

30 NOVEMBRE 2024



ALIMENTATION DURABLE

Retour sur un projet d'éducation permanente

Par Marin Buyse

RÉSUMÉ

L'alimentation, phénomène biopsychosocial, présente aussi des dimensions politiques. Elle se situe au croisement de grands défis contemporains, notamment sanitaires, économiques et environnementaux. Parmi ceux-ci, mentionnons le vieillissement démographique et la transition écologique dont les enjeux constituent une source de préoccupations pour nos institutions autant que pour les citoyens. C'est dans ce contexte que le projet d'éducation permanente « Alimentation durable », dont l'objectif consistait à encourager la prise de conscience, la participation active des seniors et leur mobilisation citoyenne, trouve sa place. Tout au long de cette étude, nous proposons de revenir sur quelques-unes des observations faites. Elles visent à rendre compte des réalités du vieillissement dans la réflexion sur l'alimentation durable, à questionner sous cette approche les injonctions au bien vieillir, à révéler les inégalités d'accès à une alimentation de qualité, et à nourrir le débat démocratique en y intégrant le point de vue critique des personnes âgées.

ÉTUDE ÂGO

ALIMENTATION DURABLE

Retour sur un projet d'éducation permanente

Par Marin Buyse

SOMMAIRE

INTRODUCTION 1

PREMIÈRE ÉTAPE

DU VÉCU INDIVIDUEL À L'EXPÉRIENCE COLLECTIVE 7

DEUXIÈME ÉTAPE

ÉLABORATION D'UNE CAUSE COMMUNE 18

TROISIÈME ÉTAPE

DEMANDES ET PRISE D'ENGAGEMENTS 24

CONCLUSION 31

INTRODUCTION

« On est déjà sensibilisés, mais venir ici peut-être que cela va renforcer une démarche volontaire. On se rend compte que l'on est pas tout seuls... »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE BASTOGNE

ALIMENTATION DURABLE : UNE VIE SAINESUR UNE PLANÈTE SAINES

L'alimentation, phénomène biopsychosocial, présente aussi des dimensions politiques¹. Elle se situe au croisement de grands défis contemporains, notamment sanitaires, économiques et environnementaux². Parmi ceux-ci, mentionnons le vieillissement démographique et la transition écologique dont les enjeux constituent une source de préoccupations pour nos institutions autant que pour les citoyens. C'est dans ce contexte que l'alimentation durable trouve sa place. En effet, en plus de privilégier l'émergence d'une agriculture locale, écologique et équitable, elle se présente comme un levier significatif pour améliorer la santé ainsi que réduire les inégalités sociales. Par ailleurs, pour les personnes âgées, bien se nourrir semble constituer une façon relativement simple de préserver santé et autonomie en vieillissant. Mais les faibles revenus, l'éducation, la culture, l'isolement social, sont autant d'obstacles qui limitent l'accès à une alimentation saine et de qualité. De tels enjeux méritent d'être interrogés dans une démarche d'éducation permanente.

1

Depuis quelques années, les alternatives voient le jour principalement dans le développement des circuits courts, locaux et biologiques, censés répondre aux impératifs écologiques et de santé de la population. Mais elles ont leurs limites. Elles ne permettent pas toujours de rétribuer correctement les producteurs, se font rattraper par le marketing de la grande distribution, font difficilement le poids face à l'industrie agro-alimentaire... et surtout elles sont chères et donc peu accessibles à l'ensemble de la population. Ces alternatives locales et bio répondent-elles aux réalités des personnes âgées, qui ont généralement moins de revenus que lorsqu'elles travaillaient? Comment accéder à une alimentation saine, variée et de qualité, respectueuse de l'environnement et qui tienne compte des réalités économiques de chaque personne? La santé dépend en très grande partie de la qualité des aliments consommés et de leur accessibilité. Être en bonne santé, c'est aussi garantir son autonomie le plus longtemps possible. Dès lors, bien se nourrir pour vieillir le mieux possible devrait-il relever d'une prise en charge individuelle de son bien-être? Ne

1 Fouilleux, È., et Michel, L. (dir.). (2020). *Quand l'alimentation se fait politique(s)*. Rennes, France: Presses Universitaires de Rennes.

