

YOUNG EUROPEANS FIGHTING FOOD INSECURITY YEFFI



SOMMAIRE

Informations et partenaires	page 5
Comment participer ? et activités principales	page 6
Construire un avenir où la sécurité alimentaire est assurée pour les jeunes Européens	page 7
Objectifs	page 8
Notre collaboration	page 9
<u>Atelier n°1 : Introduction sur la précarité alimentaire chez les jeunes.</u>	page 10
<u>Atelier n°2 : Étiquetage des denrées alimentaires en Europe : aperçu général des politiques et de la réglementation</u>	page 15
<u>Atelier n°3 : Introduction à l'insécurité alimentaire chez les jeunes.</u>	page 18
<u>Atelier n°4 : Étiquetage alimentaire européen : comprendre les étiquettes alimentaires pour se sentir plus en sécurité</u>	page 21
<u>Atelier n°5 : La dimension sociale de l'insécurité alimentaire</u>	page 23
<u>Activité locale n°1 : Bonne Vie, Bonne Soupe</u>	page 27
Activité locale n°2 : Conception de la permaculture pour la sécurité et la souveraineté alimentaires	page 28
Activité locale n°3 : Cycle d'activités autour du glanage et de la récupération alimentaire	page 30
Activité locale n°4 : Culinaire & Solidaires : bien manger quand c'est difficile ?	page 31
Activité locale n°5 : Comment lutter contre l'insécurité alimentaire ?	page 33
<u>Séminaire européen 1 : Insécurité alimentaire – Découverte des activités et des outils au Portugal</u>	page 36
<u>Séminaire européen 2 : Marseille – Défis européens, réponses communes</u>	page 39



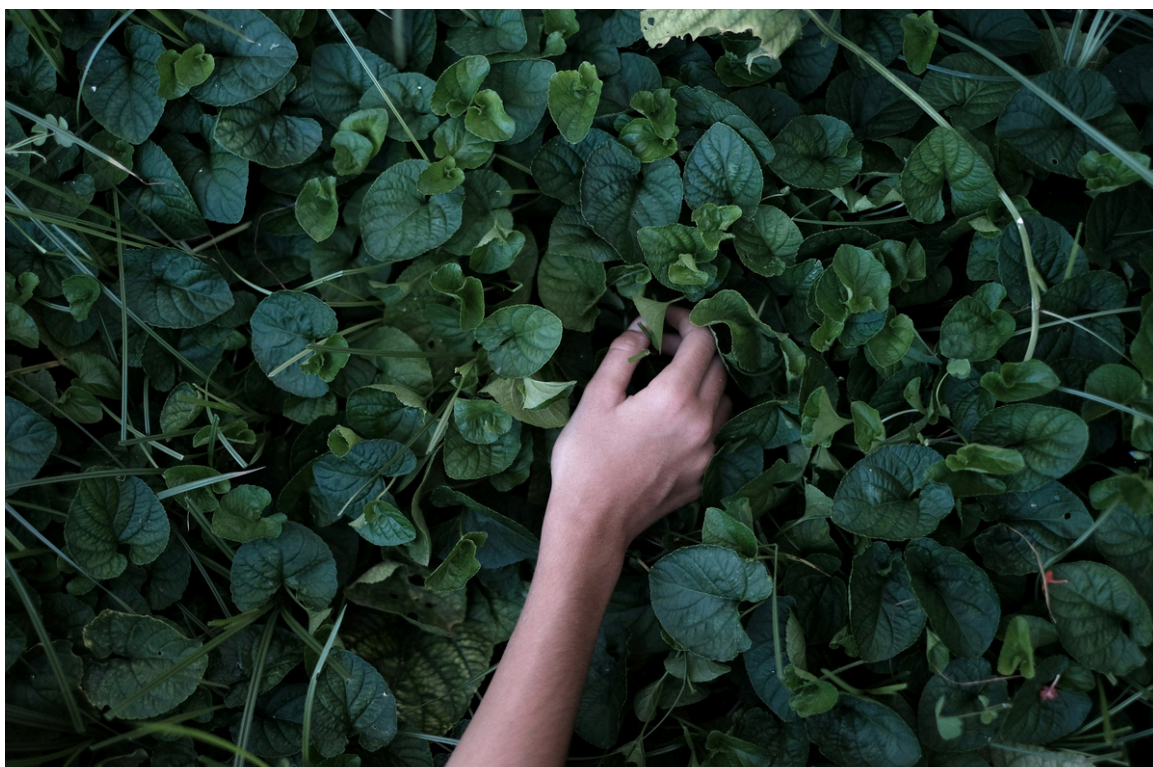


YOUNG EUROPEANS FIGHTING FOOD INSECURITY

KA210-YOU-27FB9852



Co-funded by
the European Union



Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ni de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

Coordonnées et informations



Citizens Campus : louna@citizenscampus.eu



Open europe : martaf@openeurope.es



Live with Earth : livewithearth@gmail.com



Centre Bonnevie: hajar.rahou@bonnevie.be

Partenaires



**Citizens Campus (France) –
Coordination et éducation
civique.**



**Open Europe (Espagne) – Formation et
mobilité des jeunes.**



**Live with Earth (Portugal) –
Permaculture et économie circulaire.**



**Centre de formation Bonnevie (Belgique) –
Intégration professionnelle et initiatives
locales.**





Comment participer ?

- **Participez** aux activités et aux séminaires.
- **Participez bénévolement** aux initiatives locales.
- **Partagez** des informations sur l'insécurité alimentaire sur les réseaux sociaux.

Activités clés

- **Des ateliers en ligne** sur l'étiquetage des aliments, la permaculture et la sécurité alimentaire.
- **Des activités locales** sont menées dans chaque pays, telles que la cuisine communautaire, des entretiens sur des projets alimentaires de référence et la récupération alimentaire.
- **2 Séminaires européens** pour échanger des expériences et créer un réseau de soutien.



Construire un avenir où la sécurité alimentaire est assurée pour les jeunes Européens

YEFFI a été créé pour lutter contre le problème croissant de la précarité alimentaire chez les jeunes en Europe. En collaboration avec diverses organisations, le projet soutient des initiatives de sensibilisation locales et européennes et fournit aux jeunes les outils nécessaires pour relever ce défi.

La précarité alimentaire touche 8 % des Européens, les jeunes étant particulièrement vulnérables. Des problèmes tels que le chômage, les bas salaires et le manque de connaissances nutritionnelles aggravent le problème. YEFFI s'attaque à ce problème par des mesures pratiques et éducatives.



« Imaginons un avenir où tous les jeunes ont accès à une alimentation saine et durable. »



Objectifs

- **Sensibiliser** le public sur la précarité alimentaire et à ses causes.
- **Fournir des outils** pour une alimentation plus saine et plus durable.
- **Encourager** les jeunes à s'impliquer et à participer à des actions de solidarité.
- **Partager** les meilleures pratiques entre les pays européens.
- **Créer un réseau** de jeunes luttant contre l'insécurité alimentaire.



Notre collaboration

Le projet YEFFI est né du groupe de jeunes Marseillais "Vénères et Solidaires", fondé en 2020. Depuis, le groupe organise des ateliers de cuisine solidaires pour fédérer les communautés et lutter contre la précarité alimentaire. Aujourd'hui, ils souhaitent partager leur expérience avec d'autres jeunes Européens et amplifier l'impact de leurs actions.

Février 2025

Réunion de lancement du projet et activités locales.

Mars - novembre 2025

Ateliers en ligne sur l'étiquetage des aliments, la permaculture et la sécurité alimentaire.

Août 2025

Séminaire européen 1 au Portugal : échange d'expériences.

Septembre - octobre 2025

Activités locales en France, en Espagne, en Belgique et au Portugal.

Janvier 2026

Séminaire européen 2 en France : actions et conclusions finales.





Résumé de l'atelier n°1

Introduction à la précarité alimentaire chez les jeunes.

1) Présentation mutuelle de chaque partenaire.



