

LE PLAN DE COHÉSION SOCIALE DE LA VILLE DE LIÈGE, L'ASBL LIÈGE VILLE-SANTÉ,
LA CEINTURE ALIMENT-TERRE ET LEURS PARTENAIRES VOUS INVITENT À LA 4^{ème} JOURNÉE

Alimentation saine pour tous

MARDI 21 MAI 2019

**PLACE XAVIER NEUJEAN
ET DIFFÉRENTS LIEUX DE LA CITÉ**

GRATUIT SUR INSCRIPTION

DE 9H À 16H

**61 ATELIERS POUR 1200 PERSONNES
DÉGUSTATIONS • ANIMATIONS • PROJECTIONS DE FILMS
REPAS SAINS À PRIX MODIQUE**

DE 16H30 À 21H

CONFÉRENCES • VERRE DE CLÔTURE

Contact : 04 238 52 00 • alimentation.saine@liege.be



PRÉSENTATION

Le Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Liège, l'ASBL Liège Ville-Santé, la Ceinture Aliment-terre liégeoise et leurs partenaires ont le plaisir de vous inviter à la 4^{ème} édition de la **"Journée alimentation saine pour tous"** le mardi 21 mai de 9h à 21h sur la Place Xavier Neujean, et dans différents endroits de la Cité ardente.

La plupart des activités auront lieu entre 9h et 16h sauf les conférences en soirée, à partir de 16h. Des repas sains et à prix modiques seront proposés entre 12h et 14h, dont des soupes à 1€ place Xavier Neujean et à la Cité Miroir ("l'Escale").

Le thème spécifique de cette année **"Une nourriture locale et saine par tous et pour tous"** se décline en plus de 70 activités afin de sensibiliser un grand nombre de liégeois à une nourriture durable, saine et locale, et à un coût abordable. Ces activités sont gratuites, sur inscription préalable. Nous espérons ainsi contribuer à favoriser des actions positives pour la santé de chacun et pour l'environnement, dans la mouvance de la transition.

Cette journée s'adresse à tout public : adultes, professionnels, élèves de l'enseignement primaire, secondaire et supérieur.

62 ateliers pratiques, 2 projections de films avec animations, des jeux, des stands, 4 conférences et des dégustations permettront à 1.130 adultes et 745 enfants de s'inscrire à différentes initiations et d'aborder différents facteurs pouvant influencer la santé et l'environnement liés à l'alimentation.

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT ENTIÈREMENT GRATUITES !

POUR LES INSCRIPTIONS GÉRÉES PAR LA VILLE DE LIÈGE :

Téléphone : 04 238 52 00 • Mail : alimentation.saine@liege.be

Formulaire en ligne : <https://urlz.fr/9pU8>



POUR LES AUTRES INSCRIPTIONS :

Voir programme ci-après

1 Atelier cuisine végan variée et diversifiée / 14h ▶ 16h30

La cuisine végan est en pleine expansion. En effet, quasiment tous les plats que l'on a l'habitude de cuisiner peuvent trouver leur équivalent en cuisine végétale. Cette cuisine est très savoureuse, riche en goût et en possibilités. Venez découvrir avec nous ce que la cuisine végan propose. Nous allons préparer ensemble des recettes délicieuses et saines à partir d'ingrédients uniquement végétaux et de saison.

L'AQUILONE / Boulevard Saucy, 25 à 4020 Liège

Inscriptions : aquiloneinfo@gmail.com

**2 Atelier-découverte "Permis de végétaliser / Incroyables Comestibles" / 9h30 ▶ 12h**

Accueil avec présentation du projet, suivi d'une balade pédestre d'1h30 à la découverte des bacs Grétry, Vennes et plantations.

BEAU-MUR / Rue du Beau-Mur, 48 à 4030 Liège

Inscriptions : animation@beaumur.org • 04 349 01 44

**3 Vers plus d'autonomie alimentaire / 3A : 9h ▶ 12h / 3B : 13h ▶ 16h**

Les plantes sauvages comestibles : un trésor gratuit et à la portée de tous. Découverte de quelques plantes sauvages comestibles bien typées. Réalisation d'une petite recette et dégustation !