2 Cardon, P., Depecker, T. et Plessz, M. (2019). *Sociologie de l'alimentation*. Paris, France: Armand Colin.

devrait-on pas y voir aussi une dimension collective qui assurerait à toutes et tous, quel que soit l'âge et la situation économique, l'accès à une alimentation saine, adéquate et respectueuse de l'environnement qui garantirait sa disponibilité aux générations futures? Voilà autant de questions qui ont été au cœur des animations notre projet d'éducation permanente «Alimentation durable» et sur lesquelles nous reviendrons tout au long de cette étude.

RETOUR SUR UN PROJET D'ÉDUCATION PERMANENTE

2 Mené par trois animatrices entre les mois de mai 2023 et d'avril 2024, ce cycle d'activités a été investi par 34 participantes et 9 participants volontaires en provinces de Liège (6 à Liège), de Hainaut (8 à La Louvière) et de Luxembourg (5 à Arlon, 6 à Bastogne, 12 à Tellin et 6 à Libramont). Chaque groupe s'est rencontré entre 5 et 6 fois, à raison d'une rencontre d'environ 2h30 tous les quinze jours. Nous avons observé des disparités au sein des groupes selon le genre (il s'agissait surtout de femmes) et l'âge (qui oscillait entre soixante et quatre-vingts ans passés), mais aussi selon le statut socio-économique et le lieu géographique où s'organisaient les rencontres (seconde génération d'immigrants italiens à La Louvière, familles d'agriculteurs à Bastogne, pour donner deux exemples qui ont fréquemment été rappelés par les seniors eux-mêmes). À cet égard, l'origine sociale des personnes âgées constitue un marqueur de leurs habitudes alimentaires, et celle-ci vient croiser les effets liés à d'autres facteurs de différenciations sociales (comme le genre) et les effets propres à certains événements biographiques (comme le veuvage ou encore la perte d'autonomie)³.

L'objectif principal de ce projet consistait à la prise de conscience des enjeux de l'alimentation durable du point de vue des seniors pour préserver la santé et l'autonomie des personnes âgées ainsi qu'une meilleure qualité de vie pour toutes et tous tout le long de la vie. Parmi les objectifs spécifiques, citons notamment: réfléchir ensemble sur les modes de consommation alimentaire et éventuellement les changer, savoir préparer son assiette différemment, formuler des demandes du point de vue des seniors et les porter auprès de différentes instances (conseil consultatif communal des aînés (CCCA), maison de repos, etc.).

La présence des participantes et des participants à ces rencontres a été motivée par le souci d'en apprendre plus sur de nouvelles manières de composer leur assiettes – voire parfois de découvrir des recettes pour manger sain et équilibré à petit prix – et d'être informés des enjeux du local, du circuit court, des produits labellisés bio et,

3 Cardon, P. (2010). Regard sociologique sur les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant à domicile. *Gérontologie et société*, 33(134), 31-42. doi:10.3917/g.s.134.0031

Flyer d'invitation aux animations organisées
à Bastogne, par Sophie Picard

ALIMENTATION DURABLE
UNE VIE SAINE SUR UNE PLANÈTE SAINE

Séance d'infos

Jeudi 13 avril 13h

- Vous êtes senior et vous aimez savoir d'où viennent les produits que vous achetez et quel impact ils auront sur votre santé?
- L'impact environnemental de votre alimentation ne vous laisse pas indifférent ?
- La question de l'alimentation durable vous parle ?

Alors rejoignez-nous!

