



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# Cho(CO)ALA-gom

Périodique trimestriel / Janvier - Février - Mars 2020

#97

Des news !

DOSSIER : Qu'est-ce qu'on mange ?

RETRO : Un week-end à Botassart

Bureau de dépôt : 1300 Wavre  
N° d'agrément : P204155  
Editeur responsable : Caroline Demaiffe, responsable communication  
COALA asbl - Rue du Rivage, 10 - 1300 Wavre



## 3 » Édito

## 4 » News des secteurs

## 7 » Dossier : QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

- Consommez durable, consommez responsable
- Manger, c'est que du plaisir !
- Témoignages
- L'alimentation durable en Centre de Rencontre et Hébergement : Loryhan
- Les 10 commandements de l'alimentation durable
- Quelques outils

## 16 » Rétro

## 17 » À venir

Rédaction : Caroline DemaiFFE, Olivier Geerkens,  
Emilie Vandeplass.

Avec la participation de Elise Laurent et Cynthia Vandersmissen.

Crédit photos : COALA asbl (sauf mention contraire)

Coordination, graphisme et mise en page : Caroline DemaiFFE

## PETIT POUCKET DEVIENDRA GRAND...

Voilà qu'une animatrice-formatrice COALA autour de la gestion de projets se présente le 1er jour devant 12 participants et leur annonce : "Nous allons faire une expérience".

De son sac à dos, elle sort un bocal en verre ressemblant à un grand vase. Posément, elle y place à l'intérieur, un par un, des cailloux gros comme des balles de ping-pong. Une fois le bocal rempli de cailloux, elle demande : "Le bocal est-il plein ?" Les participants, très réactifs, acquiescent sans hésitation.

La formatrice ajoute "Vraiment ?" et replonge vers son sac à dos pour en extraire un sac de gravier qu'elle verse dans le bocal jusqu'à ras bord.

"Cette fois, le vase est-il plein ?", interroge-t-elle.

"Probablement que non !", répondent les jeunes animateurs ayant compris le sens de la démonstration.

"Bien !".

Elle prend un sac de sable et le vide pour remplir le vase.

Elle saisit ensuite la carafe d'eau posée sur la table et verse l'eau jusqu'au goulot.

Elle enchaîne : " Ce que j'ai voulu vous démontrer, c'est que, si je n'avais pas placé les gros cailloux en premier lieu, jamais je n'aurais pu tous les mettre dans ce bocal. Et vous, dans vos projets respectifs, quels sont vos gros cailloux ? "

La situation actuelle créée par le coronavirus permet de prendre conscience du gros caillou qu'est la citoyenneté ! Pas neuf pour COALA et les Organisations de jeunesse de tout poil dont la mission est de construire des CRACS : Citoyens Responsables Actifs Critiques et Solidaires...

Aujourd'hui, individuellement et collectivement, nous sommes amenés à agir concrètement dans cet esprit. Pas facile lorsque nous n'y avons pas été habitués mais que les nécessités nous poussent dans nos retranchements...

Mon vœu, aujourd'hui, est que tout cela finisse au plus vite... mais que surtout on NE revienne PAS à une situation "normale" : celle qui nous pousse à regarder notre nombril, celle qui ne valorise pas les temps collectifs, celle qui met l'accent uniquement sur les apprentissages scolaires, celle qui pousse à l'excellence au service de l'individu.

Quoi que vous fassiez, faites-le bien.

Pour vous, pour ceux qui vous entourent : vos enfants et ceux des autres, vos connaissances et ceux que vous pourriez rencontrer un jour.

Olivier





## FORMATIONS CENTRE DE VACANCES

Quand la neige s'invite dans notre dernière session d'animateurs de carnaval...



## VACANCES

### Nouveau projet pour COALA à Perwez !

Fin 2019, sans perspective de lieu d'animation à Gembloux pour l'été 2020, nous avons répondu à l'appel à projet émis par la commune de Perwez. Bonne nouvelle : notre organisation a été choisie pour l'été qui arrive.

Voici donc une nouvelle commune qui pourra vivre les aventures de nos semaines thématiques tout au long du mois de juillet. Un vrai beau challenge puisqu'on parle d'accueillir jusqu'à 150 enfants et jeunes (2,5-15 ans) par jour.

En pleine confiance avec les autorités communales, c'est donc un bébé COALA qui apparaît dans notre horizon 2020.

Le challenge est conséquent et forts d'une équipe de volontaires surmotivés, encadrés par des permanents rassurants, nous y répondons avec enthousiasme et détermination.

Alors cet été, tous sur le pont pour relever encore plus haut le niveau de nos animations coalassiennes.

Un bel été qui s'annonce !

En pratique : plaine ouverte tous les jours du mois de juillet de 9h à 16h (accueil possible dès 7h et jusqu'à 18h) à l'école communale de Perwez, rue E. De Brabant, 45 à 1360 Perwez.

Renseignements et inscriptions : [perwez@coala.be](mailto:perwez@coala.be) ou **0472 64 33 13**

**PLAINE DE VACANCES**  
DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET 2020  
ÉCOLE COMMUNALE DE PERWEZ

**DES VACANCES QUI SORTENT DU QUOTIDIEN !**

- AVENTURE THÉMATIQUES S'ÉTALANT SUR UNE SEMAINE
- DÉCOUVER SPÉCIFIQUE ET PERSONNAGES FANTASTIQUES
- ACTIVITÉS VARIÉES : ATELIERS - CRÉATIFS, LUDIQUES, MUSICAUX - ET GRANDS JEUX - DE RÔLE, D'ADROUILLAGE, D'OBSERVATION
- BOUCLES D'ÂGES QUI S'UNISSENT DE TEMPS À AUTRE AUTOUR D'UN BUT COMMUN
- TEMPS DE REPOS POUR LES PETITS BOUTS QUI EN ONT BESOIN

**DU 1<sup>ER</sup> AU 3 JUILLET**  
**VIVE LES VACANCES !**  
C'est le début des vacances ! Enfile ton bonnet et les lunettes de soleil ! Nos animateurs sont prêts à te proposer des ateliers de fête avec toi !  
Recettes de cocktails délicieux, chorégraphies, endiablées, jeux à gogo et fous rires au programme !

