

# BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

A parlé de ... L'alimentation

Le 21 avril 2023 dans les locaux de la résidence sociale l'AGORA à Besançon





Le vendredi 21 avril 2023, le Conseil Régional des Personnes Accueillies et/ou Accompagnées (CRPA) de Bourgogne-Franche-Comté se retrouvait pour une "mini-plénière" sur la thématique de l'alimentation.

Une plénière est une "instance démocratique participative" organisée par les délégués du CRPA. Les mini-plénières sont des variantes aux plénières. Sur un temps plus court, les délégués du CRPA interviennent directement au sein des structures afin de présenter la notion de participation mais aussi le CRPA. C'est également l'occasion de proposer un temps d'atelier participatif. Cela correspond à un groupe de travail qui permet de formuler des constats et des propositions sur des thématiques qui concernent les personnes accueillies et/ou accompagnées présentes.

Cette demi-journée a réuni 20 personnes (dont 4 professionnels) venant de la résidence sociale l'AGORA de Besançon, du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Besançon ainsi que du CLSM (Conseil local de santé mentale) de Besançon.





# Un premier temps a été consacré à la présentation des délégués du CRPA

Solange, René et Philippe, délégués du CRPA, ont présenté la notion de participation ainsi que le CRPA, notamment en abordant :

- les principaux piliers du fonctionnement du CRPA,
- les délégués de chacun des départements de la région Bourgogne Franche-comté,
- les projets menés en 2022,
- les témoignages des personnes concernées sur le CRPA.

# Lien du diaporama:

https://cnpa-crpa.altengroup.net/media/regiondocs/LE\_CONSEIL\_R%C3%89GIONAL\_DES\_PERSONNES\_ACCUEILLIES ACCOMPAGN%C3%89ES Bourgogne 1.pdf

Un second temps est consacré à un atelier sur la thématique de l'alimentation

Les personnes présentes forment des groupes (3 groupes d'environ 5 à 8 personnes) afin de rassembler les constats et propositions sur les différents aspects liés à la thématique de l'alimentation.



# Atelier 1: Bien manger / mieux manger: quels constats, quelles propositions?

#### Les constats:

"je mange mal, faute d'argent"

"pas le temps, manque d'énergie"

"corvée 3x par jour"

"difficulté à respecter un régime alimentaire précis"

"dur de lutter contre ses envies"

"complexe de faire les courses"

"accès trop facile aux fast food"

"produits de bonne qualité pour la santé onéreux"

"temps imparti pour manger trop court"

"manger en double : plat de la résidence + mc do"

# **Les propositions:**

"prendre le temps de mâcher pour ressentir la satiété"

" manger en fonction de l'exercice physique fait"

"avoir les connaissances nécessaires pour équilibrer les repas"

"éviter de manger entre les repas, surtout éviter de manger des choses mauvaises"

"mettre en place une commission permettant aux résidents de choisir les menus"

" repas livrés par le CCAS"

"avoir un suivi médical ou diététicien"





# Atelier 2: Manger avec un petit budget: quels constats, quelles propositions?

#### Les constats:

" les troubles alimentaires"

"les carences"

"la prise ou la perte de poids"

"manger des restes"

"acheter des produits de saison"

"des gens ne mangent pas assez, les prix étant trop élevés"

" gaspillage de masse"

"savoir gérer son budget par mois"

"date courte"

"2 fois par jours"

"comparer les prix des marques"

"manque d'information sur le fonctionnement de l'agriculture et de l'industrie"



# **Les propositions:**

" acheter des produits à cuisiner"

"recettes simples à base d'aliments primaires (pâtes/riz) avec sauces simples"

"consulter une nutritionniste, remplacer des aliments par d'autres (viandes/lentilles"

"faire du pain qui sèche moins vite"

"arrêter de gaspiller"

"redistribuer ou partager"

"donner de l'argent à ceux qui ont un petit budget"

"essayer de conserver les aliments"

"se servir des restes pour faire un autre repas"

"prendre en lot des produits non périssables"

"acheter en petites quantités en grande surface"

"réunions avec des agriculteurs sur une ou des fermes et avec des agents d'entreprises de fabrication sur leurs lieux de travail"

"jardiner ses légumes"

"je mange peu et parfois pas de repas"

"mieux manger coûte cher donc trouver des solutions pour manger bien (ne pas manger de viande tous les jours etc...)



# Atelier 3 : Le gaspillage alimentaire : quels constats, quelles propositions pour le limiter?

### **Les constats:**

"trop de gaspillage"

"surconsommation"

"dates limites de consommation"

"redistribution"

"les magasins détruisent les déchets"

"dates courtes, prix baissés"

# **Les propositions:**

"enlever les dates de péremption"

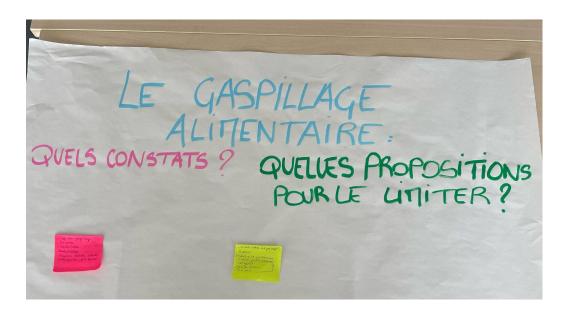
"rabais"

"acheter le nécessaire"

"trouver des plats adaptés (pain perdu)"

"congeler"

"redistribution"



Merci à l'ensemble des participants pour cette matinée riche en échanges.

Retrouvez plus d'information sur le site du CRPA :

https://cnpa-crpa.altengroup.net/region/crpa/bourgogne-franche-comte

On se retrouve en décembre pour la plénière des élections ou nous restituerons le travail fait toute l'année.