Rue des jardins, n°54
6800 Bastogne
0476/78 05 89 - sophie.picard@ago-asbl.be

êgo ML FÉDÉRATION Wallonie

plus largement, de la soutenabilité du système alimentaire. La plupart d'entre eux ont d'abord mis en avant leur intérêt à mieux manger au quotidien avec l'avancée en âge. À Libramont, un participant septuagénaire explique ainsi venir car il souhaite « *approfondir sur ce qui est bon... les repas pour seniors, quoi* ». Pour autant, il s'agissait moins d'instruire notre public ou de le sensibiliser aux thématiques du vieillissement et de l'alimentation durable en vue de « vieillir » que de lui donner un espace où en discuter. Le rôle de l'animatrice consiste principalement à susciter des questionnements et à distribuer équitablement la parole, et non à permettre « une transmission descendante des savoirs et savoir-faire savants » – nos tables de réflexion se distinguent en cela des ateliers culinaires analysés par la sociologue Sonia Bouïma dans le cadre de sa recherche doctorale⁴.

3

Cette situation assumée de non-expertise déstabilise ceux qui s'attendaient à trouver des réponses à leurs questions pratiques (les besoins nutritifs, par exemple); ils en viennent parfois à interroger la pertinence et l'intérêt de l'activité. La distribution de brochures, la projection d'un documentaire et l'intervention de conférenciers externes ont été mises en place pour répondre à ces demandes spécifiques. Des dégustations de repas et des visites de ferme, animations plus conviviales ou plus faciles d'accès, ont également été organisées durant le déroulement de ce projet.

⁴ Bouïma, S. (2021). Rejouer sa condition sociale sur la scène de l'alimentation partagée : le cas des ateliers culinaires et des repas partagés pour « bien-vieillir ». *Sciences & Actions Sociales*, 14, 63-88. doi:10.3917/sas.014.0063

COMPOSITION DE L'ÉTUDE

Tout au long de cette étude, nous proposons de revenir sur quelques-unes des observations faites par la coordinatrice (Axe 1) et par l'un des deux chargés d'étude (Axe 3) de notre association dans le cadre du projet «Alimentation durable». La composition de l'étude suit les trois grandes étapes qui structurent nos projets en éducation permanente (pour plus de précision, voir encadré à la page suivante) : le passage du « je » au « nous » (I), la construction d'une cause commune (II), la formulation de demandes et d'engagements collectifs (III). Plusieurs outils d'animation ont été mobilisés pour faciliter chaque étape du projet : photolangage, débats mouvants, projection de court-métrage, jeu de la ficelle, ... Nous présenterons plus spécifiquement trois de ces outils – un pour chaque étape du projet.

4

Le premier chapitre de cette étude sera consacré à *Mon assiette au fil de la vie*, un outil d'animation spécialement conçu par notre association pour les activités portant sur l'alimentation des personnes âgées. Il vise à éclairer sur les différentes évolutions des pratiques alimentaires tout au long de «l'arc de vie» des individus. Après avoir présenté la manière dont celui-ci a été mis en place lors de nos animations, nous reviendrons sur trois éléments qui ont figuré au centre des échanges entre les participants : les défis de l'alimentation avec l'avancée en âge, la responsabilité d'une alimentation saine et durable, les craintes et les envies pour «l'après». Cet outil révèle, à partir du point de vue des seniors, les évolutions des pratiques alimentaires avec l'avancée en âge. Ainsi, nous proposons de montrer comment l'éducation permanente, au-delà des objectifs qui lui sont propres (participation des seniors, réflexion critique, engagement citoyen, etc.) permet d'offrir une nouvelle perspective sur des problématiques telles que le vieillissement et l'alimentation.

Dans le deuxième chapitre, nous verrons que le travail d'Âgo vise à inscrire les participants dans une logique citoyenne au sein de laquelle il est possible de se poser des questions concrètes touchant au juste et à l'injuste, c'est-à-dire aux inégalités qui découlent du modèle sociétal dans lequel nous vivons. Le développement d'une lecture et d'une réflexion critique sur une problématique telle que l'alimentation durable requiert l'adoption d'une compréhension partagée des enjeux sociétaux qui la sous-tendent. Pour ce faire, certaines de nos animatrices de terrain ont mobilisé *Le jeu de la ficelle* – un outil pédagogique que nous avons emprunté aux associations Rencontre des Continents et Quinoa. Celui-ci, contrairement à *Mon assiette au fil de la vie*, porte moins sur les thématiques de l'arc de vie, de l'intergénérationnel et du vieillissement que sur celle de la durabilité. Fondé sur une approche systémique de l'alimentation, *Le jeu de la ficelle*, questionne le caractère individuel ou collectif de la responsabilité des citoyens quant à leurs habitudes de consommation. Cette deuxième étape s'avère indispensable, dans la mesure où l'élaboration d'une cause

commune permet de construire ensemble des engagements qui visent à une transformation profonde de notre modèle alimentaire.