**DU 6 AU 17 JUILLET**  
**LA VIE SECRÈTE DES SUPER-HÉROS**  
Vêtus de leur incroyable costume, les super-héros débarquent à Perwez pour t'aider à repousser les limites et découvrir les super-pouvoirs qui sommeillent en toi !  
Viens les rejoindre, ou les défier. À toi de voir !

**DU 20 AU 31 JUILLET**  
**HISTOIRES MÉDÉVALES - LE TRÉSOR DE BIAN DE MONTAGU**  
En fin de grâce 1312, sur les hauteurs de la tour du guetteur de Perwez, le seigneur Jehan de Montagu, entouré de ses chevaliers, attend le fils du comte approché, à caché son trésor entre des arbres de sa seigneurie dans le village.  
Depuis, les personnes n'ont pu mettre à jour son origine. Et si on parlait, 705 ans plus tard, à la chasse au trésor ?

### Nouveaux locaux pour nos plaines de Gembloux !



En octobre dernier, nous avons dû dire au revoir aux locaux d'Ernage qui nous ont accueillis pendant de nombreuses années...

Mais toute fin signe le début d'une nouvelle aventure et c'est dans les locaux de l'école d'enseignement spécialisé de Gembloux (EESPWBE) que nous poursuivrons notre route. Par ce biais, nous les remercions d'ailleurs de leur accueil, nous nous faisons une joie de ce nouveau partenariat. Ces locaux, situés Rue de Mazy, 27a à Gembloux nous offrent de très belles possibilités intérieures et extérieures. Deux cours et un jardin entourant l'école peuvent y accueillir les enfants pour leurs aventures et quatre

belles salles leur permettront d'y développer leur créativité et bien d'autres choses encore. Nos prochains arrêts dans ces locaux : les 2 semaines du congé de printemps (Pâques). A très bientôt pour de nouvelles aventures !



RELEX

Comme de nombreuses associations, COALA a réduit à zéro le nombre de ses rencontres avec ses partenaires pédagogiques et institutionnels.

Une situation qui tranche avec l'obligation de prendre énormément de mesures et de décisions concertées au fur et à mesure de l'évolution de l'actualité.

Difficile de se pencher sur des NEWS relex dès lors...  
Troisième fois que je recommence !

COALA revoit donc ces relations externes en restant chez soi.

Nous vous invitons dès lors à vous connecter sur notre [www.coala.be](http://www.coala.be) ...et surtout sur notre page facebook

SCAN ME



Vous y trouverez notamment deux initiatives :

» **En mal d'idées pour vivre de chouettes moments avec votre- vos enfant-s ?**

Nos équipes construisent actuellement des fiches dans le cadre de leur télétravail et Caroline les met en page avant de les diffuser sur notre page Facebook. N'hésitez pas à liker et relayer !



» **Besoin d'aide pour soutenir votre enfant dans sa scolarité ?**

Nos équipes d'animateurs-trices des EDD de Gembloux, Wavre et Mont-Saint-Guibert se mettent à votre disposition... à distance.

Nous invitons donc les familles de nos EDD à contacter les coordinateurs qui transféreront les demandes vers un-e animateur-trice qui verra avec elles comment opérationnaliser cela par téléphone, mail ou un outil de vidéo-conférence.

Olivier



En quelques années, le contenu de nos assiettes a bien évolué. Nous pouvons, à tout moment, trouver de nombreux aliments provenant des quatre coins du monde. Plus personne ne s'étonne de trouver dans nos supermarchés des fraises au mois de décembre ou des clémentines au mois de juillet.

Pourtant, bien qu'il soit agréable de pouvoir consommer en fonction de ses envies, nous constatons depuis quelque temps maintenant, une évolution des mentalités. Les problématiques écologiques sont davantage prises en considération et de plus en plus de personnes sont conscientes de ces enjeux et souhaitent faire un geste pour la planète.

De ce fait, une nouvelle manière de consommer a vu le jour. Plus saine, plus respectueuse de notre planète et plus éthique, l'alimentation durable semble n'avoir que des avantages.

Pourtant, l'alimentation durable doit faire face à de nombreux clichés tels que : un mode de vie trop contraignant et des dépenses en nourriture importantes.

Essayons de mettre en lumière les bienfaits de notre alimentation de demain ...



## Consommez durable, consommez responsable.

Par Elise LAURENT, stagiaire à Wavre

**"A l'heure d'aujourd'hui, il est très difficile de trouver des aliments sans produits chimiques", "En tant qu'agriculteur, il nous est impossible de concurrencer les prix des supermarchés..." Des consommateurs aux producteurs locaux, personne ne semble être satisfait de la production industrialisée telle que nous la connaissons. L'alimentation durable semble être une bonne alternative. Zoom sur un mode de consommation plus respectueux et plus responsable.**

En 2010, la FAO (l'organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) définissait pour la première fois l'alimentation durable de la manière suivante : "une alimentation durable protège la biodiversité et les écosystèmes, est acceptable culturellement, accessible, économiquement loyale et réaliste, sûre, nutritionnellement adéquate et bonne pour la santé, optimise l'usage des ressources naturelles et humaines". Concrètement, il s'agit d'un mode d'alimentation qui tient compte d'enjeux écologiques, économiques, sociaux et de santé.

### UN MODE DE CONSOMMATION ÉCOLOGIQUE

Aujourd'hui, la thématique écologique est devenue omniprésente.

La plupart d'entre-nous tentons de diminuer notre empreinte écologique pour sauver notre belle planète. Consommer durable, c'est notamment tenir compte des impacts environnementaux liés à nos habitudes de consommation.

