

**Journée d'échanges de pratiques
Education à l'alimentation saine et durable**

Le 3 novembre 2025, à Sancey (25)



Compte-rendu

Une journée d'échanges de pratiques est un temps d'échanges entre professionnels de l'éducation, pour expérimenter des pratiques pédagogiques, partager son expérience et présenter son vécu. C'est l'opportunité de s'interroger collectivement sur ses pratiques professionnelles. C'est aussi l'occasion de mutualiser des ressources pédagogiques et de nourrir son réseau, en initiant des rapprochements ou des partenariats entre participants.

Cette journée d'échanges de pratiques avait pour objectif de :

- Échanger avec des professionnels de l'éducation à l'alimentation saine et durable
- Découvrir et partager différents approches pédagogiques en sur l'alimentation avec une approche santé-environnement
- Identifier des opportunités de travailler ensemble
- Partager et mutualiser des ressources sur la thématique

14 participants, de profils variés, se sont donc retrouvés à la ferme Les Plaines, à Sancey (25) le 3 novembre 2025.

Programme de la journée

8h30 -9h	Accueil des participants	
9h- 9h45	Brise-glace & introduction de la journée	
9h45 h – 10h30	Découverte de la structure d'accueil de la journée et échanges <i>Barbara Ackermann, Ferme Les Plaines</i>	
10h30-10h45	Pause	
10h45- 12h15	<p>Atelier 1 Intégrer la cuisine des plantes sauvages et Une seule santé dans nos pratiques pédagogiques <i>Lucie Saint-Voirin, Nascaya</i></p>	<p>Atelier 2 Sensibiliser les cuisiniers de restauration collective <i>Valentine LeFelic-Vignot et Marion Grandmougin, BIO BFC</i> + Atelier 3 Gaspillage alimentaire <i>Isabelle Lépeule</i></p>
12h15 -13h30	Pause déjeuner - Repas partagé	
13h30-14h	Forum de ressources	
14h15-15h15	<p>Atelier 3 Alimentation restauratrice <i>Alix Despond, Un Pas de Côté</i></p>	<p>Atelier 4 Sommeil et Alimentation <i>Aline Melinand, Naturopathe</i></p>

15h15-15h30	Pause	
15h30-16h30	Atelier 5 Sucres et écrans : bêtes et méchants ! <i>Bénédicte Joliet, Trebi Attitude</i>	Atelier 6 L'éducation à l'alimentation dans les Projets Alimentaires Territoriaux <i>Isabelle Lépeule</i>
16h30 - 17h	Bilan et perspectives	

Temps collectif

Activité brise-glace

Afin de faire connaissance, Lucie propose aux participants une version revisitée du jeu du “Qui est-ce”.

Les participants tirent au sort une description d'un animal ou d'une plante, puis, par binôme, doivent deviner quel animal ils représentent.

Ensuite chacun tire au sort une description de la nourriture d'un être vivant, ils doivent alors trouver parmi les participants qui mange cette nourriture.

Enfin, les participants sont invités à échanger pour trouver un être vivant reliant tous ceux représentés lors de ce jeu.

Ici, on se rend compte que c'est l'ortie qui relie tous ces êtres vivants, puisqu'elle constitue un habitat pour certains, une nourriture pour d'autres etc.



Introduction

Pour commencer la journée, les participants sont invités à partager avec le groupe ce qu'ils identifient dans leur actions comme relevant de la santé-environnement, et de quelle manière ils envisagent de développer cet aspect dans leur travail. Une discussion autour du concept Une seule santé a lieu, mettant en évidence des pistes de réflexions telles que "en quoi mes actions éducatives intègrent les aspects de santé végétale, animale, humaine, et plus globalement des écosystèmes" ?