Citizens Campus : Né en 2020 de l'énergie d'un collectif d'acteurs divers et engagés aux niveaux local, national et européen, Citizens Campus se veut une école inclusive de responsabilité citoyenne, à la fois locale et globale, destinée principalement aux jeunes. Les profils des personnes que nous accompagnons sont variés, mais la grande majorité d'entre elles sont issues de milieux urbains et ruraux défavorisés. Ce sont pour la plupart des jeunes de 18 à 30 ans, d'origines ethniques diverses et occupant des postes variés : salariés/chômeurs, étudiants et apprentis, bénévoles, indépendants. Parmi eux, un groupe structuré, Vénères&Solidaires, rassemble 30 jeunes désireux de partager leurs points de vue et leurs opinions sur de nombreux sujets et de s'engager dans des actions d'intérêt général.



Open Europe : Association de programmes éducatifs. Open Europe est un centre de formation pour la jeunesse à but non lucratif, dont le siège principal se trouve à Reus (Espagne). Ce centre d'éducation et de formation propose des formations non formelles, informelles et certaines formations certifiantes aux jeunes, aux animateurs jeunesse et aux adultes, et les aide à participer aux programmes européens. Il vise également à promouvoir la participation citoyenne à des projets et programmes sociaux locaux (intégration culturelle, bénévolat, entrepreneuriat). L'un de ses principaux objectifs est de promouvoir la mobilité européenne et l'apprentissage tout au long de la vie, en s'adressant à celles et ceux qui souhaitent découvrir de nouvelles méthodes d'enseignement et d'apprentissage. Cet objectif est atteint grâce à l'échange de bonnes pratiques pédagogiques avec des organisations européennes actives dans le domaine de l'éducation non formelle, informelle et formelle. Open Europe considère également ce mode d'apprentissage comme un outil essentiel pour dépasser les frontières et favoriser l'interculturalité.



Live With Earth

Live with Earth : "Notre vision se concrétise par le projet de thèse « Communauté éco-villageoise » et notre mission repose sur quatre piliers : l'eau – la sensibilisation ; la terre – l'autonomisation ; le feu – la convergence ; l'air – l'innovation. Nous intervenons principalement dans les domaines de l'entrepreneuriat et de l'innovation sociale, de la conception en permaculture, des éco-villages et de l'économie circulaire. Grâce à la recherche scientifique en design, menée à l'IADE | UNIDCOM, nous concevons de nouveaux modèles et solutions. Nous œuvrons à la réalisation du Pacte vert pour l'Europe et des objectifs du Nouveau Bauhaus européen en développant des projets européens dans le cadre des programmes Erasmus+, CES (Corps européen de solidarité) et Europe créative, ainsi que des actions d'intervention sociale et d'éducation non formelle. Nous créons et développons des projets et des formations durables, portant sur des sujets tels que la construction écologique, l'agriculture biologique, l'agroforesterie, les pigments naturels et l'éco-art, les éco-communautés, la musique et d'autres thématiques liées au bien-être physique, mental et émotionnel des êtres humains, et aux systèmes régénérateurs pour nos sociétés et notre planète."



2) Brise-glace pour faire connaissance

Tableau blanc partagé sur Zoom avec des images sur différents sujets : nos villes, nos plats préférés, notre humeur. Sur chaque sujet, trois personnes ont partagé leurs préférences.

3) Présentation de YEFFI et de l'atelier : Un diaporama PowerPoint a été projeté.

Pourquoi ce projet ?

Trop de jeunes peinent à se nourrir correctement faute de moyens, à cause de la mauvaise qualité des aliments et de l'isolement. Nombre d'entre eux s'engagent dans des projets citoyens pour aider les autres et contribuer à réduire l'insécurité alimentaire.

Qui est impliqué ?

Des jeunes de France, de Belgique, du Portugal et d'Espagne.

OBJECTIFS

- Comprendre les difficultés alimentaires
- Partager des expériences
- Trouver et tester des solutions locales
- Agissons ensemble
- Construire un réseau européen de jeunes

Ce qu'il se passe ?

- 5 ateliers en ligne pour apprendre et échanger
- 5 activités locales
- 2 séminaires en présentiel (le premier au Portugal, du 23 au 27 juillet)

Ce que vous obtiendrez

- Un espace pour parler librement
- Des rencontres entre jeunes de toute l'Europe
- Des espaces pour imaginer et essayer des solutions
- Vous allez acquérir des compétences utiles
- Vous pourrez faire entendre votre voix



Valeurs

Inclusion, liberté d'expression, action civique, écologie et santé, intelligence collective — et plaisir !

2) Contextualisation des problèmes d'insécurité alimentaire

- Qui est concerné ? Quelle est la procédure d'exclusion ?

→ Photo de l'UE par Carole SADAKA, spécialiste des systèmes alimentaires durables
(Sa présentation se trouve dans la présentation Canva)

L'insécurité alimentaire en Europe – Principaux enseignements de Carole Sadaka

L'insécurité alimentaire est le symptôme d'un système alimentaire défaillant.

Faits marquants en Europe :

- 60 % des adultes et 1 enfant sur 3 sont en surpoids ou obèses.
- 9 % de la population de l'UE est confrontée à l'insécurité alimentaire.
- 59 millions de tonnes de nourriture gaspillées en 2022
- Les systèmes alimentaires sont responsables de 30 % des émissions de gaz à effet de serre.

L'aide alimentaire est la principale réponse, mais

- Elle cible principalement les situations d'urgence
- 20 % des bénéficiaires sont des jeunes
- Elle sous-estime souvent l'ampleur de la pauvreté alimentaire
- 85 % sont financés par l'UE, 15 % par les États membres.
- Elle repose sur des dons privés et 90 000 bénévoles.

Comment ça marche

- Géré dans le cadre du Fonds social de l'UE+
- Le prochain cycle de financement sera soumis au vote en 2027.
- Distribué principalement par l'intermédiaire d'ONG
- Il existe des mesures nationales (par exemple, les repas scolaires à 1 € en France).

Ce que demande la société civile :



Le droit à l'alimentation — une alimentation qui est

- Disponible
- Accessible (physiquement, économiquement, socialement)
- De qualité et de valeur nutritionnelle adéquates
- Une vision à long terme :

Nous avons besoin de systèmes alimentaires durables « de la ferme à l'assiette », impliquant les décideurs politiques, l'industrie agroalimentaire et les citoyens.

Ce que les jeunes peuvent faire

- Se renseigner
- Agir : devenez bénévole dans des projets d'aide alimentaire ou d'alimentation durable (par exemple, épiceries sociales, coopératives alimentaires, cantines solidaires).
- S'exprimer: signez des pétitions, participez à des initiatives citoyennes, contactez vos élus, votez aux niveaux local et européen.

3) Atelier

Que pouvons-nous faire pour lutter contre l'insécurité alimentaire ? Présentation de Delivraide et L'Après M.

L'Après M – A Solidarity Hub in Marseille

L'Après M est un espace de solidarité citoyenne né dans un ancien McDonald's des quartiers nord de Marseille. Il a vu le jour pendant la crise du COVID-19, lorsque des habitants, des militants et d'anciens employés ont refusé de laisser le restaurant fermé à l'abandon alors que de nombreuses familles étaient en difficulté.

CE QU'ILS FONT

- Aide alimentaire : L'Après M est devenu un centre majeur de distribution de colis alimentaires aux familles dans le besoin, notamment pendant la pandémie, desservant des centaines de ménages chaque semaine.
- Solidarité avant tout : ce projet est guidé par l'entraide, la dignité et l'inclusion, offrant un soutien essentiel à ceux qui sont souvent exclus des systèmes traditionnels.
- Gestion communautaire : des bénévoles du quartier organisent la collecte, l'emballage et la livraison des aliments, ce qui renforce le sentiment d'appartenance à la communauté et l'autonomie des citoyens.

Au-delà de l'aide d'urgence, L'Après M vise à construire des solutions à long terme autour de la justice alimentaire, de la cuisine collective et de l'accès à des repas sains pour tous.



