

AVRIL 2023, LE MOIS  
DE L'ALIMENTATION DURABLE

*Ensemble choisissons  
notre alimentation !*



...bigbang.fr



Vers le bien manger pour toutes et tous !



**Une alimentation saine et durable doit garantir un accès pour toutes et tous à une alimentation en qualité et quantité suffisante, contribuer à la santé, minimiser l'empreinte écologique, réduire le gaspillage, assurer une rémunération équitable au sein des filières et créer de l'emploi.**

Derrière cette définition se cachent des gestes quotidiens. Manger est l'affaire de toutes et tous et doit rester synonyme de plaisir et de fête.

**L'accès au Bien Manger** est un pilier fondamental de nos existences, se nourrir correctement et dignement est un besoin et un droit universel. Au-delà des injonctions, reprendre en main notre alimentation permet de lier notre environnement et notre communauté, dans un esprit de convivialité et de plaisirs partagés. **Par des actions simples, ludiques et adaptées, le projet alimentaire métropolitain démontre que le Bien Manger peut s'aborder de manière concrète et festive :**

### **ENSEMBLE CHOISSONS NOTRE ALIMENTATION!**

Pendant le mois d'avril, venez découvrir le bien manger en actions à travers un programme riche et varié proposant des événements grand public, des ateliers spécifiques, des animations dans les écoles de la métropole et dans les communes.

## **VERS LE BIEN MANGER POUR TOUTES ET TOUS** Les événements grand public

**Grand temps fort collectif**



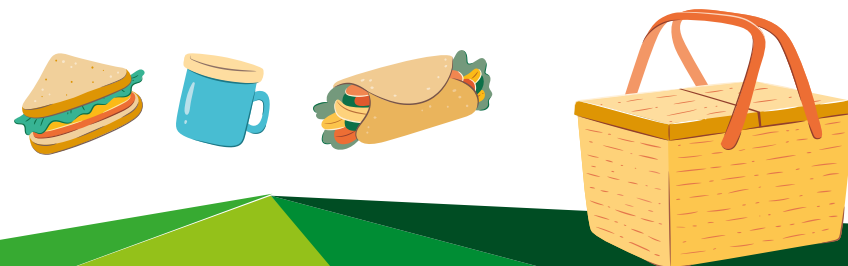
**Viens avec tes couverts, ton gobelet,  
tes amis et ta bonne humeur !**

**Des paniers pique-nique** confectionnés par des centres sociaux brestois seront en vente sur place. Ces paniers pique-nique se veulent une façon simple de mettre l'alimentation saine et durable en pratique, dans la convivialité, avec au menu du fait maison, du frais, de saison, du local.

#### **Et au programme de la journée des animations et festivités délicieuses:**

Des ateliers de découverte et d'information pour en apprendre plus sur l'alimentation saine et durable: des jeux, des quiz, des démos culinaires, un escape game, un parcours sensoriel...

*En présence de: Défi santé nutrition, la Maison de la Bio 29, Vert le jardin, Aux goûts du jour, Ti Coop, CLCV, ANEFA 29, Agriculteurs de Bretagne, Prélude, les habitants jardiniers, Biocoop, Heol...*



## VERS LE BIEN MANGER POUR TOUTES ET TOUS

### Les événements grand public

#### Les lundis de la santé :

#### Pourquoi les régimes font-ils grossir ?

L'antenne brestoise du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids vous propose un lundi de la santé sur le thème de l'échec des régimes amaigrissants, sur la perte de poids à moyen et long termes et sur leurs dangers (santé mentale, dérégulation du comportement alimentaire, trouble des conduites alimentaires...). Cette conférence sera animée par le Dr Catherine Vackrine (endocrinologue) et Mme Katell Magoarou Guérin (Diététicienne nutritionniste-Responsable de l'antenne brestoise du G.R.O.S.).