L'industrialisation des modes de culture n'a fait qu'augmenter notre impact environnemental. Un tiers de notre empreinte écologique provient de notre alimentation. L'engrais et les pesticides nous permettent d'avoir dans nos assiettes, de beaux produits en quantité suffisante. Toutefois, ceux-ci contribuent à polluer nos sols et entraînent une diminution de la biodiversité. De plus, une grande quantité de nos aliments parcourent des milliers de kilomètres avant de se retrouver dans nos assiettes, ce qui a un impact sur la pollution ainsi que sur notre empreinte carbone. Comme nous avons l'habitude de ne manquer de rien, le gaspillage fait également partie de notre quotidien. Nous sommes des champions pour jeter des produits qui pourraient encore être consommés. Les agriculteurs, quant à eux, jettent également de nombreux aliments, notamment lorsque ceux-ci ne correspondent pas aux critères de beauté des supermarchés.

La population mondiale ne cesse

d'augmenter et nos habitudes alimentaires ne sont plus viables à long terme. Manger durable c'est donc manger responsable puisque c'est préserver l'avenir de notre planète.

### UN MODE DE CONSOMMATION ÉCONOMIQUEMENT ÉQUITABLE

Aujourd'hui, le prix de vente de certains produits ne permet plus de rémunérer correctement les agriculteurs. Prenons par exemple le lait produit, pour lequel les agriculteurs sont descendus à plusieurs reprises dans les rues clamer le sentiment d'injustice lié à la gestion des prix des aliments. Des millions de personnes qui produisent, partout dans le monde, nos aliments, vivent dans la pauvreté et subissent des mauvaises conditions de travail. Et ce, malgré les milliards de bénéfices engendrés par l'industrie alimentaire. De ce fait, l'alimentation durable vise à favoriser l'achat de produits alimentaires locaux pour privilégier les circuits courts et les marchés locaux, plutôt que de se rendre aux supermarchés acheter des produits vendus par des industriels. L'objectif est donc d'éviter un maximum les intermédiaires entre le producteur et le consommateur. Ainsi, les travailleurs sont rémunérés à leur juste valeur. Ils peuvent donc vivre décemment mais également investir dans leur production. Le bénéfice est donc visible pour toutes les par-

ties puisque le consommateur, lui, peut s'alimenter correctement.

### UN MODE DE CONSOMMATION SOCIAL

Vous l'aurez compris, l'alimentation durable vise à privilégier les circuits courts. De ce fait, elle favorise les relations et échanges entre producteurs et consommateurs. Dans une société de plus en plus individualiste, mais qui a également démontré que notre santé dépend entre autres de la qualité des rapports humains, cette notion revêt toute son importance. De plus, nous pouvons considérer l'alimentation durable comme un mode de consommation social puisqu'elle tient compte des inégalités à l'échelle planétaire. Il s'agit ici de prendre conscience que les pays les plus développés "empruntent" des surfaces de ressources dans les pays les plus pauvres. De ce fait, ce sont les pays qui polluent le moins qui pâtissent de ceux qui polluent le plus, sans avoir d'avantages matériels. Or, si nous voulons garantir le bien-être des générations futures, c'est une vision à l'échelle planétaire que nous devons développer. Chaque personne a autant de valeur, quel que soit son origine ou sa culture.

### UN MODE DE CONSOMMATION SAIN

En matière de nourriture, une des préoccupations premières pour bon nombre de personnes est

celle de la nourriture saine. Aujourd'hui, les messages envoyés par notre société sont plutôt explicites, il faut faire du sport et manger sain pour rester en bonne santé. Or, il est également difficile de manger sainement lorsque les grandes entreprises du secteur alimentaire profitent de leur position pour ajouter à nos aliments un tas d'additifs et de produits mauvais pour la santé.

Manger durable, c'est privilégier les aliments locaux et de saison mais également les aliments naturels. De ce fait, manger durable c'est manger mieux. Or, l'accès à une alimentation suffisante et de bonne qualité contribue à une augmentation de l'espérance de vie et à une meilleure santé. Aujourd'hui, pourtant, les problèmes de surpoids et d'obésité, de diabète mais également certains cancers se développent, suite,

#### Jour du dépassement

Le saviez-vous ?

En 2019, le 29 juillet, nous avons déjà épuisé toutes les ressources que la nature est capable de régénérer en un an. Depuis cette date, nous vivons donc à crédit. Cela aura donc des conséquences pour les générations à venir.

Indice de l'ONG Global Footprint Network

Voir aussi "Les 10 commandements de l'alimentation durable" en page 13

entre autres, à notre mauvaise alimentation. Privilégions donc des produits peu transformés qui respectent nos besoins nutritionnels mais également notre planète et nos semblables.





## Manger, c'est que du plaisir !

Par Elise LAURENT, stagiaire pôle Wavre

**Qui n'a jamais connu cette sensation de bonheur à l'idée de manger un bon repas ? Manger, c'est un acte quotidien que nous avons tendance à banaliser. Pourtant, manger, c'est aussi un des grands plaisirs de la vie que nous avons la chance de pouvoir renouveler tous les jours, en famille, entre collègues, à l'école, ou lors d'activités extrascolaires ...**

### REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE MANGER

Aujourd'hui, le rapport à la nourriture est devenu compliqué pour de nombreuses personnes. D'une part, notre rythme de vie nous contraint souvent à acheter des plats préparés issus de l'industrie alimentaire. Et, d'autre part, la société nous encourage à manger sainement, à faire attention aux calories ingérées afin de rester beaux/belles et en bonne santé. De ce fait, manger est devenu quelque chose de compliqué. Nous sommes sans cesse passés à des injonctions contradictoires : entre peur de grossir, peur de nous empoisonner et envie/besoin de manger. Chaque écart nous remplit de culpabilité.

Avec l'arrivée de nouveaux concepts tel que l'alimentation durable, il est temps de se déculpabiliser et de redécouvrir le plaisir de manger.

### MANGER POUR METTRE NOS SENS EN ÉVEIL

Manger, c'est réveiller tous nos sens. Et pas seulement le goût !