Delivraide

Delivraide est une plateforme de livraison gratuite et solidaire de repas et de produits d'hygiène destinée aux étudiants en situation précaire, lancée par l'Association d'intérêt général Équipage Solidaire en octobre 2020.

- Les commandes de kits, composés principalement d'invendus alimentaires, de plats cuisinés et de produits de première nécessité, sont enregistrées directement via une application mobile et un site web avant d'être préparées par les membres de l'association et livrées par des chauffeurs-livreurs bénévoles.
- Les kits sont préparés à partir de collectes effectuées chaque semaine auprès des boulangeries, supermarchés, restaurants et autres commerces d'alimentation ou associations partenaires.
- L'association vient en aide aux étudiants prioritaires : les candidats doivent indiquer leurs revenus, les bourses qu'ils perçoivent, s'ils vivent chez leurs parents, etc. Une fois la demande validée, elle est transmise aux chauffeurs-livreurs, bénévoles de l'association Équipage Solidaire. La livraison permet d'éviter les longues attentes dans les centres de distribution alimentaire et la stigmatisation potentielle liée à la demande d'aide.

En 2024, la plateforme était présente dans 14 villes françaises, dont Paris et Marseille. Nasser, membre du groupe VS, est également responsable de l'antenne marseillaise. L'association annonce dans son rapport s'appuyer sur le soutien de 2 300 bénévoles sur l'ensemble du territoire national.

Échange avec les participants

- Combien de kits un élève en difficulté peut-il espérer recevoir ? Un kit par mois.
- Que fait Delivraide pour les étudiants dont la précarité perdure ? L'organisme les oriente vers d'autres associations et institutions susceptibles de leur apporter une aide.
- Delivraide a-t-elle des équivalents en Europe ? Il semblerait qu'une association sœur existe à Valence, en Espagne, mais Nasser n'a pas connaissance d'autres équivalents (même s'il peut en exister).





Résumé de l'atelier n°2

Étiquetage des denrées alimentaires en Europe : aperçu général des politiques et de la réglementation

Cette présentation offre un aperçu des politiques et réglementations de l'Union européenne relatives à la sécurité et à l'étiquetage des aliments, en expliquant les règles qui garantissent aux consommateurs des informations claires, véridiques et suffisantes.

La sécurité alimentaire dans l'UE

- La sécurité alimentaire garantit que les aliments ne présentent aucun risque pour la santé des consommateurs.
- Le cadre principal est le règlement (CE) n° 178/2002, qui établit :
 - La protection de la santé des consommateurs est une priorité
 - Traçabilité des produits alimentaires
 - Responsabilité légale des exploitants d'entreprises alimentaires
 - Le rôle du consommateur : lire les étiquettes et rester informé
- D'autres réglementations importantes portent sur :
 - Hygiène alimentaire (Règlements 852/2004 et 853/2004)
 - Additifs alimentaires, contaminants, nouveaux aliments et matériaux en contact avec les aliments.

Étiquetage général des aliments

Le règlement clé est le règlement (UE) 1169/2011.

Principes fondamentaux :

- Transparence et clarté (taille de police minimale 1,2 mm)
- L'information ne doit pas induire en erreur
- L'étiquetage doit être rédigé dans la langue du pays où le produit est vendu.



Pratiques d'information équitables

Les informations alimentaires ne doivent pas :

- Induire en erreur sur la nature, la composition, l'origine, la qualité, etc.
- Propriétés attributives que l'aliment ne possède pas
- Suggérer la présence d'ingrédients de remplacement
- Affirmer les caractéristiques particulières communes à des aliments similaires
- Prétend prévenir, traiter ou guérir les maladies
- Certains termes (par exemple, « lait », « yaourt ») sont juridiquement protégés.

Informations obligatoires sur les étiquettes

- Nom du plat
- Liste des ingrédients
- Allergènes
- Quantité des ingrédients mis en évidence (QUID)
- quantité nette
- Date de durabilité ou d'expiration
- Conditions de stockage
- Nom et adresse de l'exploitant de l'entreprise alimentaire
- Pays d'origine
- Instructions d'utilisation
- Numéro de lot
- Teneur en alcool (>1,2%)
- Informations nutritionnelles

Informations nutritionnelles

Obligatoire pour la plupart des aliments préemballés, à quelques exceptions près.

Doit inclure pour 100 g/ml :

- Énergie
- Matières grasses et graisses saturées
- Glucides et sucres
- Protéine
- Sel
- Facultatif : fibres, graisses mono-insaturées et polyinsaturées, vitamines/minéraux (si nécessaire).
- Interdits : gras trans, cholestérol.

Les informations peuvent également être exprimées par portion et sous forme d'apport de référence (AR).



Labels de qualité et biologiques de l'UE

Les symboles de certification comprennent :

- Logo bio (feuille verte)
- AOP — Appellation d'origine protégée
- IGP — Indication géographique protégée
- TSG — Spécialité traditionnelle garantie

Allégations nutritionnelles et de santé

Réglementé par le règlement (UE) 1924/2006.

Exemples d'allégations nutritionnelles :

- "Faible en gras"
- « Riche en protéines »

Elles ne peuvent être utilisées que si elles remplissent des conditions spécifiques.

Allégations relatives à la santé

Associer un nutriment/aliment à un bienfait pour la santé.

Trois types :

- Allégations fonctionnelles (par exemple : « Le calcium contribue au maintien d'une ossature normale »)
- allégations relatives au développement de l'enfant
- Allégations qui réduisent le risque de maladie

Ces allégations doivent être scientifiquement validées et utilisées exactement comme approuvé.

Mesures nationales supplémentaires

Certains pays de l'UE ont des règles supplémentaires :

- Espagne : Loi 17/2011 — accent mis sur la nutrition et restrictions concernant la publicité destinée aux enfants
- Portugal : règles flexibles pour les petits producteurs et les circuits courts
- France : Loi Garot — lutte contre le gaspillage alimentaire en interdisant aux supermarchés de détruire les aliments comestibles





Résumé de l'atelier n°3

Conception en permaculture : eCO-FOODS et de la ferme à la table

L'atelier a présenté le cours de conception en permaculture proposé par l'organisation Live With Earth, au Portugal.

- Animateur et contexte

L'atelier était animé par Rui Vasques, docteur en design spécialisé dans les pigments naturels et l'éco-art. Organisé par l'association Live With Earth (basée à Torres Vedras, au Portugal), cet atelier s'inscrivait dans le cadre de l'initiative YEFFI (Young Europeans Fighting Food Insecurity). Il visait à appréhender l'alimentation dans ses dimensions écologiques, culturelles et systémiques, en proposant une exploration approfondie des principes et des pratiques de la permaculture.

Modules de cours

Structure et thèmes de l'atelier

1) Introduction à la permaculture

- Définition : La permaculture signifie « culture permanente » et met l'accent sur des systèmes durables et régénératifs qui imitent les écosystèmes naturels.
- Principes éthiques fondamentaux :
 - Prenez soin de la Terre
 - Prendre soin des personnes
 - Part équitable (équité et générations futures)

2. Engagement des participants

Les participants ont partagé leurs définitions et leurs expériences personnelles en matière de permaculture. Définitions mises en avant :

- Travailler avec la nature
- Utilisation efficace des ressources naturelles
- Santé des sols et de l'environnement
- Vivre de manière systémique et éthique

Expériences incluses :

- Vivre dans des éco-communautés hors réseau
- Constater la perte de biodiversité due à l'agriculture chimique
- Pratiquer la fermentation et le jardinage biologique





3. Principes de conception en permaculture

Douze principes ont été introduits comme cadre pour une conception durable :