La CITE s'invente / Rue du Banneux, 75 à 4000 Liège

Inscriptions : jasmine@lacitesinvente.be • 04 274 13 75

**4 Le vrac et le Zéro Déchet / 4A : 9h ▶ 10h / 4B : 10h30 ▶ 11h30**

Comment s'approvisionner sans emballage ? Comment réduire les déchets alimentaires d'emballage ? Boîtes de conserve, emballages plastiques de légumineuses et de pâtes,... La liste est longue. C'est pourquoi les courses alimentaires sont un bon point de départ pour commencer une démarche zéro-déchet.

L'Entre-pot / Rue du Palais, 6 à 4000 Liège

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)

**5 Atelier culinaire de pâtes fraîches**

5A : 9h ▶ 10h / 5B : 11h ▶ 12h / 5C : 13h ▶ 14h / 5D : 15h ▶ 16h

Confection et dégustation de raviolis à la ricotta et aux légumes de saison à partir de pâtes fraîches, bio et faites maison.

Chez Impasto / Rue Saint-Gilles, 8 à 4000 Liège

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



6 Atelier sur la lactofermentation / 15h ▶ 16h

Réalisation de conserves de légumes lactofermentés. Présentation des projets "Conserverie Solidaire" et "Miellerie Mobile" ainsi que son offre de formations continues à destination du monde agricole, apicole, horticole, rural et éco-citoyen, répondant à des besoins spécifiques des secteurs.

Centre Provincial de Formation en Agriculture et Ruralité

Cinéma Sauvenière - Espace Inédit / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



7 Atelier-présentation d'une dynamique / 13h ▶ 15h

Démarche permettant aux producteurs et aux consommateurs de se rencontrer et de discuter ensemble de la qualité des produits et de l'amélioration continue des pratiques agricoles vers l'agro écologie.

Mouvement d'Action Paysanne / Cité Miroir - Salon des lumières

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



8 Atelier Autoproduire sans jardin, c'est possible et abordable / 10h ▶ 12h

Atelier sur l'autoproduction à la maison (vinaigre, choucroute, graines germées, etc...).

Vaillant-Wathelet / Cité Miroir - Salon des lumières

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



9 Alternatives végétales saines et savoureuses à réaliser soi-même pour nos tartines

9B : 10h30 ▶ 11h30 / 9C: 13h ▶ 14h / 9D: 14h30 ▶ 15h30

Animation, documentation et dégustation.

PCS Saint-Nicolas / Escale et Cité Miroir

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



10 Atelier diversification alimentaire : bébé grandit et commence à se nourrir autrement 9h30 ▶ 11h

Entre les aliments à privilégier et ceux à éviter, le Babibar et Caroline Julin, naturopathe et nutrithérapeute, vous invitent à vous initier à l'alimentation saine du tout-petit.

Le Babibar / Cinéma Sauvenière - Espace Inédit

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



11 Sensibilisation au végétarisme / 10h ▶ 12h

Préparation, dégustation et échange. Avec Grégory Boonen, nutrithérapeute et nutritionniste, des conseils pour améliorer notre mode alimentaire avec moins de viande.

Terre-Mère / Rue de la Régence, 21 à 4000 Liège

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



PUBLIC PROFESSIONNEL

12 **Susciter une réflexion et un débat dans un groupe autour du droit à une alimentation de qualité : présentation d'outils pédagogiques/ 10h ▶ 12h**

Présentation et expérimentation d'une sélection d'outils pédagogiques disponibles au centre de documentation du Centre Liégeois de Promotion de la Santé.

Centre Liégeois de Promotion de la Santé

Bâtiment Charlemagne, Place de la République Française, 1 à 4000 Liège

Inscriptions : celine.crutze@clps.be • valerie.coupienne@clps.be

04 279 50 59 • 04 279 50 58



PUBLIC MIXTE (adultes, enfants et professionnels)

13 **Film "Notre alimentation un engagement citoyen" / 11h ▶ 12h**

Projection du film suivie d'une animation avec présentation et remise de la brochure "se nourrir autrement".