L'odorat nous donne une idée sur les aliments avant même de les avoir

mangés. Il arrive qu'une odeur nous rappelle un souvenir, un instant partagé avec un être aimé, un voyage... Ou au contraire, une odeur ou un souvenir désagréable. Avant même de porter l'aliment à notre bouche, nous nous sommes déjà fait une idée sur celui-ci mais nous pouvons également éprouver de plaisir à nous remémorer un bon moment.

Ne dit-on pas que l'on mange avec les yeux ? Manger, c'est également prendre le temps de préparer une belle assiette. Le design culinaire est aujourd'hui considéré comme une discipline à part entière, preuve que nos yeux participent à notre plaisir de manger.

Enfin, le toucher, bien qu'il soit moins sollicité lorsque nous mangeons, il reste tout de même un sens important. Qui n'a jamais pris plaisir à manger un burger ou des frites avec les mains ? De plus, le toucher nous donne certaines indications sur les aliments.

Et l'ouïe dans tout ça ? Lorsque nous mangeons, nous n'utilisons pas nos oreilles directement. Pourtant, manger c'est également une pratique sociale et c'est là que notre cinquième sens prend toute son importance

### MANGER C'EST PARTAGER

Au-delà de l'acte, manger c'est prendre plaisir à s'asseoir à la table et à partager un repas tous ensemble. L'homme a besoin de lien social. Le fait de manger ensemble permet d'échanger : raconter sa journée, faire part de ses joies et de ses doutes.

Avant de partager le repas, nous pouvons également prendre le temps de cuisiner ensemble. Il s'agit d'un beau moment de convivialité durant lequel nous pouvons aussi profiter pour échanger des recettes ou faire découvrir les plats de notre enfance.

Bien entendu, notre mode de vie effréné rend plus difficile les moments de partage. Pourtant, il s'agit d'un moment essentiel pour notre bien-être et, par conséquent, pour notre qualité de vie et notre santé.

L'alimentation durable nous amène à changer nos habitudes de consommation, alors pourquoi ne pas en profiter pour modifier nos habitudes de vie ?

### MANGER C'EST SE DÉTENDRE

Qui a dit que la gourmandise était un vilain défaut ? Manger permet de mettre nos soucis de côté. Il s'agit de pouvoir se détendre et de s'octroyer une pause après une longue journée. Prendre le temps de ressentir le plaisir de manger permet de stopper nos pensées et de focaliser notre attention sur le plaisir. Notre conseil n'est bien sûr pas d'abuser de ces moments mais de pouvoir être conscient des bienfaits de ceux-ci afin d'en profiter davantage.

### TENIR COMPTE DE LA QUALITÉ POUR MULTIPLIER LE PLAISIR

Bien entendu, le plaisir ne sera que décuplé si nous faisons attention à la qualité des aliments utilisés. Mangeons frais, sain, local et responsable mais ne soyons pas trop durs avec nous-mêmes. Changer ses habitudes de consommation ne se fait pas en un jour. Et l'important est d'y réfléchir et de "tendre vers".

## Témoignages...



### LES GOÛTERS EN EDD

En écoles de devoirs, le goûter c'est sacré ! Moment convivial très attendu par les enfants, il permet de recharger les batteries avant le temps des devoirs. Inutile de préciser qu'ici, on prend le temps de partager ensemble ce repas.

**Des goûters sains.** Chez Coala, cela fait des années que nous avons opté pour la version saine de ce repas... avec la collaboration des parents. Nous fonctionnons en effet avec un système de paniers goûters, remis une fois par mois à chaque famille. À ces dernières de remplir le panier reçu en fonction de la liste de courses qui y est accrochée.

**Des goûters funs.** Au delà d'être saines, les diverses listes de courses se veulent variées, originales (vive les goûters "salés" comme les soupes, les grissins trempés dans du houmous...) et adaptées aux goûts des enfants (exit les yaourts avec morceaux de fruits qui n'ont décidément pas la cote !). Quelques ateliers culinaires sur le mois permettent également aux enfants de préparer eux-mêmes le goûter du lendemain.

**Des goûters durables ?** Petit à petit, on avance en ce sens. Les listes de courses tiennent compte des fruits et légumes de saison. On prône également les goûters faits maison. Dans une optique de réduction des emballages, nous avons par exemple banni les produits laitiers en portions individuelles, au profit de contenants plus grands... qui sont réutilisés ensuite (rangement de petit matériel, ateliers créatifs...).

### LA PLAINE DE GESVES

À Gesves, voilà deux ans qu'un petit déjeuner est proposé aux enfants de la plaine communale coordonnée par Coala.

D'une part cela permet aux enfants qui arrivent plus tôt (on accueille les enfants dès 7h30) de prendre le temps de manger et, d'autre part, cela nous a permis de supprimer la collation du matin. Cette collation du matin était source de nombreux emballages individuels et inutile nutritivement parlant... pour autant qu'on ait pris un petit déjeuner correct !

Nous proposons un petit déjeuner simple sous la forme d'un buffet qui propose des produits locaux et si possibles bio. Le pain provient du boulanger à 100 m de notre plaine, nous avons des céréales complètes et du lait, du miel, de la confiture et du jus de pommes de producteurs locaux.

Un espace spécifique est dédié à ce repas... encadré par deux animateurs.



## L'alimentation durable en Centre de Rencontre et d'Hébergement : LORYHAN

Interview de Cynthia VANDERSMISSEN, coordonatrice LORYHAN asbl



Loryhan est un Centre de Rencontre et d'Hébergement (CRH) situé à Botassart-sur-Semois, à deux pas du site du Tombeau du Géant, dans la région de Bouillon. Il développe des projets de classes vertes, de classes citoyennes, d'échanges culturels de jeunes, de séjours pour ados... Il accueille des formations, des conférences, des réunions d'équipes, des séminaires... Rencontre avec Cynthia, coordonatrice.

**Qui dit hébergement dit repas... Comment les menus sont-ils élaborés à Loryhan ?**

Nous élaborons nos menus de manière mensuelle. Cela nous permet de réfléchir à différents menus équilibrés proposant chaque jour des fruits, légumes, laitages, protéines.