1. **Observer et interagir** – Apprendre le langage de la nature et coopérer avec elle.
2. **Capter et stocker l'énergie** – Utilisation intelligente des flux d'énergie naturels (soleil, eau, compost).
3. **Obtenir un rendement** – Garantir des résultats productifs.
4. **S'autoréguler et accepter les commentaires** – Projeter, s'adapter et évoluer.
5. **Utiliser et valoriser les énergies renouvelables** – Réduire la dépendance aux ressources non renouvelables.
6. **Ne produire aucun déchet** – Boucler la boucle, compostez, réutilisez, recyclez, réparez, réduisez.
7. **Concevoir à partir de motifs et de détails** – Comprendre et planifier des conceptions imbriquées à l'échelle micro à macro.
8. **Intégrer plutôt que séparer** – Favoriser la synergie entre les éléments. Tout peut être intégré pour le bénéfice de l'ensemble.
9. **Utiliser des solutions petites et lentes** – Commencez par des solutions gérables et contrôlables pour apprendre avec elles, puis améliorez-les et passez à l'échelle supérieure.
10. **Utiliser et valoriser la diversité** – Renforcer la résilience grâce à la biodiversité. Les écosystèmes diversifiés sont plus forts et plus résistants.
11. **Utilisez les bords et valorisez la marge** – Tirez parti des intersections et des marges, c'est là que la magie opère dans la nature, là où nous pouvons observer davantage d'expériences de création et de phénomènes intéressants.
12. **Exploiter et gérer le changement avec créativité** – Accueillir la transformation, considérer les défis et les difficultés comme des opportunités d'innovation. Faire preuve de créativité pour résoudre les problèmes et surmonter les difficultés.

4. Applications de la permaculture

Permaculture florale Sept domaines d'application :

- Gestion des terres et de la nature
- Bâtiment (construction naturelle)
- Outils et technologies (par exemple, biogaz, systèmes à alimentation par gravité)
- Éducation et culture
- Santé et bien-être spirituel
- Finance et économie (modèles circulaires et collaboratifs)
- Gouvernance communautaire (par exemple, sociocratie)

Outils de conception

- Analyse sectorielle : Cartographie du soleil, du vent, de l'eau, du bruit, de la faune, etc.
- Zonage : Organisation du territoire selon la fréquence d'utilisation (Zone 0 à 5)
- Gestion de l'eau : Utilisation de courbes de niveau, de fossés et de structures en A pour retenir l'eau (Économiser, Stocker, Ombrager, Répartir, Infiltrer)
- Types de sols et pH : Comprendre les couches du sol et la disponibilité des nutriments
- Agroforesterie : Conception de forêts comestibles à sept niveaux verticaux
- Succession naturelle : Observation de l'évolution des écosystèmes au fil du temps

5. Projet Systèmes alimentaires et aliments écologiques

- Ecofoods : un système alimentaire circulaire et en boucle fermée intégrant :
- Jardins biologiques
- Compostage
- Production de biogaz
- Banques de semences
- Cuisine à énergie renouvelable
- Actions éducatives (par exemple, camionnettes de distribution de légumes)
- Hydroponie et aéroponie : des alternatives efficaces pour la production alimentaire urbaine et à haute densité

6. Compostage et santé des sols

- **Les éléments essentiels du compostage** : air, eau, chaleur et diversité
- **Lombricompostage** : Utilisation de vers pour un compost plus rapide et plus riche
- **Hygiène du compost** : Éviter les excès d'agrumes, d'ail et d'oignon

7. Motifs naturels et design biophilique

Cinq modèles naturels :

- Spirales
- Ramification (dendritique)
- Flots
- Filets
- Les radiales (par exemple, la géométrie sacrée)
- Conception biophilique : Intégrer la nature dans les espaces humains par le biais de connexions sensorielles et spatiales

8. Réflexions finales

L'atelier s'est conclu par un appel à l'action :

- Repenser les systèmes alimentaires
- Adoptez la permaculture comme mode de vie et philosophie de conception
- Appliquer les principes écologiques à la vie quotidienne et aux projets communautaires

Les participants ont été invités à consulter les supports de présentation et à rester en contact en vue de futures collaborations.

Pour accéder à la présentation et la télécharger :

https://drive.google.com/file/d/19IYbvJQVfisy5g_NRkHhs6uVTwwc5S9g/view?usp=drive_link

Pour accéder au fichier audio enregistré de l'atelier :

https://drive.google.com/file/d/1XDPJkxfnfhhYrspn0m96jx2uxsmw3a5/view?usp=drive_link

Coordonnées de l'organisme de formation :

livewithearth@gmail.com +351912408691 www.livewithearth.org Vivons en harmonie avec la Terre





Résumé de l'atelier n°4

Étiquetage alimentaire européen : comment comprendre les étiquettes alimentaires pour se sentir plus en sécurité

Trois astuces pour choisir des aliments sains

L'élément le plus important de l'atelier était l'apprentissage de la lecture des étiquettes des produits transformés. Il y a trois points à toujours vérifier pour savoir ce que vous achetez réellement :

A. La liste des ingrédients : l'ordre compte

Règle d'or : Les trois premiers ingrédients de la liste sont ceux qui sont les plus abondants dans le produit.

Attention au sucre ! Si le sucre ou l'un de ses synonymes figure parmi les trois premiers ingrédients, il est préférable de laisser le produit en rayon.

Synonymes de sucre à mémoriser : glucose, sirop de glucose, fructose, sirop de fructose, dextrose, maltose et sirop de maïs.

B. Le nombre d'ingrédients : moins, c'est mieux

Plus un produit contient d'ingrédients, plus il est transformé.

Essayez de choisir des produits dont la liste d'ingrédients est courte, en privilégiant les plus naturels possible.



C. Tableau nutritionnel (pour 100 g) : Connaître les limites

Le tableau indique la teneur du produit pour 100 grammes. L'atelier nous a appris les seuils permettant de déterminer si un aliment est pauvre, moyen ou riche en certains composants :

Composant	Niveau élevé (Attention !)
Matières grasses (totales)	17,5 g ou plus pour 100 g
graisses saturées	5 g ou plus pour 100 g
Sucre	22,5 g ou plus pour 100 g

L'importance d'un étiquetage correct

Nous avons discuté de l'importance de la véracité des étiquettes. Nous avons examiné un cas concret de crème glacée vendue comme « sans gluten » alors qu'elle en contenait en réalité.

Risque réel : une erreur d'étiquetage n'est pas seulement un problème commercial ; elle peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances (comme la maladie cœliaque).

Solutions proposées : Pour éviter ces erreurs, les autorités sanitaires devraient effectuer davantage d'inspections d'usines, exiger des audits avant la vente des produits et infliger des amendes aux entreprises qui commettent des erreurs.

Qui nous protège en Europe ?

La sécurité alimentaire dans l'UE est un effort collectif impliquant plusieurs acteurs clés : EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) : Il s'agit des scientifiques qui fournissent les preuves scientifiques nécessaires pour orienter toutes les décisions relatives aux risques et à l'étiquetage.

Commission européenne : Il s'agit de l'organe qui propose des politiques et des réglementations dans toute l'UE.

RASFF (Système d'alerte rapide pour les denrées alimentaires et les aliments pour animaux) : Il s'agit du système d'urgence. Son but est d'informer rapidement les autorités et les consommateurs en cas de risque pour la sécurité alimentaire, comme un lot contaminé ou un produit mal étiqueté.

En résumé, le message clé est que l'étiquetage clair et honnête est essentiel à la fois pour notre santé et pour la confiance que nous accordons aux produits que nous achetons.





Résumé de l'atelier n°5

La dimension sociale de la précarité alimentaire

Introduction de la dimension sociale de l'insécurité alimentaire

L'animateur a souligné que l'insécurité alimentaire ne se résume pas à la faim :

- **Enraciné dans les inégalités sociales** : coûts élevés du logement, bas salaires, emplois instables, o isolement, honte de demander de l'aide.
- Bien manger est devenu un privilège en Europe.
- L'alimentation biologique et locale est accessible à certains, tandis que d'autres comptent chaque euro pour survivre.