Barricade / Cité Miroir - Salle Ferrer / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



14 **Visite de la ferme + magasin + dégustation / Visite rucher + site protégé + magasin 14A : 10h30 ▶ 11h30 / 14B : 13h30 ▶ 14h30**

Visite orientée sur les jardins, le site vert et ses ruches, le magasin...

La Ferme de la Vache / Rue Pierreuse, 113 à 4000 Liège

Inscriptions : fermedelavache@cpasdeliege.be • 04 267 61 63



15 **Atelier de cuisine**

15A : 9h ▶ 10h / 15B : 11h ▶ 12h

Comment manger bon, local, pour un prix raisonnable !

Maxime Renard / Rue des Carmes, 3 à 4000 Liège

Inscriptions : maxime.renard@maxime-cuisinier.be • 0490 43 27 18



16 **Atelier collations et repas familial**

16A : 9h ▶ 10h / 16B : 11h ▶ 12h / 16C : 13h30 ▶ 14h30 / 16D : 15h ▶ 16h

Jeu/échanges autour de la réalisation d'un repas familial (le plus souvent le repas du soir), son contenu, son prix, ses qualités et les collations saines que l'on peut proposer aux enfants. Possibilité de goûter des recettes simples à reproduire et de repartir avec la recette.

ONE / Cité Miroir - Lucie Dejardin / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



17 Atelier Découverte du chocolat

17A : 11h ▶ 12h / 17B : 13h ▶ 14 / 17C : 15h ▶ 16h

Dégustation, explication de la fabrication du chocolat et de la réalisation de produits finis.

Carré Noir / En Neuvise, 33 à 4000 Liège

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



18 Stand : l'allaitement maternel / 9h ▶ 16h

ONE / Place Xavier Neujean

Sans inscription



19 Animation "rendez-vous pour la santé de votre cœur"

19A : 10h30 ▶ 11h30 / 19B : 13h30 ▶ 14h30

Comprendre comment fonctionne le cœur et comment agir sur ses habitudes pour le maintenir en bonne santé. Comparer les informations nutritionnelles sur les étiquettes pour une alimentation de qualité ! Comment choisir les meilleures graisses pour un cœur en forme !

FPS-Réseau Solidarité / Place Xavier Neujean

Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



20 Halte au gaspillage alimentaire ou comment faire le plein d'idées pour économiser du blé ! 9h ▶ 16h

Animation autour du frigo : trucs et astuces et comment accommoder les restes + livres de recettes.

INTRADEL / Place Xavier Neujean / Sans réservation



PUBLIC SCOLAIRE

21 Film "notre alimentation un engagement citoyen" - Animation / débat

21A : 9h ▶ 10h / 21B : 11h ▶ 12h / 21C : 13h ▶ 14h / 21D : 14h30 ▶ 15h30

Prise en charge de son alimentation en tant que jeunes adultes pour les rhétos et futurs koteurs. Comment manger sain à moindre coût avec peu de préparation ?

CRIE de Liège / Rue Fusch, 3 à 4000 Liège

Inscriptions : 04 250 75 10 • 0478 38 75 12

francoise.loret@education-environnement.be



22 Atelier laboratoire / 22A : 10h ▶ 12h / 22B : 14h ▶ 16h

Présentation et démonstration de la cuisine de demain par un formateur du CTA : cuisson basse température, agar agar...

CTA (Centre de technologies avancées des métiers de bouche de l'école d'hôtellerie)
rue de Namur, 6 à 4000 Liège / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



23 Atelier - Chocolaterie / 23A : 10h ▶ 12h / 23B : 14h ▶ 16h

Présentation des bienfaits du chocolat et fabrication de produits de chocolaterie.

CTA (Centre de technologies avancées des métiers de bouche de l'école d'hôtellerie)
rue de Namur, 6 à 4000 Liège / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



24 Atelier sucre / 24A : 9h ▶ 10h / 24B : 11h ▶ 12h / 24C : 13h ▶ 14h / 24D : 14h30 ▶ 15h30

Sucre & vous, un jeu sucré qui vous ouvre les yeux !
Quelle dose de sucre ingérez-vous réellement au quotidien ?

