

## Manger durable sans le sou ?

« Une alimentation saine pour toutes les fourchettes », un événement organisé par le CPAS de Schaerbeek un soir d'octobre. Echange d'idées et de recettes pour cuisiner sain et pas cher.

« **A**voir des revenus insuffisants, c'est être souvent contraint de restreindre ses dépenses en matière de chauffage, d'énergie, d'eau, de médicaments, de loisirs... et d'alimentation. En témoignent les demandes de colis alimentaires et de bons d'accès au restaurant social en constante augmentation. Pourtant, avoir des petits moyens, ce n'est pas être condamné à la malbouffe. S'il est possible de manger bien avec pas grand-chose, ce n'est pas une question de volonté. Cela demande de la créativité et du savoir-faire. » Surplombant la petite foule hétérogène réunie à l'occasion de cette soirée « Une alimentation saine pour toutes les fourchettes », la Présidente du Centre Public d'Action Sociale (CPAS) de Schaerbeek, Dominique Decoux, clôt son discours de bienvenue en invitant chacun à rejoindre l'atelier « bourse aux recettes » dans la pièce d'à côté.

### Echange de savoir-faire

Face à une grande casserole, une dame s'ose : « C'est quoi ça ? ». « C'est de l'ortie, lance l'animatrice du Début des Haricots, association partenaire du projet. Quand on n'a pas de sous, on cueille des orties en forêt ou au parc et on en fait une soupe. C'est très simple, regardez. » Plus loin, la joyeuse bande de la Foire aux Savoir-Faire accompagnée de Miss Vertigo fait vivre ses recettes aux participants. Ici, un burger de légumes : 100 g de flocons d'avoine, 100 g de légumes coupés en petits morceaux, 100 g de fromage râpé, 2 œufs, le tout modelé façon « burger », puis déposé dans une poêle avec un peu d'huile, laissez cuire, et le tour est joué ! Chacun y met du sien, pour éplucher, couper, peser... et goûter ! Par-dessus la file de curieux cuisiniers en herbe, une femme s'exclame, un morceau de burger au bout des doigts : « C'est incroyable comme c'est délicieux ! ».

Cette femme, c'est Concetta. « J'habite tout près, dans un logement social, me confie-t-elle avec son accent italien. Je suis venue découvrir des nouvelles recettes. Je mange déjà bien, je fais tout moi-même, parce que j'ai le temps, je suis à la maison, invalide. » Elle soulève son pull, dévoilant une gaine dorsale. « Le problème, c'est pour ceux qui travaillent et qui n'ont pas le temps de cuisiner. » Sur la qualité et l'origine de ce qu'elle achète, elle poursuit : « Je vais au marché ou dans les grands magasins, et là on ne sait pas trop d'où viennent les produits. En Sicile, les gens cultivent eux-mêmes leurs légumes. Ici, c'est plus difficile de faire ça ou de trouver des produits d'ici. Et le bio, c'est trop cher ! On a le loyer et les factures à payer ! ».

Plus loin, se promène Sükran, une mère de famille turque bénéficiant du revenu d'intégration. Elle fait partie des jardiniers du potager collectif récemment mis en place par le Pôle Culture du CPAS, en collaboration avec une des maisons de repos du CPAS. « Je suis venue pour que mes enfants comprennent que c'est important de manger sainement. Ils adorent les chips, les boissons sucrées... » « Et les hamburgers ! », lance le petit bonhomme à ses côtés. « J'ai toujours mangé sainement, poursuit la maman. Mais avec le potager, je peux cuisiner avec des légumes que j'ai cultivés moi-même. »

### Revaloriser le savoir populaire

« L'alimentation saine doit concerner tous les publics, explique la Présidente du CPAS. Or, pour l'instant, cette préoccupation se développe surtout dans la classe moyenne. En ville, les gens sont plus souvent seuls et disposent rarement d'un jardin. La précarité sur le plan alimentaire y est donc très présente. Les magasins proposent beaucoup de produits très bon marché, en portions individuelles. On a perdu le goût et l'habitude des recettes simples et peu coûteuses. Le savoir



populaire est dévalorisé. L'idée est de redonner confiance et de retrouver la capacité de faire soi-même, en montrant concrètement qu'il y a moyen de manger avec plaisir, de retrouver le goût des aliments sains, de réhabiliter des recettes oubliées. » Dans un contexte de précarité, est-ce approprié de vouloir sensibiliser à l'environnement, à la saisonnalité des produits, à la défense des producteurs locaux ? Dominique Decoux répond : « Je suis persuadée que les personnes issues de milieux populaires sont sensibles au soutien des producteurs d'ici qui, eux aussi, peuvent rencontrer des difficultés. Et consommer des produits en fonction des saisons, c'est meilleur et moins cher ! »

Au-delà de la sensibilisation et de l'échange de savoir-faire, un autre impératif est de mettre fin aux inégalités face à l'alimentation saine, en rendant ces produits accessibles à toutes les bourses, en facilitant l'accès aux filières courtes qui privilégient les petits producteurs locaux. Pour que l'alternative aux sacro-saintes lois des gros distributeurs et supermarchés soit une réalité pour tous. Pour que chacun ait les moyens de remplir son assiette d'aliments bons pour la santé, sans se ruiner, sans ruiner la planète. Une assiette réellement solidaire, qui demande des changements de société à une autre échelle. Et là, il y a encore du pain sur la planche...

Céline TERET

Contact : CPAS de Schaerbeek - 02 240 30 80 - info@cpas-schaerbeek.be

A lire, les conseils et recettes de « Manger sain pour trois fois rien » (voir Outils pp 18-19)