Symptômes définis de l'insécurité alimentaire :

- Sauter des repas, isolement, honte, fatigue, stress.
- Maladies fréquentes

Exercice visuel

Les participants ont visionné trois images :

- 1. Dons de nourriture** : ont suscité une discussion sur la honte, les stéréotypes et les profils divers (étudiants, victimes de catastrophes, personnes endettées).
- 2. Frigo vide** : associé aux étudiants, au manque de nutrition et au choix limité.
- 3. Lignes de distribution alimentaire** : stigmatisation accrue et prévalence croissante dans le monde entier.

→ Réflexions : l'insécurité alimentaire liée à la honte, à la dépendance et aux inégalités systémiques.



Discussions de groupe

Deux groupes de travail ont analysé des scénarios :

Groupe 1 : Étudiant sans cuisine, dépendant des repas préparés

- Impacts sur la santé : malnutrition, problèmes du système immunitaire, effets négatifs à long terme. cycles générationnels de mauvaises habitudes.
- Impacts moraux : ennui, frustration, manque d'autonomie, baisse de la créativité.
- Impacts sociaux : isolement, impossibilité de partager des repas avec des amis, fractures sociales, regroupement de personnes groupes défavorisés.
- Témoignages personnels : éviter les repas de groupe par manque d'argent, ce qui a conduit à solitude.

Groupe 2 : Personne malade (par exemple, diabétique) incapable de suivre un régime alimentaire en raison de son budget

- Impacts sur la santé : aggravation des maladies, dépendance aux aliments transformés bon marché riches en sucre/grasses.
- Impacts moraux : anxiété, dépression, exclusion.
- Impacts sociaux : stigmatisation, exclusion, manque d'intégration.
- Solutions discutées :
 - o Soutien financier de la sécurité sociale/assurance maladie.
 - o Une meilleure éducation alimentaire et une meilleure gestion du gaspillage alimentaire.
 - o Des initiatives comme Fruta Feia (projet de nourriture « moche »), ReFood, les applications Too Good To Go pour réduire le gaspillage et fournir une alimentation abordable.

Réflexion plus large : Causes de l'insécurité alimentaire

Les participants ont effectué un brainstorming autour de quatre critères :

- **Économique:**
 - o Coût élevé des aliments sains.
 - o Cuisines ou logements limités.
 - o Dépendance à l'égard des aliments transformés bon marché.
- **Sociale:**
 - o Manque de connaissances en nutrition.
 - o Isolement des activités sociales.
 - o Aliments malsains addictifs et faisant l'objet d'une publicité intensive.
- **Politique:**
 - o Des lois sur la production alimentaire favorisant les pratiques industrielles.
 - o Soutien insuffisant de l'État.
 - o Nécessité de politiques garantissant un accès minimal aux fruits, légumes et protéines.
- **Culturel:**
 - o Le climat a une incidence sur la disponibilité alimentaire.
 - o Des habitudes façonnées par la publicité et la commodité.
 - o Transmission intergénérationnelle de mauvaises habitudes alimentaires.



Points clés à retenir

- L'**insécurité alimentaire est multidimensionnelle** : conséquences sanitaires, morales et sociales entrelacées.
- Elle reflète les inégalités systémiques en Europe et au-delà.
- Les solutions nécessitent des changements structurels (soutien économique, meilleure éducation alimentaire, lutte contre le gaspillage).
réduction, changements culturels).
- L'atelier a favorisé l'empathie, le partage d'expériences personnelles et le travail collectif.
brainstorming.

Le tableau que nous avons fabriqué

Symptoms	Problems	Solutions
Skip meals / eat very little	Malnutrition: deficiencies, weight gain/loss	Diversified food aids (fresh products, choices)
Tired, lack of energy	Deterioration of physical health (cardiovascular risk, diabetes...)	Community health programs + cooking workshops
Stress or anxiety related to shopping	Compromised mental health: shame, loss of self-esteem	Food vouchers targeted on healthy products
Difficulties following a medical diet (diabetes, hypertension...)	Widening health inequalities between social groups	Food Social Security (political project)
High consumption of ultra-processed products due to lack of choice	Loss of dignity and self-confidence	Social canteens open to all / modulated prices
Shame to go to food aid	Breakdown of social ties (friends, family, neighborhood)	Non-stigmatizing food places: solidarity grocery stores, participatory restaurants
No longer invite anyone to eat at home	Construction of a negative self-image	Collective meals, cooking workshops, shared fridges
Feeling judged on one's food purchases	Stigmatization of vulnerable audiences	Reception areas where one chooses their products (not imposed packages)
Isolation, withdrawal from social relations	Feeling of injustice or downgrading	Cultural actions around the meal to recreate connection
Dependence on aid structures	Territorial inequalities in access to a varied diet	Communication that
High prices for fruits and vegetables		
Closure of local shops		



Food deserts (rural & urban)	Food system that promotes the cheapest rather than the healthiest	values people instead of infantilizing them
Lack of transportation to do the shopping	Dependence on discount supermarkets	Solidarity markets, short circuits, food cooperatives
Limited time to cook (precarious jobs)	Lack of local food sovereignty	Urban vegetable gardens, shared gardens, collective composts
Skipping meals to pay rent	Insufficient public policies	Mobility aids (shuttles, solidarity deliveries)
Eat pasta every day	Massive student food insecurity	Public support for neighborhood businesses
Decline in access to university restaurants	Impact on concentration, studies, mental health	Local food policies (e.g. municipalities that subsidize the fee)
Permanent financial stress	Lasting precariousness from the beginning of adult life	Meal at 1€ for all students
		Student food funds
		Shared kitchens in residences
		Discount cards for fresh products





Activité locale n°1

“ Bonnevie, Bonne Soupe “

L'activité s'est déroulée au centre de formation Bonnevie de Molenbeek et a consisté en cinq ateliers culinaires animés par groupes de cinq stagiaires. Le projet a été conçu comme un processus participatif, structuré en plusieurs étapes successives.

Les participants ont collecté les invendus de légumes d'un supermarché partenaire et ont travaillé collectivement à leur transformation. Les ateliers portaient notamment sur l'élaboration de recettes, la préparation de soupes et de plats chauds, ainsi que sur l'organisation logistique de leur distribution.

Les repas étaient ensuite offerts gratuitement à la cantine du centre de formation pendant une semaine, dans un cadre ouvert qui encourageait les échanges entre les stagiaires et les personnes extérieures au centre.

Objectifs de l'activité

L'activité « Bonnevie, Bonne Soupe » vise à lutter contre l'insécurité alimentaire en utilisant la nourriture comme outil d'apprentissage, d'engagement et de cohésion sociale.

Les objectifs de l'activité étaient les suivants :

- Mettre en œuvre une action concrète de solidarité alimentaire au profit des stagiaires du centre de formation Bonnevie et des habitants du quartier environnant.
- Utiliser la récupération alimentaire comme outil pédagogique et civique.
- Encourager la participation active des jeunes à un projet collectif significatif.
- Encourager la réflexion sur les habitudes alimentaires et l'accès à une alimentation saine.
- Renforcer le lien entre le centre de formation et son environnement local.



Activité locale n°2

Conception permaculturelle pour la sécurité et la souveraineté alimentaires

Lors de la deuxième édition de la conférence LIVE WITH EARTH DESIGN, qui s'est tenue en octobre 2025, Rui Vasques, de Live With Earth, a animé un atelier d'introduction au cours « Conception en permaculture : de la ferme à la table et aliments écologiques » à destination des participants. Cet atelier a permis de présenter la structure du cours, les principes fondamentaux de la permaculture et leur application dans notre vie quotidienne et dans des contextes de régénération.

L'atelier a abordé des sujets tels que : les 3 principes éthiques de la permaculture, les 7 domaines d'intervention de la fleur de la permaculture, le processus de conception en permaculture et les outils et méthodes utilisés, le jardinage, le compostage et le sol, l'eau, l'énergie, l'autosuffisance, le paysage, l'économie circulaire, la conception biophilique, la construction naturelle, le développement communautaire et d'autres domaines connexes.