#### 3 avril

- 18h30 - 20h
- Brest - Faculté de droit, d'économie et gestion - amphi 500 et 600
- Entrée libre
- Conférence accessible en visio sur Brest.fr

#### Gros.se et alors ?

##### Théâtre d'impro et conférence

En faisant appel au théâtre d'impro entrecoupé de parties conférences, témoignages, films, les protagonistes de cette soirée montrent qu'il est urgent de changer de regard sur les « gros » et les « grosses », et peut-être sur vous-même ?

#### 13 avril

- 19h30 - 22h
  - Brest - Mac Orlan 
  - Tarif: 10 €/8 €
- <https://www.helloasso.com/associations/obscurs-biclou/evenements/gros-se-et-alors>

#### La cuisine itinérante

Au cœur d'un jardin de ville, à ciel ouvert, atelier de cuisine collectif avec les produits du jardin pour le buffet jardinier du soir. Dégustation à 18h avant le ciné concert.

#### 20 avril

- 16h - 20h
- Brest - 1 rue d'armagnac
- Gratuit sur inscription: [bretagne@vertlejardin.fr](mailto:bretagne@vertlejardin.fr)

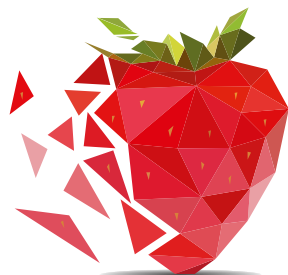
#### La terre donne, la mère veille

##### Exposition de Fotogastel

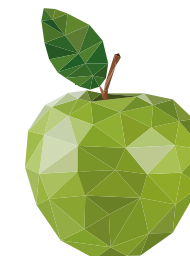
Du potager à l'assiette. Invitation au potager pour découvrir le cycle végétal dans tous ses états. Nourrir le sol pour qu'à son tour il nourrisse le jardinier.

#### Du 7 avril au 25 mai

- Plougastel - Médiathèque Angela Duval



Plougastel • Médiathèque Angela Duval	Blabla sur les Jardins-forêts	8 avril	15h v 17h	Entrée libre
Guipavas • Jardin de prélude • Lieu-dit Kerzouric	Mon potager au fil des saisons	8 avril	10h v 12h	Tarif: 12 € Inscription par mail: <a href="mailto:panierbio.prelude@clps.net">panierbio.prelude@clps.net</a> ou par téléphone au 0298474279
Brest • Ti Coop • 209 rue Jean Jaurès	Portes ouvertes pour les 3 ans de Ti Coop	avril		Entrée libre
Brest Plouzané Magasins de la coopérative • Finisterra sur le territoire de Brest Métropole	Le « temps des rencontres » BioCoop	avril		Renseignements: @biocoopfinisterra29 (Instagram, Facebook et LinkedIn), dans les magasins ou au 0229003333
Brest • Marché de Bellevue • Place Napoléon III	Conseils en alimentation sur le marché de Bellevue par la Consommation Logement et Cadre de Vie (CLCV)	6 avril	9h v 12h	



## LE BIEN MANGER EN ACTIONS

### Les ateliers – Actions spécifiques mises en place pour un groupe

#### Alimentation positive

La ferme de Traon Bihan, Brest	Bio-Lanhta à la ferme. Les structures participant aux « ateliers alimentation du champ à l'assiette » s'affrontent autour d'épreuves sportives, de dégustations à l'aveugle, de jeux autour des 5 sens et de l'alimentation.	1 <sup>er</sup> avril	14h	Réservé aux membres des structures participantes. Plus d'infos auprès de la MAB29
Lieu précisé lors de l'inscription	Atelier cuisine « apéro maison ». En partenariat avec la Fédé B, atelier cuisine pour les étudiants.	13 avril	15h	Inscription auprès de Marion: <a href="mailto:mab29.pfirsch@agrobio-bretagne.org">mab29.pfirsch@agrobio-bretagne.org</a>
Brest La Halte Accueil	Fabriquer et cuisiner avec une marmite norvégienne. Par la Halte Accueil en collaboration avec Roull'âge et La Pince	17 avril	9h	Réservé à un public accompagné par les associations organisatrices et le Réseau Isolement Précarité ResO Inscriptions: <a href="mailto:la.halte.brest@sfr.fr">la.halte.brest@sfr.fr</a>