Permavenir / Cité Miroir - Bibliothèque G. Orwell
Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



25 Atelier visites-rencontres / 13h30 ▶ 15h30

Ateliers autour du miel et de la ruche.

La Ferme des enfants / Rue Vieille voie de Tongres, 48 à 4000 Liège
Inscriptions : 042241324 • contact@lafermedesenfantsdeliege.be



26 Semons ensemble - Petit atelier

26A : 9h ▶ 10h / 26B : 11h ▶ 12h / 26C : 13h ▶ 14h / 26D : 14h30 ▶ 15h30

Petit atelier de semis, où les enfants pourront partir soit avec des capucines soit avec des haricots à rames (préparation d'un plant à repiquer au jardin ou en jardinière). Tout au long de la journée, à notre stand tant qu'il nous reste des pots.

Los Niño de Gaia / Place Xavier Neujean
Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



27 Atelier Vélo-Smoothie

27A : 9h ▶ 10h / 27B : 11h ▶ 12h / 27C : 13h ▶ 14h / 27D : 14h30 ▶ 15h30

Avec notre Vélo-Smoothie, les enfants choisissent et réalisent leurs smoothies frais tout en les dégustant sans modération.

Liège, Ville Santé / Place Xavier Neujean
Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



28 Quizz alimentation saine et sport / Toute la journée

Toute la journée : questions théoriques et épreuve sportive – Exposition photos du concours "Nourrir Liège et Plan de Cohésion Sociale". Nombreux prix à gagner. Demandez votre questionnaire sur place.

Coup d'envoi - Ceinture Aliment-Terre / Place Xavier Neujean
Sans inscription



CONFÉRENCES

29 Module 1 : Miel sans frontières - L'apiculture du Nord au Sud / 16h30 ▶ 18h30

Quelle apiculture pratique-t-on aujourd'hui chez nous ? Quels en sont les enjeux et les défis, à l'intérieur et au-delà de nos frontières ? Comment le monde apicole peut-il contribuer à la solidarité internationale et au soutien de projets de développement dans les pays d'Afrique et d'Amérique Latine ?

Présentation rapide des Reines de Liège. Différentes sortes de miels, de productions locales et de productions du sud seront aussi proposées à la vente.

Reines de Liège / Cité Miroir - Salon des lumières
Inscriptions dégustation : lesreinesdeliege@gmail.com



30 Module 2 : Dégustations de 8 miels (Miel Maya Honey et producteur local) / 18h30 ▶ 20h

Conférence animée par le CARI. Information générale (Provenance, producteur,...) par MMH. Transition entre chaque miel.

Reines de Liège / Cité Miroir - Salon des lumières
Inscriptions dégustation : lesreinesdeliege@gmail.com



31 Conférences : Une nourriture locale et saine, par tous et pour tous / 16h30 ▶ 19h

16h30 : Développement des projets locaux inclusifs :

C. Blondiaux (Région Wallonne), C. Jonet (Ceinture Aliment-Terre), D. Henrard, M. Richard (Ville de Liège) et B.Dejong (Racynes).

17h45 : Agriculture urbaine et enjeux économiques et sociaux.

Exemples de Paris et Grande-Synthe par Antoine Lagneau, Professeur, chargé de projets Agriculture urbaine - Agence régionale de la biodiversité en Ile-de-France

18h30 : Débat / questions réponses.

19h : Verre de clôture et dégustation saine à l'Escale.

Région Wallonne - CATL - Barricade - Racynes - Ville de Liège
Cité Miroir - Salle Ferrer / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



32 Rencontre-Conférence : Une alimentation toxique pour moi et mon environnement, ça ne m'emballe pas ! / 18h ▶ 20h

Réflexion sur nos modes d'alimentation en bénéficiant d'un double regard : celui de Catherine Henrist, chimiste qui, au départ d'une approche "0 déchet", a développé une expertise fine en matière d'alimentation plus responsable et celui de Anne-Simone Parent, spécialiste notamment des perturbateurs endocriniens.

Liège Créative / Café des Arts du Théâtre de Liège

Place du Vingt-Août, 16 à 4000 Liège

Inscriptions : www.liegecreative.be • 04 349 85 03



33 Verre de clôture / 19h ▶ 21h

Rencontre conviviale autour d'un verre et d'une dégustation saine.