Cet aperçu a permis aux participants de prendre conscience des principaux thèmes abordés par un cours de conception en permaculture, et de la manière dont ils peuvent approfondir leurs recherches et intégrer ces apprentissages dans leur vie.

Objectifs de l'activité

Les objectifs de l'activité étaient les suivants :

- Partagez vos connaissances sur la conception en permaculture, ses principaux principes et ses domaines d'application.
- Présentez la structure de notre cours, en mettant l'accent sur l'approche « De la ferme à la table » et le jardinage biologique.
- Susciter l'intérêt du public de la conférence pour la permaculture, l'environnement et les sujets connexes.
- Partagez des informations sur les équipes de Live With Earth et le travail accompli au cours des dernières années.
- Motiver les jeunes à en apprendre davantage sur la permaculture et le développement durable, et à les appliquer dans leur vie.



Résultats obtenus

L'atelier a permis aux participants d'approfondir leurs connaissances en permaculture, d'en saisir toute la complexité et de découvrir les domaines connexes. Nous les encourageons à se documenter davantage, à s'investir plus profondément dans ce domaine et à adopter une approche favorisant des pratiques durables au quotidien. Un débat final, animé par notre équipe, a permis de synthétiser les opinions et les questions des participants.

Évaluation d'impact

Les opinions et les retours exprimés lors de l'atelier ont été positifs et nous ont permis de conclure que ce type de connaissances est de plus en plus précieux aujourd'hui, pour promouvoir des modes de vie sains et durables. Les retours ont globalement été positifs et certains participants ont manifesté leur intérêt pour approfondir ces sujets et pratiques.

Conclusion

De manière générale, cet atelier a constitué une activité enrichissante lors de notre conférence. Il a permis une prise de conscience et un approfondissement théorique essentiels, couvrant le vaste champ de connaissances et les domaines liés à la conception en permaculture. La diffusion des connaissances, ainsi que des approches et initiatives « Vivre avec la Terre », s'est révélée importante pour une meilleure adhésion à la philosophie et à la vision que la permaculture promeut et met en œuvre.



Activité locale n°3

Cycle d'activités autour du glanage et de la récupération alimentaire

Cette activité s'inscrit dans le cadre des objectifs du projet Erasmus+, visant à promouvoir le développement durable, la responsabilité sociale et l'apprentissage par l'expérience auprès des jeunes. L'initiative est née en réponse au problème croissant du gaspillage alimentaire et au manque de lien entre les consommateurs et l'origine de leurs aliments. Par le biais du glanage et de la récupération de produits agricoles non commercialisés, les participants ont été incités à réfléchir à la valeur des ressources naturelles et au travail des agriculteurs locaux.

Cette activité a offert une expérience d'apprentissage pratique permettant aux participants de comprendre les causes structurelles du gaspillage alimentaire, les difficultés rencontrées par les producteurs et l'importance de soutenir une production locale et durable. Parallèlement, elle a favorisé la solidarité grâce à la redistribution des aliments récupérés à des associations œuvrant auprès des personnes en situation de vulnérabilité.

Ainsi, cette initiative a contribué aux valeurs fondamentales du programme Erasmus+, en renforçant le sens civique des jeunes, leur coopération avec les communautés locales et leur engagement en faveur de modes de vie durables et responsables. Les connaissances et la sensibilisation acquises devraient avoir un effet multiplicateur, encourageant de nouvelles initiatives menées par les jeunes pour réduire le gaspillage alimentaire et promouvoir des habitudes de consommation éthiques.

Objectifs de l'activité

- Sensibiliser les jeunes au problème du gaspillage alimentaire et à ses conséquences sociales, économiques et environnementales.
- Promouvoir une connaissance directe du secteur agricole local et des défis auxquels les agriculteurs sont confrontés dans la distribution de leurs produits.
- Pour encourager une consommation responsable et l'appréciation des produits locaux et de saison.
- Favoriser la solidarité et la coopération entre les jeunes, les agriculteurs et les associations locales soutenant les groupes vulnérables.
- Développer des compétences transversales telles que le travail d'équipe, l'empathie, la prise de décision éclairée et la participation active à la vie communautaire.





Activité locale n°4

Culinaires & Solidaires - Bien manger quand c'est difficile ?

Partager la nourriture, tisser des liens, créer le changement !

Nés dans le cadre du programme Vénères & Solidaires, ces ateliers ont été imaginés et conçus par des jeunes. L'idée ? Réapproprier la cuisine comme un espace de partage et de convivialité, comme un moyen de lutter contre la précarité alimentaire et comme une source de joie collective.

Ce sont des moments où l'on met la main à la pâte, où l'on découvre des recettes et leur histoire, où l'on cuisine ensemble et où l'on partage nos expériences, nos difficultés et nos idées d'actions. Ce sont aussi des occasions de rencontrer, de collaborer et de mettre en lumière différents acteurs engagés dans la lutte contre l'insécurité alimentaire (initiatives de récupération alimentaire, organismes de sensibilisation, structures de soutien, etc.).

Dans le cadre de l'événement « Samedi Bien », une journée de bénévolat à grande échelle durant laquelle de multiples actions de solidarité se déroulent simultanément, notre collectif YEFFI a organisé l'un de ces ateliers culinaires et solidaires.

En guise de préparation, nous avons récupéré les invendus de fruits et légumes de l'association La Cantina. Le jour de l'événement, nous nous sommes rendus au Cabanon de Simon, un espace communautaire accueillant et inclusif où des personnes en situation de handicap et des personnes valides se retrouvent tout au long de la semaine pour partager des repas, cuisiner, créer, discuter et tisser des liens d'amitié.

Sept jeunes de YEFFI ont cuisiné avec des personnes en situation de handicap, en utilisant les aliments récupérés. Le repas a ensuite été partagé avec les bénévoles participant aux différentes actions de solidarité organisées tout au long de la journée.

Objectifs de l'activité

- Sensibiliser le public au gaspillage alimentaire et promouvoir les pratiques de récupération des aliments.
- Démontrer que la cuisine peut être un outil puissant d'inclusion sociale et de solidarité.
- Créer des interactions significatives entre les jeunes, les personnes handicapées et les bénévoles.
- Renforcer l'engagement et la responsabilité des membres de YEFFI par le biais d'actions collectives concrètes.
- Contribuer concrètement à l'événement « Samedi Bien » en proposant un repas partagé, dans un esprit de solidarité.



Résultats obtenus

- Récupération des fruits et légumes invendus et transformation en un repas partagé.
- Participation active de 7 jeunes de YEFFI à l'organisation et à l'animation de l'atelier.
- Collaboration avec une association locale (La Cantina) et un lieu inclusif (Le Cabanon de Simon).
- Un repas partagé par les bénévoles et les participants des différentes actions de solidarité.
- Création d'une atmosphère chaleureuse et inclusive favorisant le dialogue et la compréhension mutuelle.

Évaluation d'impact

Cette activité a eu des impacts à plusieurs niveaux.

Concernant les jeunes participants (membres de YEFFI) :

- Sensibilisation accrue aux problèmes d'insécurité alimentaire et de gaspillage alimentaire.
- Développement de compétences pratiques (organisation, coordination, cuisine, travail d'équipe).
- Sentiment d'utilité et engagement civique renforcés.
- Une plus grande confiance dans leur capacité à mener des initiatives fondées sur la solidarité.

Sur la dimension inclusive :

- Interactions positives entre les jeunes et les personnes handicapées dans un cadre informel et égalitaire.
- Briser les stéréotypes par le biais d'activités partagées et de la coopération.
- Renforcement des pratiques inclusives par la création d'un espace où chacun contribue selon ses capacités.

Au sein de la communauté :

- Promotion de la récupération alimentaire comme solution concrète et accessible au gaspillage alimentaire.
- Contribution à l'esprit collectif de l'événement « Samedi Bien ».
- Renforcer les partenariats locaux entre les initiatives de jeunesse et les organisations communautaires.

