



Atelier « Bien dans mon assiette »



Origine du projet

Cet atelier a été créé par 3 élèves en projet de fin d'étude d'ingénieur d'AgroParisTech, **BOUGEARD Katell, OLIVIER Clémence et PEREIRA Gauthier**

Ce projet vient du constat que les populations défavorisées sont en première ligne des épidémies de diabètes de type 2 mais aussi des maladies cardiovasculaires.

Il est donc essentiel de mettre en place des actions sur le terrain afin de limiter ces maladies et ceci depuis l'enfance.

Cet atelier se concentrait sur les habitants de Pantin. Il répondait à la problématique :

« Comment sensibiliser la population pantinoise à une alimentation saine, savoureuse et responsable ? »

Les acteurs du projet



Ce projet a été coconstruit avec **La Butinerie**, coopérative citoyenne basée à Pantin, qui facilite **l'émergence de solutions intégrées combinant un ensemble d'acteurs, de biens et de services au service de la prévention et de la promotion de la santé des populations modestes.**

En collaboration aussi avec **Ecobul**, porte la dimension de **vulgarisation et de promotion du « bien manger »** sous la forme de nombreux ateliers mis en place dans le secteur de Pantin.

Les objectifs du projet

L'objectif est **d'accompagner les participants vers un changement de comportements grâce à un atelier participatif autour des grands thèmes de l'alimentation durable.**

L'Atelier « Bien dans mon Assiette » a été créé afin de satisfaire les besoins des enfants et des parents de la ville de Pantin.

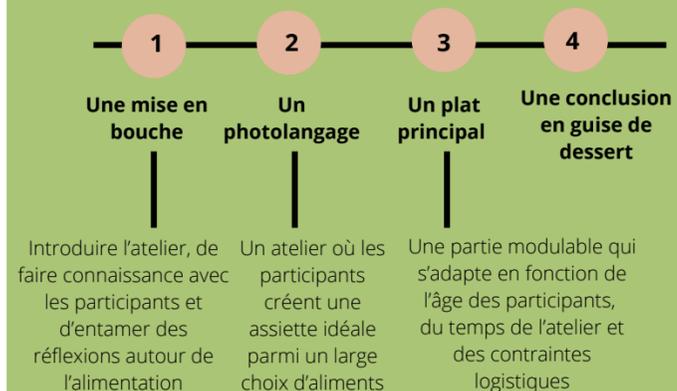
Ce territoire est caractérisé par une forte insécurité alimentaire qui favorise notamment le développement de maladies chroniques liées à l'alimentation pouvant être **expliquée par une offre alimentaire peu abondante en fruits et légumes et de nombreux restaurants fast food dans le périmètre d'habitat.**



Atelier « Bien dans mon assiette »



Création de l'atelier



5 mini ateliers, chacun sur **un thème différent** : *l'activité physique, la consommation de gras, la consommation de sucres, la digestion et les 5 sens*

La création d'un débat mouvant qui est adapté à tous les âges, facile à mettre en place et faiblement chronophage.

Réalisation d'un guide pour l'animateur : afin que n'importe quelle personne puisse animer l'atelier, même sans de grande connaissance en nutrition

Réalisation d'un guide « Quelques clés pour mieux manger » distribué à l'issue de chaque atelier. Ce guide contient des conseils nutritionnels et des jeux sur les éléments abordés au cours de l'atelier « Bien dans mon assiette ». Il y a aussi eu la réalisation d'un guide pour l'animateur afin que n'importe quelle personne puisse animer l'atelier, même sans de grande connaissance en nutrition. Les participants repartaient avec le un guide « Quelques clés pour mieux manger » qui contient des conseils nutritionnels et des jeux sur les éléments abordés au cours de l'atelier « Bien dans mon assiette ».