

Pour qui ?

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

Objectifs de la formation

Définir collectivement notre projet et les enjeux d'une alimentation saine et durable sur le territoire de Brest Métropole . Mobiliser les habitants pour favoriser le lien entre agriculture, alimentation, santé et environnement et développer de nouvelles pratiques alimentaires sur le territoire.

Formation animée par



Formation financée par



Illustrations d'Olivia Milon



Inscription et Renseignement

Service promotion de la santé - Ville de Brest
02 98 00 84 80
promotion-sante@mairie-brest.fr



Formation Action- 2021

Alimentation Saine et Durable

Comment la promouvoir et accompagner les habitants ?

Attention toute inscription vaut pour engagement sur les 4 dates .

Mardi 21 Septembre

de 9h00 à 17h00 -

Lieu à définir

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

Le Matin

Etat 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

L'après-midi

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



Mardi 05 octobre

de 9h00 à 17h00 -

Lieu à définir

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

Le Matin

Travail en groupe sur la règle des 3 V d'Anthony Fardet.

Présentation de la nutrinavette "Subsistance".

Les défis foyers à alimentation positive

L'après-midi

Présentation de la démarche .

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



Mardi 12 Octobre

de 9h à 17h00 -

Lieu à définir

Tous en cuisine avec le tablier !

avec Défi santé nutrition ✨✨✨✨

Le Matin

Atelier cuisine saine et durable

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

Repas partagé le midi

L'après-midi

Debrief de l'atelier cuisine

Discussion autour des spécificités nutritionnelles :

- des produits biologiques
- des aliments peu ou pas transformés

Comment les inclure dans l'alimentation quotidienne ?

Lundi 18 ou Mardi 19 Octobre

de 9h à 17h00 -

Lieu à définir

A chacun son propre défi !

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

Journée de travail dédiée à la méthodologie de projet afin que chaque participant puisse construire une ébauche de projet qui permettra de répondre aux questions suivantes :

- Comment définir son projet à partir de constats partagés ?
- Comment le mettre en œuvre dans les quartiers, quels acteurs mobiliser ?
- Quelles actions proposer ?
- Quel calendrier ?
- Comment mesurer les résultats ?
- Quels financements possibles ?

