudi 21 Septembre

de 9h00 à 17h00 au pôle santé à Brest

### Les 3 règles d'or pour manger sain, éthique et durable

Présentation de la règle des 3 V (Vrai, Végétal, Varié) d'Anthony Fardet, Docteur en Nutrition Humaine.

Mieux connaître les spécificités nutritionnelles des produits biologiques et des aliments peu ou pas transformés.

Comment les inclure dans l'alimentation quotidienne ?

### Escape game Subsistance



Présentation de cet outil de sensibilisation aux aliments ultra-transformés et à la règle des 3V.

Mise en situation.

## Jeudi 05 octobre

de 9h00 à 17h00 au pôle santé à Brest

### Tous en cuisine avec le tablier !

avec **Défi santé nutrition** ✨✨✨

Atelier cuisine saine et durable

**Au menu** : Céréales, légumineuses, légumes de saison, repas alternatif ...

### Les ateliers foyers à alimentation positive

Présentation de la démarche.

Retours d'expérience des défis Brestoïses avec des participants et/ou animateurs de quartier.



## Mardi 17 octobre

de 9h00 à 17h00 au pôle santé à Brest

### Alimentation et climat : le Compteur Cool Food



Présentation d'un outil de calcul et de sensibilisation qui aide les mangeurs à adopter de nouvelles habitudes alimentaires à faible impact pour le climat. Mise en situation.

### A chacun sa transition alimentaire !

Construire un projet d'alimentation saine et durable à l'échelle de sa structure et de son quartier.

Temps d'échange qui permettra à chaque participant de co-construire une ébauche de projet et répondre aux questions suivantes :

- Quelles actions proposer ?
- Comment les mettre en œuvre dans les quartiers ?
- Quels acteurs et partenaires mobiliser ?

Formation gratuite, financée par :



Inscription et  
renseignements :

Service promotion de la santé -  
Ville de Brest

02 98 00 84 80

[promotion-sante@mairie-brest.fr](mailto:promotion-sante@mairie-brest.fr)