PCS - Liège Ville santé - Ceinture Aliment-Terre

Cité Miroir - L'Escale / Inscriptions : Ville de Liège (voir p. 2)



REPAS DE 12H À 14H - PLACE XAVIER NEUJEAN

Découverte de la gaufre à la carotte du Babibar.

Le Babibar Liège



Soupe à 1€, sandwiches, salades, café, eau, jus durant la journée et verre de clôture.

Acacia - Cité Miroir - Escale



Shot et soupe à 1€ et illustrations des producteurs, des emballages sur place.

G en vert



Cuisine libanaise authentique et savoureuse à partir de 1€.

Le Man'ouchè



Spécialités saines d'ici et d'ailleurs à partir de 1€.

Casa Nicaragua



	15A	16A				21A			24A		26A	27A	28
14A					19A		22A	23A					
	15B	16B	17B			21B			24B		26B	27B	
				18		20							
			17C			21C			24C		26C	27C	
14B		16C			19B					25			
						21D	22B	23B	24D		26D	27D	
		16D	17D										

- 15** Atelier de cuisine / 15A : 9h ▶ 10h / 15B : 11h ▶ 12h • Maxime Renard / Rue des Carmes, 3 à 4000 Liège
- 16** Atelier collations et repas familial / 16A : 9h ▶ 10h / 16B : 11h ▶ 12h / 16C : 13h30 ▶ 14h30 / 16D : 15h ▶ 16h
ONE / Cité Miroir - Lucie Dejardin
- 17** Atelier Découverte du chocolat / 17A : 11h ▶ 12h / 17B : 13h ▶ 14 / 17C : 15h ▶ 16h
Carré Noir / En Neuvise, 33 à 4000 Liège
- 18** Stand : l'allaitement maternel / 9h ▶ 16h • ONE / Place Xavier Neujean
- 19** Animation "rendez-vous pour la santé de votre cœur" / 19A : 10h30 ▶ 11h30 / 19B : 13h30 ▶ 14h30
FPS-Réseau Solidarité / Place Xavier Neujean
- 20** Halte au gaspillage alimentaire ou comment faire le plein d'idées pour économiser du blé ! / 9h ▶ 16h
INTRADEL / Place Xavier Neujean
- 21** Film "notre alimentation un engagement citoyen" - Animation /débat
21A : 9h ▶ 10h / 21B : 11h ▶ 12h / 21C : 13h ▶ 14h / 21D : 14h30 ▶ 15h30
CRIE de Liège / Rue Fusch, 3 à 4000 Liège
- 22** Atelier laboratoire / 22A : 10h ▶ 12h / 22B : 14h ▶ 16h • CTA - rue de Namur, 6 à 4000 Liège
- 23** Atelier - Chocolaterie / 23A : 10h ▶ 12h / 23B : 14h ▶ 16h • CTA - rue de Namur, 6 à 4000 Liège
- 24** Atelier sucre / 24A : 9h ▶ 10h / 24B : 11h ▶ 12h / 24C : 13h ▶ 14h / 24D : 14h30 ▶ 15h30
Permavenir / Cité Miroir - Bibliothèque G. Orwel
- 25** Atelier visites-rencontres / 13h30 ▶ 15h30 • La Ferme des enfants / Rue Vieille voie de Tongres, 48 à 4000 Liège
- 26** Semons ensemble - Petit atelier / 26A : 9h ▶ 10h / 26B : 11h ▶ 12h / 26C : 13h ▶ 14h / 26D : 14h30 ▶ 15h30
Los Niño de Gaia / Place Xavier Neujean
- 27** Atelier Vélo-Smoothie / 27A : 9h ▶ 10h / 27B : 11h ▶ 12h / 27C : 13h ▶ 14h / 27D : 14h30 ▶ 15h30
Ville Santé / Place Xavier Neujean
- 28** Quizz alimentation saine et sport / Toute la journée
Coup d'envoi - Ceinture Aliment-Terre / Place Xavier Neujean

ORGANISATION :



AVEC LA PARTICIPATION DE :



SOUTIEN LOGISTIQUE :