Notre personnel se forme pour nous permettre de proposer une

cuisine plus responsable.

**Favoriser le développement d'une citoyenneté responsable, active, critique et solidaire chez les jeunes est l'un des objectifs des CRH. Comment est abordée la question de l'alimentation durable ?**

Nous l'abordons de différentes manières par exemple en :

- proposant une animation autour d'un déjeuner équilibré. Le déjeuner est constitué de produits locaux et ou durables. Ensuite, on invite les usagers à réfléchir à l'aide d'un jeu mettant en évidence la différence entre la consommation de produit écoresponsable et les autres produits. On visualise l'exploitation d'un produit, à qui il profite...
- travaillant sur les déchets que nous générons, la quantité, le tri, Nous mettons en place tout un système de tri. Nous évitons les collations suremballées.
- commençant à proposer des collations faites maison.
- proposant à nos groupes des ateliers de cuisine sauvage permettant de se nourrir au départ de ressource accessible à tous (limonade de pin, gelée de pissenlit, etc).

**Vous venez de vous équiper d'une cuisine professionnelle flambant neuve ! Ce nouvel environnement apporte-t-il des pistes ou des solutions concrètes à une alimentation plus durable ?**

Tout à fait, nous gagnons énormément de temps. Cela nous permet de remplacer l'utilisation de certains produits congelés par des produits frais. Et lorsque nous servons des pizzas, elles sont désormais entièrement faites maison.

Nous sommes maintenant équipés d'une sous-videuse qui nous permet d'éviter un maximum de gaspillage.

**La Coordination-CRH (www.coordination-crh.be) organise une formation à l'alimentation durable à destination des CRH. Loryhan y a-t-il déjà participé ?**

Oui, nous y avons participé, nous en sommes revenus avec de très bons conseils et une autre manière d'aborder les menus particuliers tels que les repas végétariens par exemple. Nous sommes revenus avec de nombreuses recettes diversifiées, appréciées par le plus grand nombre, proposant non pas des substituts de viande mais des préparations à base de légumes.

Nous avons appris des pratiques culinaires, astuces et recettes afin d'intégrer l'alimentation durable dans le travail quotidien du personnel des cuisines de collectivité des Centres de Jeunes, via l'intervention d'un chef spécialisé en ali-

mentation durable. Il nous a donné des pistes sur comment rendre son offre alimentaire plus durable. À titre d'exemple, comment intégrer des légumes oubliés dans ses menus, comment varier ses pratiques, comment réduire l'apport de viande tout en garantissant le niveau protéique nécessaire aux jeunes...

### DU TAC AU TAC...

**Les qualités indispensables d'une cuisine de collectivité ?**

La fonctionnalité et l'hygiène.

**Les qualités d'un cuisinier ?**

Il faut être généreux, organisé et savoir anticiper, être gourmand et faire preuve de créativité pour renouveler ses menus.

Il faut être motivé et dynamique, avoir de la rigueur dans l'exécution de ses tâches.

**Un défaut de cuisinier ?**

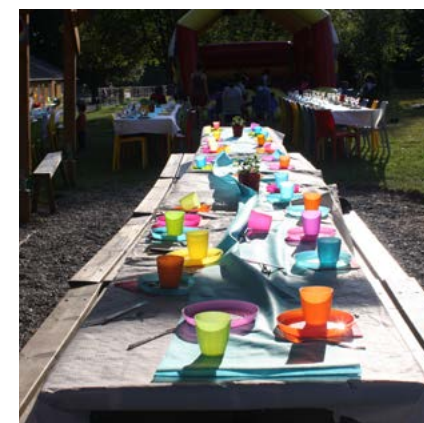
L'égoïsme, je pense qu'il n'est pas compatible avec un bon cuisinier...

**Ce que Loryhan ne sert pas ?**

Loryhan ne propose pas de viande Allal. Nous respectons chacun et chaque culture mais, au niveau local, nos fermes ne produisent pas de viande Allal.. Nous préférons proposer aux personnes ne pouvant manger notre viande locale des repas végétariens. Cette manière de travailler nous permet de respecter chaque culture.

**Une devise en cuisine ?**

Il n'y a pas de bonne cuisine si, au départ, elle n'est pas pensée et



© Loryhan asbl - Souper Paëlla 2019 (clotûre de la saison d'été)



réalisée pour celui ou celle à qui elle est destinée.

**Loryhan essaie-t-il de faire passer un message aux jeunes à travers la cuisine ?**

Notre Centre est un lieu d'éducation et de sensibilisation. Il offre un cadre idéal pour sensibiliser notre public et l'amener à des changements de comportement. Notre cuisine et nos animations pédagogiques nous permettent de travailler sur le thème de l'alimentation. Nous avons la possibilité de partager, de parler et de s'interroger sur notre alimentation, dans le plaisir et la convivialité. Nous faisons un travail de conscientisation sur notre propre consommation dans notre centre, cela par une analyse de fonctionnement et une remise en question de nos pratiques.

Nous voulons progresser vers une alimentation respectueuse de tous les hommes et de la planète, nous avons conscience qu'il nous reste du travail !

Avec nos groupes, nous avançons, nous changeons progressi-

vement notre manière de travailler et de consommer.

**Carte blanche... Un message à faire passer concernant l'alimentation en collectivité ?**

J'aimerais, à titre personnel, pouvoir recentrer notre cuisine de collectivité comme un lieu, un temps, où j'invite mes hôtes à ma table pour partager non seulement un repas mais aussi un moment convivial; comme un moment de rencontre, et non un temps individuel...

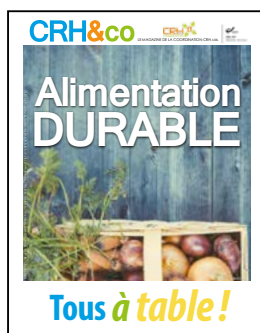
Je regrette parfois l'attitude de certains groupes qui ont une approche de clients venant au restaurant...