Découverte de la structure d'accueil

Barbara Ackermann, Ferme Les Plaines



Barbara nous explique que la ferme est gérée par 3 personnes en collectif SCOP (Société coopérative et participative). Les activités de la ferme sont l'accueil du public (vacanciers etc...) avec les gîtes mis en location, la production bio de farine et pain avec les céréales des variétés anciennes cultivées sur une partie des 10 hectares de la ferme, les animations à destination du public (balades avec les ânes, soins aux animaux...), ainsi que des évènements festifs l'été permettant de proposer des menus 100% bio et locaux. C'est aussi une façon de promouvoir une alimentation saine et durable que de proposer cette offre, loin de la malbouffe habituelle vendue dans les événements estivaux.

Nous visitons les installations dont la meunerie et le petit magasin pour la vente directe des produits de la ferme et de quelques producteurs locaux, et un échange autour de l'élevage des animaux et la consommation de viande a lieu.

Les ateliers

Intégrer la cuisine des plantes sauvages et Une seule santé dans nos pratiques pédagogiques

Lucie Saint-Voirin, Nascaya



Lucie propose aux participants de partir à leur cueillette d'orties, tout en expliquant ses bienfaits, les précautions et intérêts d'intégrer des plantes sauvages dans notre alimentation. L'identification de l'ortie, les risques de confusion sont précisés, ainsi que les règles de cueillette notamment pour prévenir les risques liés à l'échinococcosse, maladie transmise par les excréments du renard.

Ensuite, le groupe réalise une recette à base d'ortie et comté, qui sera dégustée lors du repas partagé.

Sensibiliser les cuisiniers de restauration collective

Valentine Le Fellic-Vignot et Marion Grandmougin, BIO BFC



Valentine a proposé au groupe de prendre part à un débat mouvant sur plusieurs questions "clivantes" liées à l'intégration des produits bio dans la restauration collective, tout en mettant les participants dans différents rôles de cuisiniers.

Les échanges permettent ensuite de déconstruire certaines idées reçues et Valentine et Marion partagent des éléments mis en avant auprès des cuisiniers lors des formations, notamment dans le cadre des

directives EGALIM qui précisent que 20 % d'alimentation bio doit être intégrée aux menus de restauration collective.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Isabelle Lépeule, co-présidente du Graine BFC



Isabelle propose de réaliser une recette zéro déchet à base de pain dur (qui est l'un des aliments les plus gaspillés, notamment en restauration collective), et fromage, ce qui a permis de réaliser des gâteaux apéritifs pour le repas partagé.

Alimentation restauratrice

Alix Despond, Un Pas de Côté



Cet atelier permet d'aborder la thématique de l'alimentation de façon sensorielle et artistique.

Dans un premier temps, Alix propose à chacun une exploration sensorielle à l'aveugle de différents aliments (navets, cerneau de noix, morceaux de pomme). Un échange a lieu, permettant notamment de faire le lien avec le développement des compétences psycho-sociales.

Dans un second temps, les participants sont invités à fabriquer de la peinture végétale, avec de l'encre issue de betterave, pelure d'oignon, et d'ortie.

Ces différentes approches sensorielles et artistiques sont une autre manière d'aborder le lien avec la nature, et ce qui nous nourrit.

Sommeil et Alimentation

Aline Melinand, Naturopathe

Aline propose une présentation et un échange autour du sommeil, elle rappelle quelles sont les différentes phases du sommeil et qu'il existe un lien entre sommeil et alimentation. Les problématiques de sommeil dans notre société sont nombreuses et peuvent être multifactorielles. Mais parmi ces facteurs, la nutrition tient un rôle important. Des approches comme la chrononutrition (respect du rythme biologique permettant une digestion et assimilation facilitée) permettent d'aborder la thématique de l'alimentation saine via le prisme de la qualité du sommeil.

Ressources citées pendant l'atelier :

- plateforme "Répit"
- livre "le charme discret de l'intestin"

Sucre et écrans : bêtes et méchants !