Conclusion

Cet atelier culinaire et solidaire a illustré comment des actions simples et concrètes — comme récupérer les invendus alimentaires et cuisiner ensemble — peuvent avoir un fort impact social.

En combinant récupération alimentaire, inclusion et bénévolat, l'activité incarnait les valeurs fondamentales de YEFFI : solidarité, autonomisation collective et transformation sociale par l'action.

Bien plus que la simple préparation d'un repas, ces jeunes ont contribué à créer un moment de connexion, de dignité et d'humanité partagée, prouvant ainsi que la cuisine peut être à la fois une réponse pratique à l'insécurité alimentaire et un puissant outil de changement social.





Activité locale n°5

Comment lutter contre la précarité alimentaire ?

Dans le cadre du projet européen YEFFI, nous avons été invités à participer au Café social d'Avignon, une initiative locale axée sur l'insécurité alimentaire et l'inclusion sociale.

Le Café Social d'Avignon est un projet co-construit par des personnes en situation de précarité, des travailleurs sociaux et des institutions publiques. Son objectif est de favoriser les rencontres, le dialogue, l'autonomisation et l'entraide dans un cadre convivial, structuré autour d'activités et d'une thématique préalablement choisies par les participants (accès à l'emploi, accès à la culture, santé mentale, insécurité alimentaire, etc.).

Notre participation s'est déroulée sur trois jours. Tout au long de ce processus, nous avons cherché non seulement à contribuer à la réflexion locale sur l'insécurité alimentaire, mais aussi à mettre en œuvre la méthodologie YEFFI : participation des jeunes, prise de décision collective et action concrète.

Objectifs de l'activité

- Mieux comprendre la réalité locale de l'insécurité alimentaire à Avignon.
- Concevoir conjointement un outil concret et utile répondant aux besoins identifiés.
- Pour impliquer les jeunes dans l'analyse des problèmes sociaux et l'élaboration de solutions pratiques.
- Renforcer le dialogue entre les jeunes, les bénéficiaires, les professionnels et les institutions.
- Promouvoir les approches participatives et l'autonomisation des jeunes dans l'action sociale.



Résultats obtenus

Jour 1 – Réflexion et conception

Le premier jour, le groupe a réfléchi à la manière d'aider efficacement les personnes en situation d'insécurité alimentaire à Avignon. Après des discussions et une analyse des besoins, nous avons décidé collectivement de créer une carte pratique recensant les points de distribution alimentaire dans la ville.

Cette carte comprenait :

- Horaires d'ouverture
- Coordonnées
- Adresses
- Informations pratiques pertinentes

L'objectif était de fournir des informations claires, accessibles et centralisées afin de faciliter l'accès aux services d'aide alimentaire.

Jour 2 – Participation au café social et distribution

Le deuxième jour, nous nous sommes rendus à Avignon pour participer au Café social dédié à l'insécurité alimentaire.

Lors de cet événement, nous avons présenté et distribué les cartes aux participants. Celles-ci se sont révélées être à la fois un outil pratique et un point de départ pour les échanges. Elles ont permis un retour d'information direct de la part des bénéficiaires et des professionnels, qui ont partagé leurs points de vue et leurs suggestions.

Jour 3 – Dialogue entre professionnels et bénéficiaires

Le troisième jour, nous avons participé à une réunion conjointe réunissant des professionnels et des bénéficiaires afin d'échanger sur les pratiques et les approches.

Nous avons présenté l'intégralité du processus de création de la carte, depuis l'idée initiale et la réflexion collective jusqu'à la conception et la distribution.

Nous avons également mis en avant notre méthodologie de travail : au sein de YEFFI, les jeunes sont systématiquement impliqués dans la co-construction de toutes les activités et décisions. Cette approche participative garantit que les actions sont conçues avec les jeunes, et non pas seulement pour eux.

Évaluation d'impact

Cette activité a généré plusieurs impacts significatifs :

Concernant les jeunes participants (membres de YEFFI) :

- Renforcement des compétences analytiques en matière de questions sociales.
- Expérience en matière d'évaluation des besoins et de réflexion axée sur les solutions.
- Confiance accrue dans les interactions avec les institutions et les professionnels.
- Expérience concrète en matière de démocratie participative et de co-construction.

Concernant les bénéficiaires et les acteurs locaux :

- Mise à disposition d'un outil d'information pratique et accessible.
- Renforcement de la collaboration entre les initiatives de jeunesse et les acteurs locaux.
- Reconnaissance des jeunes comme acteurs légitimes de l'innovation sociale.

Sur les pratiques participatives :

- Démonstration de la valeur ajoutée des approches menées et co-construites par les jeunes.
- Encourager le dialogue entre les professionnels et les personnes directement concernées par les situations précaires.
- Contribution à une culture d'autonomisation et de responsabilité partagée.



Conclusion

Cette action de trois jours a démontré comment la réflexion, la participation et des outils concrets peuvent être combinés pour lutter contre l'insécurité alimentaire au niveau local.

En créant et en diffusant une carte pratique des services d'aide alimentaire, les jeunes de YEFFI ont transformé la discussion en action. Au-delà de l'outil lui-même, le résultat le plus important a été le processus : réflexion collective, engagement sur le terrain et dialogue entre les jeunes, les bénéficiaires et les professionnels.

Cette expérience a renforcé notre conviction que le véritable changement social se produit lorsque les personnes directement concernées — y compris les jeunes — participent activement à la conception des solutions.





Séminaire européen n°1 - Portugal

La précarité alimentaire – Découverte d'activités et d'outils

Le premier séminaire international Erasmus+ pour la jeunesse YEFFI, intitulé « Précarité alimentaire : découverte d'activités et d'outils », s'est tenu du 20 au 24 août 2025 à Santa Cruz – Torres Vedras, au Portugal. Cette activité internationale a réuni des jeunes et des animateurs jeunesse du Portugal, d'Espagne, de France et de Belgique dans le cadre d'un partenariat de coopération du programme Erasmus+.

Le séminaire a constitué une étape clé du projet YEFFI, conçu comme un espace intensif d'apprentissage, d'échange, de co-création et d'action. S'appuyant sur des méthodes d'éducation non formelle, l'activité a combiné ateliers, visites de terrain, travaux de groupe, échanges culturels et apprentissage par l'expérience, plaçant les jeunes au cœur du processus. Le cadre côtier et communautaire de Santa Cruz et de nos partenaires a offert un laboratoire vivant pour explorer l'insécurité alimentaire, le développement durable et les solutions portées par les jeunes dans des contextes réels.

Objectifs de l'activité

Les principaux objectifs du séminaire international étaient les suivants :

- Renforcer la compréhension des jeunes concernant l'insécurité alimentaire et ses dimensions sociales, économiques et environnementales en Europe ;
- Permettre aux jeunes d'analyser les causes, les effets et les conséquences de l'insécurité alimentaire grâce à des outils participatifs et collaboratifs ;
- Promouvoir l'échange de bonnes pratiques en matière de souveraineté alimentaire, de systèmes alimentaires durables et de solutions communautaires ;
- Soutenir la co-création d'idées de projets novateurs, en donnant aux jeunes les moyens de transformer les défis en initiatives concrètes ;
- Favoriser le dialogue interculturel, la citoyenneté européenne et la coopération des jeunes entre les participants de différents pays ;
- Encourager le développement personnel, la pensée critique et la participation active grâce à des méthodologies expérientielles et créatives.