Je pense travailler ce point avec mon équipe en 2020 afin que notre vision puisse s'imposer comme une évidence à tous et toutes.



## Les 10 commandements de l'alimentation durable

Par la Coordination-CRH  
Extrait du dossier "Alimentation Durable" du magazine CRH&co (mars-avril 2017)



### 1. Les produits frais, vous privilégiez.

Osez l'expérience. Préparez des épinards congelés dans une casserole et des épinards frais dans une autre. La différence vous surprendra. Vous redécouvrirez leur saveur et bénéficierez d'une meilleure qualité nutritionnelle. De plus, vous limiterez l'impact écologique lié à la transformation et aux transports.

### 2. Les protéines animales, vous réduisez.

Privilégiez d'abord une viande issue d'élevages non intensifs et équilibrez les menus avec des protéines végétales. De ce fait, vous réduirez les nombreux impacts écologiques de la production industrielle de viande, respecterez le bien-être animal et trouverez un meilleur équilibre nutritionnel. Pour illustrer la gravité de l'élevage intensif, nous vous invitons à regarder la vidéo "Quand la boucherie, le monde pleure" de DATAGUEULE sur Youtube.

### 3. Le gaspillage alimentaire, vous évitez.

Soyons réalistes, ne pas gaspiller du tout est presque impossible. Par contre, faire des efforts est à la portée de tous. Commencez par des petites portions et resserved-vous par la suite. Mangez les restes le lendemain ou mettez-les au congélateur. Être attentif au gaspillage, c'est contribuer à une meilleure répartition des productions alimentaires, préserver les ressources, réduire son impact écologique et faire des économies.

### 4. Les emballages et les déchets, vous limitez.

Bien trop nombreux sont les emballages pour les produits alimentaires. Mais sont-ils vraiment indispensables ? Pourquoi envelopper un concombre avec du plastique ? Comment peut-on accepter qu'un paquet de 10 biscuits contienne parfois cinq sachets puisqu'ils sont emballés par deux ? Et que dire de ces oranges en quartiers conditionnées dans du film alimentaire ? Boycottez un maximum les emballages, vous limiterez la consommation d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre, vous préserverez les ressources et réduirez la pollution des sols, de l'air et de l'eau.

### 5. Les produits locaux et de saison, vous choisissez.

Arrêtez d'acheter des tomates en hiver. Elles n'ont pas goût, viennent souvent d'Espagne ou ont grandi "artificiellement" dans des serres chauffées. Cela a-t-il du sens de consommer un légume insipide, cher et bourré de pesticides ? Soutenez

plutôt les producteurs locaux: l'emploi et l'économie y gagneront et vous limiterez les transports inutiles par la même occasion.

### 6. Des produits issus de l'agriculture biologique, vous favoriserez.

Nous avons beau savoir que l'agriculture industrielle utilise des pesticides à la grosse louche, ce n'est pas pour autant que nous n'achetons plus ce type de produits. Une petite vidéo vaut parfois mieux qu'un long discours. Tapez "une pomme recouverte d'une cire toxique" sur Youtube, vous n'en croirez pas vos yeux. En optant pour du bio, vous éviterez la consommation de pesticides via les aliments, diminuerez la pollution des sols et de l'eau, préserverez la biodiversité et la survie des pollinisateurs, maintiendrez la fertilité des sols, réduirez les émissions de gaz à effet de serre, etc.

### 7. Des produits issus du commerce équitable pour les produits exotiques, vous préférerez.

Manger une banane belge ne doit pas être aisé... Non seulement vous risquez de ne pas en trouver, mais si vous y parvenez elle ne sera sans doute pas la meilleure que vous ayez mangée. Ceci dit, en achetant des produits équitables, vous garantirez un revenu et des conditions de travail convenables aux producteurs du Sud et soutiendrez une agriculture plus respectueuse de l'environnement.

### 8. Les espèces menacées, vous ne mangerez point. La pêche durable, vous encouragerez.

Manger une soupe aux ailerons de requin n'est certainement pas vital, vous pouvez vous en passer. Soyez donc attentifs: renseignez-vous sur les espèces menacées et sur la pêche intensive. Vous sauvegarderez ainsi la biodiversité, supporterez les techniques de pêche durable et les pêcheurs artisanaux, et limiterez par la même occasion la pollution et la dégradation des océans. Le choix est vite fait...

### 9. Des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes, vous utiliserez.

Avez-vous déjà entendu parler de Monsanto? Savez-vous ce que sont les produits OGM? Si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à être curieux. En quelques clics vous trouverez une mine d'informations utiles et scandaleuses sur le sujet. En respectant ce 9<sup>e</sup> commandement, vous encouragerez la liberté des semences, aiderez à la préservation des savoir-faire artisanaux et découvrirez (ou retrouverez) des saveurs.

### 10. La consommation de l'eau du robinet, vous encouragerez.

Rassurez-vous, l'eau du robinet en Belgique est potable. Vous pouvez la boire sans être inquiétés. Votre portefeuille vous remerciera également. En outre, vous limiterez la consommation de boissons sucrées, économiserez des matières premières et de l'énergie et réduirez les déchets.

## Quelques outils...



D'une structure d'accueil à l'autre, d'une plaine ou d'une école à l'autre, les pratiques alimentaires et éducatives diffèrent. La manière dont les jeunes mangent, et surtout la façon dont l'alimentation est encadrée, sont variées. Et chaque individu possède ses propres repères qui sont parfois en contradiction avec ceux des autres.

Le Guide-Repères Alimentation outille les équipes à se positionner. Le but est de tendre vers une harmonisation des pratiques éducatives au sein d'une même institution et d'apporter individuellement une réflexion, une prise de distance entre le privé et le collectif.

Guide téléchargeable sur [www.coala.be/formations/atl](http://www.coala.be/formations/atl) et distribué dans sa version papier lors de nos formations.



Kit d'animation à l'alimentation durable à destination des animateurs socio-culturels qui souhaitent aborder cette thématique avec leurs publics.

