

## ÉCHANGES DE PRATIQUES

### ■ ALIMENTATION ET PLAISIRS DE LA TABLE

**Le 19 novembre 2024, l'échange de pratique « À table ! » a réuni 20 participant-es venu-es de 7 pays européens** pour échanger sur les enjeux autour de l'alimentation dans leurs groupes, principalement des communautés mais aussi des groupes de bénévoles où les repas sont pris en commun.

**Les échanges ont bien montré les tensions qui peuvent se créer autour de ces temps de repas** et l'enjeu d'être à l'écoute et de créer de la convivialité tout en ayant une démarche plus écologique. Un des sujets récurrents est l'obsession de manger beaucoup de viande de certain-es compagne-ons qui dépensent beaucoup d'énergie dans leur activité. Mais comme cela peut se transformer en problème de santé avec les années des communautés ont réussi à engager un travail collectif pour réduire la quantité de viande, en améliorer la qualité et découvrir le plaisir de la cuisine végétarienne.

**Nous avons enfin abordé la question des banques alimentaires dont certains dons à Emmaüs peuvent se transformer en cadeaux empoisonnés** quand ce sont des produits trop transformés ou périssables en trop grandes quantités. Ce n'est pas parce que nous sommes pauvres que nous devons accepter n'importe quoi : nous avons le droit de choisir et ces partenaires doivent aussi l'entendre !

Le groupe Tero Loko Emmaüs qui pratique une agriculture biologique accorde une grande importance à la qualité de ses repas !



### Ce qu'on a retenu des échanges pour améliorer les repas dans les groupes Emmaüs

- **Faire participer les personnes qui mangent ensemble** à des temps réguliers autour de l'alimentation pour prendre des décisions communes car ça impacte la santé et la convivialité du groupe ;
- **Prévoir un budget décent** considérant bien l'enjeu santé / bien être que recouvre ce poste budgétaire ;
- **Former les cuisinier-es** à la réalisation de plats sains et savoureux ;
- **Prendre en compte 4 axes :**
  - Les bons produits (bio, local, sains),
  - Bien préparés / soin culinaire / capacité de cuisine (goût, juste quantité, coloré, beau, satiété, fait maison),
  - Variété/équilibré : aussi dans la protéine végétale/animale, la texture aussi, il est très important d'avoir de la diversité (cru, cuit, mou, dur),
  - Le sens donné à l'alimentation / les conditions de repas : la convivialité le partage culturel, la joie.
- **Veiller à ne pas assigner des genres à des fonctions en cuisine** et dans le service et trouver un équilibre dans le partage des tâches ;
- **Réduire nos déchets** aussi dans ce domaine en limitant les emballages et en se lançant dans une activité compost quand on a un jardin.