Résultats obtenus

Le séminaire a permis d'obtenir des résultats qualitatifs et quantitatifs significatifs :

- De jeunes participants ont cartographié de manière collaborative les principaux facteurs et impacts de l'insécurité alimentaire en Europe, produisant ainsi des cadres analytiques partagés ;
- Plusieurs mini-projets menés par des jeunes ont été développés au sein d'équipes internationales, depuis le concept initial jusqu'aux présentations structurées des projets ;
- Les participants ont pris part à des expériences de terrain immersives, notamment des visites d'initiatives en matière d'alimentation durable et de souveraineté alimentaire telles que des projets d'agriculture biologique et des modèles d'accueil écologique ;
- Des ateliers pédagogiques, des séances avec des experts et la projection du documentaire « The Need to Grow » ont permis aux participants d'approfondir leur compréhension des systèmes alimentaires mondiaux et des solutions régénératrices ;
- Cette activité a renforcé la cohésion du groupe et la collaboration transnationale, jetant les bases d'une coopération continue pour le reste du projet ;
- Un large éventail d'outils et de ressources pédagogiques a été partagé avec les participants, favorisant l'apprentissage à long terme et la reproduction au niveau local.

Évaluation d'impact

L'impact du séminaire s'est fait sentir à plusieurs niveaux :

- **Au niveau individuel** : les participants ont fait état d'une sensibilisation, d'une motivation et d'une confiance accrues pour s'engager sur les questions d'insécurité alimentaire et de durabilité, ainsi que d'un renforcement des compétences générales telles que le travail d'équipe, la communication et la compétence interculturelle.
- **Niveau du groupe et de l'organisation** : L'activité a renforcé la coopération entre les organisations partenaires et a accru leur capacité à travailler conjointement sur des défis sociaux complexes en utilisant des approches centrées sur la jeunesse.
- **Niveau local et européen** : Le séminaire a contribué à accroître la visibilité internationale de la région hôte et de ses initiatives de développement durable, tout en promouvant une perspective européenne commune sur la sécurité alimentaire et l'engagement des jeunes.
- **Impact à long terme** : Les idées, les réseaux et les projets initiés lors du séminaire continuent d'alimenter les activités ultérieures de YEFFI, notamment les actions locales et le deuxième séminaire international. Les participants sont également encouragés à mettre en œuvre de nouvelles pratiques dans leur vie quotidienne.

Conclusion

Le premier séminaire international YEFFI au Portugal a été bien plus qu'une simple formation ou un échange : une expérience d'apprentissage transformatrice qui a démontré la force de l'action, de la coopération et de la créativité menées par les jeunes. Grâce à une combinaison équilibrée d'enseignement, de pratique, de réflexion et d'échanges culturels, le séminaire a permis de faire progresser la mission du projet, qui est de lutter contre l'insécurité alimentaire en mobilisant de jeunes Européens informés, engagés et responsabilisés.

Les conclusions de ce séminaire confirment la pertinence des partenariats de coopération Erasmus+ pour soutenir une participation active des jeunes et l'innovation sociale. Fort de ces acquis, le projet YEFFI poursuit son développement avec un engagement renouvelé, en vue de sa phase internationale finale et de la consolidation de solutions portées par les jeunes pour un avenir alimentaire plus durable, équitable et résilient.







Séminaire européen n°2 - Marseille

Défis européens, réponses communes

Le deuxième et dernier séminaire international Erasmus+ pour la jeunesse du YEFFI, intitulé « Défis européens, réponses communes », s'est déroulé du 16 au 18 janvier 2026 à Marseille, en France. Cette activité internationale a réuni 35 jeunes et animateurs jeunesse du Portugal, d'Espagne, de France et de Belgique dans le cadre d'un partenariat de coopération du programme Erasmus+.

Ce séminaire a été une occasion unique de présenter les résultats de l'ensemble du projet, d'apprendre par la pratique auprès d'organisations locales luttant contre l'insécurité alimentaire et d'échanger sur des enjeux importants ainsi que sur des projets ou actions à entreprendre aux niveaux local et européen. Bénévolat, ateliers de co-création, escape game, séances plénières et une soirée mémorable ont constitué les principales activités proposées aux participants. Une véritable dynamique s'est instaurée, marquée par la volonté de poursuivre les échanges et la lutte contre l'insécurité alimentaire grâce à des idées et solutions innovantes conçues par les jeunes.

Objectifs de l'activité

Les principaux objectifs de ce 2e séminaire international étaient les suivants :

- Consolider les connaissances acquises au cours du projet.
- Découvrir et expérimenter différentes formes d'engagement en faveur de la justice alimentaire (en expérimentant différentes missions et actions sur le terrain qui leur permettront de vivre et de s'inspirer d'une action solidaire).
- Développer des outils méthodologiques pour lutter contre l'insécurité alimentaire, en vue de leur diffusion.
- Construire une vision et une stratégie communes pour un réseau de jeunes de l'UE luttant contre l'insécurité alimentaire.
- Soutenir la co-création d'idées de projets innovants, en donnant aux jeunes les moyens de transformer les défis en initiatives concrètes.



Résultats obtenus

L'objectif global de ce séminaire a été atteint. Ces deux journées ont été marquées par plusieurs activités dynamiques, participatives et stimulantes, notamment :

- **Des jeux brise-glace**, qui renforcent rapidement la cohésion entre les jeunes participants de différents pays.
- **La Fresque de la sécurité alimentaire**, un atelier central rassemblant les principales conclusions du projet YEFFI.
- **Les missions de bénévolat** ont permis de sensibiliser à la lutte contre l'insécurité alimentaire des personnes vulnérables et d'inciter les participants à y contribuer concrètement.
- **L'atelier de création de la brochure**, un long processus collaboratif visant à sélectionner, structurer et créer le contenu de la future brochure YEFFI (« Ingénierie collective de la brochure... »).
- **Le grand atelier de cuisine du samedi** soir a réuni les jeunes de YEFFI et les jeunes de Vénères & Solidaires pour préparer un repas commun (« Éplucher et couper les légumes... »).
- **Le débriefing collectif** du dimanche a été un moment de réflexion et d'émotion où chacun a partagé un moment fort, une source d'inspiration et un souhait pour l'avenir (« Un moment fort du week-end... »).
- **La séance d'intelligence collective** était consacrée à l'élaboration des prochaines étapes du projet, des réunions futures et des actions communes. À l'instar du séminaire portugais, plusieurs mini-projets menés par des jeunes ont été développés ou ont permis d'approfondir les équipes internationales, de l'idée initiale à la présentation structurée des projets.

Évaluation d'impact

L'impact du séminaire s'est fait sentir à plusieurs niveaux :

- **Cohésion** : une forte dynamique de groupe s'est instaurée grâce à de nombreux moments conviviaux, avec un désir unanime de poursuivre le séminaire.
- **Ouverture culturelle** : Immersion et bénévolat mémorables, rencontres enrichissantes.
- **Engagement social** : notamment à travers les missions de bénévolat, les participants se sont sentis utiles et ont mieux compris les réalités sociales.
- **Apprentissage et création** : les participants ont valorisé la production concrète et la créativité collective ainsi que les méthodes qui y sont associées).
- **Perspectives d'avenir** : un séminaire plus long et une participation continue ont été souhaités. Nombre de participants envisagent de futures possibilités de coopération au niveau européen sur des projets relatifs à l'insécurité alimentaire ainsi que sur d'autres sujets (par exemple, la santé mentale des jeunes).

Conclusion

Le deuxième et dernier séminaire international YEFFI à Marseille a été un véritable succès. À l'instar de celui du Portugal, il a offert une expérience d'apprentissage transformatrice qui a démontré la force de l'action, de la coopération et de la créativité menées par les jeunes. Grâce à une combinaison réussie d'ateliers, de jeux et d'expériences immersives, le séminaire a permis de faire progresser la mission du projet : lutter contre l'insécurité alimentaire et concevoir des idées, des projets et des solutions communs. Il pourrait servir de base à de futurs projets Erasmus+, car tous les jeunes participants ont exprimé le souhait de poursuivre l'aventure.

Les conclusions de ce séminaire confirment la pertinence des partenariats de coopération Erasmus+ pour soutenir une participation active des jeunes et l'innovation sociale. Plusieurs idées et actions, ainsi que la dynamique globale du projet, ont été consolidées. Il appartiendra aux partenaires de YEFFI, et à d'autres acteurs, de poursuivre sur cette voie.