## LE BIEN MANGER EN ACTIONS

Les ateliers – Actions spécifiques mises en place pour un groupe

### Alimentation et jardin, par la MAB 29

Lieu précisé lors de l'inscription, Brest

<b>Atelier débutant:</b> semer sans se planter	<b>1<sup>er</sup> avril</b>	<b>10h</b>
<b>Atelier débutant:</b> cette année, je fais un potager	<b>1<sup>er</sup> avril</b>	<b>14h</b>
<b>Cours du soir de jardinage</b>	<b>5 avril</b>	<b>18h30</b>
<b>Limaces et autres ravageurs...</b> gérer les soucis au naturel	<b>12 avril</b>	<b>14h</b>

**Gratuit sur inscription**  
<https://link.infini.fr/atelier-printemps-23>  
 ou [mab29.rio@agrobio-bretagne.org](mailto:mab29.rio@agrobio-bretagne.org)  
 ou 02 98 25 16 78

## LE BIEN MANGER EN ACTIONS

Dans les communes de la métropole

### Fresque des possibles: l'Alimentation

La Fresque des Possibles est un atelier collaboratif permettant de découvrir les initiatives et les acteurs locaux de la transition, réfléchir collectivement aux moyens d'améliorer ses pratiques au quotidien en identifiant des solutions locales adaptées à ses besoins, à ses moyens et à ses envies. À la recherche de solutions concrètes pour vous nourrir d'une manière plus écologique, plus soutenable, plus solidaire et moins chère?

**11 avril**

- **18h30**
- **Plougastel - Médiathèque Angela Duval**
- **Nombre de places limité** - réservation indispensable auprès de la médiathèque: [mediathèque@mairie-plougastel.fr](mailto:mediathèque@mairie-plougastel.fr) ou 02 97 37 57 51

### J'ai pu faim... je peux avoir mon dessert?

Soirée d'échanges sur le thème des comportements alimentaires des jeunes enfants de 2 à 6 ans animée par une diététicienne-nutritionniste du Défi santé nutrition. Réponse aux questions des parents: Comment faire face aux refus alimentaires des enfants, mange-t-il suffisamment ou trop, ...? À la suite de cette soirée, un programme « Petits Pas dans les plats » sera proposé aux parents souhaitant poursuivre les échanges sous forme de 5 ateliers cuisine.

**13 avril**

- **20h**
- **Le Relecq-Kerhuon - Centre Socio-culturel Jean Jacolot**
- **Pour les parents et professionnels de jeunes enfants.** Renseignements: famille.jacolot@gmail.com

## LE BIEN MANGER EN ACTIONS

Dans les communes de la métropole

### Eau fil de soi Ondes et pique-nique zen et zéro déchet

**Artistes: Pierre-Yves Prothais & Odile Barlier**

Ce duo de percussionnistes s'inspire des sons de la nature pour créer des univers sonores autour du fil conducteur qu'est l'eau, créant ainsi de multiples ondes. La douceur du bois du marimba, les notes célestes des flûtes à eau, le son magique des pierres et des terres cuites répondent aux chants de l'eau et des oiseaux. Une musique acoustique étonnante en lien étroit avec la nature qui nous invite à nous évader dans ses paysages sonores le temps d'un pique-nique zen et zéro déchet.

**15 avril**

- **12h30**
- **Ville de Gouesnou**  
Chemin du Souvenir français
- **Ouvert à tous**  
Réservation en ligne: [www.gouesnou.bzh](http://www.gouesnou.bzh)

### Menu 100 % local dans les écoles Louis Pergaug, Henensal, Kerafur, kerafloc'h et Prévert de Guipavas

La cuisine centrale de Guipavas propose courant le mois d'avril, un menu 100 % local pour l'ensemble de ses usagers.