Bénédicte Joliet, Trebi Attitude

Objectif de l'atelier : associer aux enjeux de la consommation de sucres, les enjeux liés à la consommation d'écrans. Si ces derniers et les sucres ont des interactions différentes avec notre organisme, les conséquences sont souvent les mêmes. Et par ailleurs leurs effets se combinent le plus souvent pour le consommateur...



L'atelier proposé par Bénédicte permet aux participants de :

- Savoir faire la différence entre les sucres naturels et les sucres raffinés
- Découvrir comment les sucres et les écrans agissent de concert sur notre cerveau (entre autre).
- Apprendre à reconnaître les sucres cachés.
- Vivre un moment convivial, d'échanges et de partage autour des solutions pour moins consommer de sucres et d'écrans

Déroulé de l'atelier :

- « Un sucre ou des sucres ? » - 15 min.

Les participants découvrent des aliments (5) dans des sacs à toucher. Ils doivent dans un premier temps associer chacun des sacs avec l'image de l'aliment correspondant à ce qu'ils pensent avoir touché. Puis ils peuvent associer la quantité de sucre pour chacun d'eux. Ils sont ensuite questionnés sur la nature de ces sucres : naturels ou produits par l'Homme ?

Les produits sont ainsi triés. La quantité recommandée par l'OMS par jour est mise en lien avec ces produits (et présentée visuellement).

- « Les sucres et les écrans : bêtes et méchants ? » - 20 min.

Des images sont exposées (comme pour un photolangage). Les participants choisissent celles qui leur semblent correspondre aux conséquences de la consommation de sucre. Rapidement ils perçoivent les liens qui peuvent être fait entre les différentes images. Des rapprochements sont faits. Ils découvrent également pour chaque problème envisagé (ex : le manque de sommeil), l'implication croisée entre sucres et écrans.

- « Sucre y-es-tu ? » - 5 min.

Présentation contée/chantée et rapide des différents noms des sucres industriels.

- « Des idées pour lutter ! » - 5-10 min.

Tous ensemble nous réfléchissons aux moyens à notre portée pour limiter notre consommation : de sucres et d'écrans ! Les idées peuvent être reportées sur un tableau.

L'éducation à l'alimentation dans les Projets Alimentaires Territoriaux

Isabelle Lépeule, co(présidente du Graine BFC



Les objectifs d'un PAT (dans lequel Isabelle est par exemple engagée au niveau de Grand Besançon) est de tendre vers davantage d'autonomie alimentaire à l'échelle d'un territoire donné, de diversifier l'offre alimentaire, tout en veillant à la rendre accessible à tous. Les enjeux sont nombreux, par exemple avec la recherche de foncier pour permettre l'installation de petits producteurs.

Isabelle intervient dans le PAT au niveau des communes de GBM, par l'animation de temps de sensibilisation/ éducation à l'alimentation qui sont des objectifs des PAT en niveau 2 (avancé). Les ateliers cuisine auprès de différents publics (étudiants, habitants...) permettent de rendre les personnes plus actrices de leur consommation. Un échange a lieu autour des besoins en éducation à l'alimentation au sein des PAT et des moyens d'y répondre.

Ressources/événements cités :

- Réseau Teradi : réseau des PATs de BFC
- festival Alimenterre : ciné débats et animations dans toute la région chaque automne

Bilan de la journée

La journée a été appréciée, en particulier avec la découverte de la Ferme Les Plaines, qui est un lieu qui invite à ralentir, se poser.

Les participants ont apprécié la diversité des personnes présentes, toutes ne travaillant pas directement en tant qu' éducateurs à l'environnement, mais par exemple en tant que chargé.e de mission PAT, médecin de santé publique, acteur.ices du monde agricole ... ce qui amène une diversité de points de vues et échanges particulièrement enrichissants.

Perspectives

Un projet d'animation d'un réseau d'éducation à l'alimentation est piloté par le GRAINE BFC, avec le soutien de la DRAAF. Dans le cadre de ce projet une JEP sur le thème de l'Alimentation saine et durable sera également au programme de l'automne 2026.