Un des objectifs de ce kit est de donner des ressources et éléments méthodologiques aux animateurs afin qu'ils puissent lancer un "Défi Alimentation Durable" avec des groupes constitués qu'ils accompagnent.

Kit téléchargeable gratuitement sur [www.defialimentationwallonie.be](http://www.defialimentationwallonie.be)

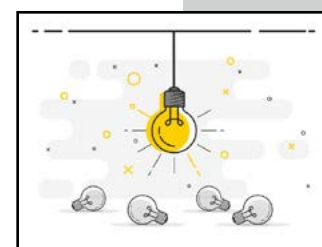


"Manger demain", la stratégie wallonne en alimentation durable.

Fin novembre 2018, le Gouvernement wallon a approuvé la Stratégie "Manger Demain", proposée par le Ministre wallon de l'Environnement et de la Transition écologique Carlo DI ANTONIO.

Cette stratégie est consultable en ligne...

[www.walloniedemain.be](http://www.walloniedemain.be)



Un répertoire sur les outils pédagogiques en alimentation durable.

Face à la masse de ressources existantes, Bruxelles Environnement vous propose une sélection sur base de divers critères (outils créés à partir de 2010, belges francophones, abordant au moins un des thèmes de prédilection de la stratégie Good Food, centré sur des supports pratiques et concrets pour des animations avec vos publics-cibles).

[www.goodfood.brussels](http://www.goodfood.brussels)



## WEEK-END À BOTASSART...

Ce week-end du 31 janvier au 2 février 2020, l'école des devoirs de Gembloux est partie en week-end à Botassart. Dès l'idée du week-end lancée, nous souhaitons que les enfants soient au maximum les acteurs de celui-ci. Du coup, nous avons passé du temps avec eux afin de voir ce qu'ils souhaitent y faire, y vivre et y manger (jeux, des ateliers, quels repas,...). Ils en ont donc discuté ensemble et ont établi un programme plutôt alléchant. Les animateurs ont essayé de créer au mieux ce que les enfants souhaitent. Ce fut plutôt une réussite !

Le premier soir, nous avons fait un cache-cache géant dans le bâtiment afin de leur faire découvrir ce dernier. Avant de les mettre au lit, ils ont pu entendre et découvrir la légende du Tombeau du Géant.

La journée du samedi fut remplie de diverses activités. Tout d'abord un déjeuner tous ensemble durant lequel ils ont pu décider à quel atelier matinal ils souhaitent participer: confection de cadre photo personnalisé, préparation de crêpes pour la chandeleur (qui avait lieu le lendemain) ou encore construction d'une cabane dans les bois (pour les plus courageux en raison d'une météo plus que capricieuse).

Après avoir dîné, nous sommes allés faire une petite balade dans les environs, balade durant laquelle nous avons observé ce fameux tombeau du géant. La journée s'est poursuivie par une partie de Stratégo taille réelle, sur le thème de la piraterie, où nous avons eu l'occasion de nous dépenser (animateurs comme enfants) afin de retrouver la carte du trésor de Barbe Rousse. Ensuite, un petit temps devoirs était nécessaire...

Pour terminer la journée, il était temps de se préparer et de se mettre sur son 31 pour notre soirée restaurant. Les enfants ont été installés aux tables et ont pu commander leur menu tout en dégustant un apéro: une mousse d'écume rosée ou verte accompagnée de peaux de phoques séchées. Pour le plat principal, ils avaient le choix entre: une lasagne de crabe, une pizza de ver au fromage ou un hamburger de la mort qui tue. Et pour terminer ce délicieux repas, un jus de flatulences leur avait spécialement été concocté par nos deux fabuleux chefs cuisiniers. Les animateurs se sont occupés du service afin qu'ils vivent une chouette soirée. Le restaurant a été suivi par une petite boum endiablée jusqu'au bout de la nuit (pour l'expression mais ce n'était pas trop tard dans la nuit).

Nous avons commencé notre journée de dimanche en dégustant les crêpes préparées par certains des enfants le samedi matin. Ensuite, nous avons reçu notre deuxième

DEVANT LE TOMBEAU DU GÉANT



mission pour retrouver le trésor de Barbe Rousse. Heureusement nous avons fait preuve de courage pour le défier, attraper les pièces d'or et lui voler son trésor.

Une fois tout rangé nous avons pu quitter Loryhan un peu fatigués mais surtout avec des souvenirs plein la tête...



COMPLICITÉ...

Merci à toute l'équipe d'avoir rendu ce week-end réalisable: les parents de nous avoir confié les enfants, les enfants de nous avoir accompagné, les cuisiniers d'avoir été aux petits soins en concoquant de délicieux repas et pas que... les animateurs d'avoir été présents et d'avoir préparé de fabuleuses activités... MERCI !

Emilie

Envie de voir plus d'images de ce week-end ?

SCAN ME



## Vacances d'été...

Infos et inscriptions :

[www.coala.be](http://www.coala.be) - [inscriptions@coala.be](mailto:inscriptions@coala.be) - 010/22 44 49

Programme complet sur [www.coala.be](http://www.coala.be)

### Plaines

#### • Botassart

- Du 17 au 21 août 2020 : *Voyage dans le temps* (3-12 ans)
- Du 24 au 28 août 2020 : *Les créatures magiques* (3-12 ans)

#### • Gembloux

Dates et thèmes à venir

#### • Gesves

Du 6 au 31 juillet 2020 : *20<sup>th</sup> Gesves Studio* (2,5-15 ans)

#### • Mont-Saint-Guibert

- Du 22 au 24 juillet 2020 : *Les aventures de Loup* (2,5-5 ans)
- Du 27 au 31 juillet 2020 : *Le fabuleux voyage de Marie Rose* (2,5-5 ans)
- Du 03 au 07 août 2020 : *Mamie Gangster* (2,5-12 ans)
- Du 10 au 14 août 2020 : *Appelez-moi Bob* (2,5-12 ans)
- Du 17 au 21 août 2020 : *Cabane Partie 1* (7-12 ans)
- Du 24 au 28 août 2020 : *Cabane Partie 2* (7-12 ans)

