

YEFFI – Le guide ludique et inspirant pour lutter contre la précarité alimentaire

Des idées simples. Des actions concrètes. Un impact collectif



Co-funded by
the European Union

Contenu

D'où provient ce livret ?	03
Comment utiliser ce livret	04
Bonnevie, Bonne Soupe	05
Laboratoire du déjeuner	06
Trouver ma nourriture	07
Modifier la loi pour réduire la précarité alimentaire	08 - 09

D'où provient ce livret ?

Ce livret est né d'une aventure Erasmus+ qui a réuni des jeunes d'Espagne, du Portugal, de Belgique et de France pour explorer une grande question :

Comment pouvons-nous lutter contre l'insécurité alimentaire aujourd'hui ?

À travers des ateliers, des activités locales, du bénévolat dans des associations et des échanges interculturels, les participants :



Ont découvert les réalités de la précarité alimentaire



Ont découvert les solutions déjà existantes



et ont imaginé leurs propres projets créatifs pour un avenir plus sûr sur le plan alimentaire

Ce livret rassemble leurs meilleures idées — pratiques, reproductibles et pleines d'énergie.



Comment utiliser ce livret



Vous souhaitez vous mobiliser contre la précarité alimentaire mais ne savez pas par où commencer ?
Vous vous demandez ce que vous pouvez faire ?
Ce guide est pour vous.

Chaque fiche d'information vous donne :



Une véritable initiative



Comment ça marche



Qui cela implique-t-il ?



Et l'impact que cela crée

Lisez-le en une seule fois ou passez directement à ce qui vous inspire.
L'objectif : vous aider à passer à l'action, à votre échelle.





Bonnevie, Bonne Soupe

Transformer les légumes invendus en réconfort et en solidarité.

Quelle est l'idée ?

À Bruxelles, des jeunes stagiaires du centre de formation Bonnevie récupèrent les légumes invendus, les transforment en soupes et en plats chauds, et les distribuent gratuitement.

Ce qu'il vise à faire

-  Lutter contre le gaspillage alimentaire
-  Démontrer qu'une alimentation saine peut être abordable
-  Développer vos compétences culinaires et votre confiance en vous
-  Créer un espace communautaire accueillant

Qui en profite ?

Les stagiaires, les résidents locaux et surtout les personnes confrontées à la précarité alimentaire.




Comment ça marche

Les jeunes participants font tout :
collecter → **cuisiner** → **organiser** →
distribuer → **communiquer**.

Ils apprennent les notions d'hygiène, de logistique, de travail d'équipe et de solidarité.



Impact social

-  Repas gratuits et nutritifs pour les personnes dans le besoin
-  Des jeunes autonomes dotés de nouvelles compétences
-  Un centre de formation reconnu comme un acteur fort de la solidarité locale

Points clés à retenir

Une initiative collective simple peut engendrer des bénéfices sociaux et humains durables.

Laboratoire du déjeuner

Apprendre à bien manger en pratiquant, en goûtant et en s'amusant

Quelle est l'idée ?

Une fois par mois, les élèves de primaire participent à un atelier de cuisine pratique — une sorte de « mini MasterChef » — utilisant des ingrédients frais, de saison et parfois proches de leur date de péremption.

Ce qu'il vise à faire



Encourager des choix alimentaires plus sains.



Réduire la dépendance aux aliments ultra-transformés



Enseigner les portions adéquates et réduire le gaspillage



Développer la confiance et la curiosité autour de la cuisine

Qui en profite ?

Les enfants... et leurs familles, car les enfants enthousiastes sont souvent une source de changement à la maison.

Comment ça marche ?



Les enfants choisissent leurs ingrédients dans un « mini-marché ».



Ils cuisinent ensemble



Ils partagent le repas avec des adultes



Ils nettoient en équipe



Ils posent des questions aux nutritionnistes et aux étudiants en santé.



Impact social

Les enfants deviennent des ambassadeurs de l'alimentation saine dans leurs communautés.

Points clés à retenir

L'éducation alimentaire est plus efficace lorsque les enfants mettent la main à la pâte — au sens propre du terme.

Find My food ; Trouver ma nourriture

Rendre l'aide alimentaire visible, accessible et facile à trouver

Quelle est l'idée ?

Find My Food centralise les informations sur les lieux, les moments et les modalités d'accès à l'aide alimentaire.

L'objectif : veiller à ce que personne ne soit privé du soutien disponible.

Ce qu'il vise à faire



Réduire le gaspillage alimentaire



Améliorer l'accès aux ressources alimentaires



Renforcer les liens communautaires

Qui en profite ?

Les personnes confrontées à l'insécurité alimentaire, mais aussi les citoyens qui souhaitent s'impliquer.

Comment ça marche

Lors d'une action de solidarité à Avignon, l'équipe a créé un prospectus recensant toutes les initiatives locales d'aide alimentaire et l'a distribué directement aux personnes dans le besoin.

Impact social



Réduire le gaspillage alimentaire



Améliorer l'accès aux ressources alimentaires



Un meilleur accès au soutien pour les groupes vulnérables

L'équipe comprend différents groupes :

- coordination de projet
- communication
- recherche et sensibilisation
- distribution sur le terrain
- visibilité sur les réseaux sociaux

Points clés à retenir

La vision à long terme :

Une application mondiale avec une carte interactive en temps réel et des dépliants imprimés pour les personnes sans accès numérique.

Modifier la loi pour améliorer la sécurité alimentaire





Et si les supermarchés n'étaient plus autorisés à détruire des aliments comestibles ?



Quelle est l'idée ?

Rendre obligatoire pour les supermarchés l'obligation de donner les invendus alimentaires au lieu de les jeter.








Ce qu'il vise à faire

-  Réduire le gaspillage alimentaire
-  Renforcer la solidarité
-  Améliorer l'accès à l'alimentation
-  Impact environnemental réduit

Défis

-  Règles de sécurité alimentaire
-  Chaîne du froid et stockage
-  Logistique et livraison
-  Pression des lobbys
-  Choisir le niveau juridique approprié (national ou européen)

Comment y parvenir

-  Identifier les lois à modifier
-  Utiliser les médias sociaux et les influenceurs
-  Élaborer des arguments pour les citoyens, les entreprises, les politiciens et les journalistes.
-  Suivre les débats parlementaires et informer le public
-  Mobiliser les ONG
-  Lancer une grande pétition
-  Rencontrer les élus

Impact social

Pour la société :



Moins de personnes dans le besoin



Moins de déchets



empreinte environnementale réduite



des réseaux solidaires plus forts

Pour les supermarchés :



Meilleure image de marque



Engagement communautaire



Contribution aux objectifs de développement durable

Points clés à retenir

Un simple changement législatif peut transformer des millions de vies.