**Courant avril**

- **Repas du midi**
- **Ville de Guipavas**
- **Les cantines des écoles;** Louis Pergaug, Henensal, Kerafur, Kerafloc'h et Prévert

### Cuisine à l'épicerie

Jean-Sébastien, cuisinier à la cuisine centrale de Guilers propose un atelier cuisine pour les bénéficiaires de l'épicerie sociale.

**5 avril**

- **10h**
- **Guilers - Épicerie sociale**
- **Inscription** auprès du CCAS de Guilers

Retrouvez le programme complet sur [brest.fr](http://brest.fr)



# LE BIEN MANGER EN ACTIONS

## Dans les quartiers



<b>Centre social de Kérangoff</b> Rue Franchet d'Esperey, Brest	<b>Atelier cuisine à destination des parents</b> - un plat pour toute la famille	<b>3 avril</b>	<b>9h30</b>	<b>Réservé</b> aux adhérents du Centre Social de Kérangoff
<b>Centre social &amp; culturel Les Amarres (Keredern)</b> 4 Rue André Messager, Brest	<b>Cuisine en partage</b>	<b>6 avril</b>	<b>10 h</b>	<b>Réservations (2 €)</b> à l'accueil du centre social, priorité aux habitants de Lambézellec.
<b>MPT du Guelmeur</b>	<b>L'alimentation des 2-7 ans</b> : vive les pâtes? Avec Rosemonde Roussey, Diététicienne	<b>6 avril</b>	<b>20h30</b>	<b>Gratuit</b> sur réservation auprès de la MPT du Guelmeur
<b>Patronage laïque de recouvrance</b> 2 Rue Laurent Legendre, Brest	<b>Disco Smoothie</b>	<b>7 avril</b>	<b>16h30</b>	<b>Inscriptions</b> au 0298450690 30 participants max
<b>Le Sémaphore</b> 11 Rue d'Ouessant, Brest	<b>Atelier cuisine simple et pas chère</b> avec la MAB 29	<b>11 avril</b>	<b>10h</b>	<b>Réservé</b> aux Adhérents du Sémaphore
<b>Centre social Horizons</b> Leo Lagrange Ouest 5 Rue Sisley, Brest	<b>Atelier cuisine</b>	<b>13 avril</b>	<b>10h</b>	<b>Réservé</b> aux participants de l'atelier cuisine du Cs Horizons
<b>Centre social de Bellevue</b> 1 rue Pierre Trépos, Brest	<b>Atelier cuisine simple, pas chère et équilibrée</b> avec Aux Gouts du Jour	<b>14 avril</b>	<b>10h</b>	<b>Renseignements</b> et inscriptions à l'accueil du Centre social de 0257529995
<b>MPT Valy-Hir</b> 1 Rue des Frères de Goncourt, Brest	<b>Repas du mois par l'atelier cuisine</b>	<b>14 avril</b>	<b>12h</b>	<b>Sur inscriptions</b> au 0298451095
<b>Centre Social de Pen Ar Créac'h</b> 13 Rue Professeur Chrétien, Brest	<b>Bien avec soi, Bien avec les autres, Bien dans mon quartier</b> , animé par l'association Défi Santé nutrition.	<b>11 avril</b>	<b>10h</b>	<b>12 places réservées aux habitants du quartier</b> : 02 57 52 55 92

Retrouvez le programme complet sur [brest.fr](https://www.brest.fr)



## LE BIEN MANGER EN ACTIONS

Dans les écoles

Retrouvez la liste complète des actions sur [brest.fr](https://www.brest.fr)

Visite de fermes sur les communes de Plougastel, Bohars et Guipavas proposées par la Chambre d'agriculture, etc.