#### • Perwez

- Du 01 au 03 juillet 2020 : *Vive les vacances !* (2,5-15 ans)
- Du 06 au 10 et du 13 au 17 juillet 2020 : *La vie des Super-Héros* (2,5-15 ans)
- Du 22 au 24 et du 27 au 31 juillet 2020 : *Histoires médiévales* (2,5-15 ans)

#### • Wavre (Profondsart)

- Du 01 au 03 juillet 2020 : *On va s'emmêler les pinces !* (3-12 ans)
- Du 06 au 10 juillet 2020 : *Du miel et des abeilles* (3-12 ans)
- Du 13 au 17 juillet 2020 : *Les vilains se rebellent* (3-12 ans)
- Du 22 au 24 juillet 2020 : *Le Père Noël en vacances* (3-12 ans)
- Du 27 au 31 juillet 2020 : *Le géant vert* (3-12 ans)
- Du 03 au 07 août 2020 : *Les potions des druides* (3-12 ans)
- Du 10 au 14 août 2020 : *Madingwa* (3-12 ans)





## Séjours

Du 1 au 10 août 2020 | 350 €

### Arcade Bota Mania

Comme Ralph, plonge à l'intérieur de notre machine de jeux d'arcade. Tu y découvriras des univers incroyables et des personnages tous plus fous les uns que les autres... Et, qui sait ?, peut-être deviendras-tu le héros de ton propre jeu vidéo...

👤 Enfants de 5 à 12 ans 📍 Centre Loryhan - Botassart



Du 11 au 20 août 2020 | 350 €

### Les p'tits soucis du voyageur

Après un tour du monde, un étrange voyageur a déposé ses valises à Botassart. Pour l'ouverture de son musée, il lui manque quelques objets cruciaux. Es-tu prêt.e à l'aider ? Rencontre tout au long de ce séjour, des habitants farfelus venus des quatre coins du monde. Découvre leur histoire, leurs aventures et leurs secrets. Peut-être auront-ils un objet qui nous intéresse ?

De l'Afrique à l'Asie, de l'Amérique à l'Océanie en passant par l'Europe, prépare-toi à voyager... sans partir trop loin !

👤 Enfants de 5 à 12 ans 📍 Centre Loryhan - Botassart

## Formations BACV...

À l'heure où nous écrivons ces lignes, nous n'avons encore aucune recommandation particulière concernant nos prochaines sessions dans ce contexte de crise sanitaire. À suivre...

### Animateur-trice en Centre de vacances

- Pâques 1 : du 4 au 11 avril 2020, à Botassart  
Session B - Animer un centre de vacances
- Pâques 2 : du 11 au 18 avril 2020, à Botassart  
Session B - Animer un centre de vacances
- Juillet : du 1 au 10 juillet 2020, à Botassart  
Session A - Placer les vacances au centre

### Evaluation collective + Bosses & Bobos

Week-end du 24, 25 et 26 avril 2020, à Botassart

## CINÉMÔME

Une projection ciné suivie d'une animation en lien avec le thème abordé dans le film...

Centre culturel d'Andenne  
14h00-16h30

15/04/2020 : La cabane à histoires  
de Célia Rivière, dès 4 ans

## Ailleurs...



## SÉJOURS ADOS 12-15 ANS

Du 26 juillet au 1 août - 265 €

### Rencontre internationale de jeunes

Une rencontre en français et en anglais qui aura lieu en Allemagne avec des participants européens (Belgique, Luxembourg, Allemagne, France, Espagne, Italie, Roumanie). Au programme : coopération dans des ateliers créatifs au choix (peinture/dessin, danse, théâtre, géocaching, vidéo, photographie numérique et ordinateur/internet), excursions et nombreuses activités de loisirs. A la fin de la rencontre, présentation publique des résultats des ateliers pour tous les participants et pour un public intéressé.

👤 Jeunes de 13 à 15 ans - 6 places disponibles 📍 Allemagne



Du 1 au 10 août - 380 €

### Keh-Ah-Lanta Trophy 2020

Viens vivre une aventure de 10 jours, et relève chaque jour un défi pour faire gagner ta tribu lors de la grande finale. Des épreuves sportives, d'adresse et de dextérité t'attendent durant ce séjour unique ! Mais aussi : aventures multiples à vélo, à pied ou en kayak, logement sous tipis et tentes, feux de camp, découvertes, activités extraordinaires, et tout ça en mode vacances !

👤 Jeunes de 12 à 15 ans 📍 Botassart

Du 11 au 20 août - 380 €

### GLOBETROTTER : from Belgium to London

Zeebrugge - Calais... en trottinette, Calais - Londres... en Eurostar. Du camping et des mouettes, Baignades, bronzette, vraiment trop chouette !

👤 Jeunes de 12 à 14 ans 📍 Itinérance (Départ de Gembloux)



Loryhan asbl  
Rue de Châteaumont, 50  
6833 Botassart  
061/65 60 05 - 0470/77 23 59  
www.loryhan.be



# COALA

a.s.b.l.

Centre d'Organisation et d'Animation de Loisirs Actifs

Organisation de jeunesse pluraliste active dans le secteur ATL-extrascolaire au sens large, COALA prône des animations récréatives (récréatives, créatives et actives) dans un cadre bienveillant. Outre l'organisation d'animations et de formations, COALA défend la place de l'enfant au sein du secteur de la jeunesse.

## ANIMATIONS

Plaines et séjours de vacances  
Écoles de devoirs  
Ludothèques  
Animations extrascolaires  
Coordinations ATL

## SECRETARIAT GÉNÉRAL

(siège social)

Rue du Rivage, 10  
1300 Wavre

**010 22 44 49**

**info@coala.be**

## FORMATIONS

Accueil Temps Libre  
Centre de Vacances

Andenne - Botassart - Fernelmont  
Gembloux - Gesves - Mont-Saint-Guibert  
Ohey - Perwez - Wavre

Avec le soutien de



Membre de



[www.coala.be](http://www.coala.be)