Après les premières animations consacrées à « dénoncer » le système dans lequel s'inscrit notre pratique alimentaire, vient l'« énonciation d'alternatives ». La troisième et dernière partie de notre étude correspond à la troisième et dernière étape de notre projet d'éducation permanente : *La formulation de demandes et la prise d'engagements*. Pour ce faire, à Bastogne et à Tellin, l'animatrice a réalisé un tableau regroupant les propositions selon leur degré de faisabilité et leur caractère collectif ou individuel afin de retenir celles sur lesquelles les seniors ont un pouvoir d'agir.

Dans la conclusion, nous discuterons du rôle de l'éducation permanente pour accompagner la réflexion collective et co-construire des formes d'engagement citoyen. Les tables de réflexion participatives mises en place par Âgo n'ont pas pour ambition d'apporter des solutions toutes faites aux multiples problèmes qui touchent, de près ou de loin, notre assiette et en particulier celle des aînés. En revanche, elles participent à prendre en compte les réalités du vieillissement dans la réflexion sur l'alimentation durable, à questionner sous cette approche les injonctions au bien vieillir, à révéler les inégalités d'accès à une alimentation de qualité, et à nourrir le débat démocratique en y intégrant le point de vue critique et citoyen des seniors.

5

ÉDUCATION PERMANENTE : DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'éducation permanente, telle que nous la connaissons aujourd'hui en Belgique francophone, est une démarche réglementée par le décret du 17 juillet 2003. Celui-ci encadre et soutient les associations reconnues dans le champ d'action du secteur pour développer « l'analyse critique de la société, la stimulation d'initiatives démocratiques et collectives, le développement de la citoyenneté active et l'exercice des droits civils et politiques, sociaux, économiques, culturels et environnementaux dans une perspective d'émancipation individuelle et collective des publics en privilégiant la participation active des publics visés et l'expression culturelle¹ ».

Le parcours d'institutionnalisation de l'éducation permanente se structure en 1976, lorsque le projet fixant « les conditions de reconnaissance et d'octroi de subventions » est adopté et publié au Moniteur belge – avant de connaître une première réforme en 2003. Autrefois nommée éducation populaire, celle-ci s'est développée dans un contexte historique marqué par la révolution industrielle, par l'essor du

1 Conseil de la Communauté française (2018). *Décret relatif au développement de l'action d'Éducation permanente dans le champ de la vie associative*, p. 1. Repéré à https://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/27856_006.pdf consulté le 15 décembre 2023.

capitalisme et par les deux guerres mondiales. Portée par des mouvements qui s'organisaient pour protester contre les injustices économiques et sociales subies par les travailleurs, elle avait pour objectif de favoriser la démocratisation de la culture ainsi que l'éducation des classes populaires au-delà du seul cadre scolaire². Aujourd'hui, si l'éducation permanente continue d'être une démarche engagée, son institutionnalisation a conduit à la professionnalisation des travailleurs qui l'inscrit désormais autant au sein du milieu associatif que militant. Elle encourage l'engagement critique et l'émancipation dans une visée de transformation sociétale. Contrairement à ce que sa dénomination pourrait laisser entendre, l'éducation permanente ne doit donc pas être confondue avec une formation continue tout au long de la vie – même lorsqu'elle s'adresse à un public d'adultes âgés comme c'est le cas pour l'association Âgo.

6

Reconnue en tant qu'association d'éducation permanente depuis 1974, Âgo a pour volonté de développer des activités de « participation, éducation et formation citoyennes » (Axe 1) et de « production d'analyses et d'études » (Axe 3) dans le domaine du vieillissement. Ces deux axes se déploient de concert : le travail réalisé sur le terrain apporte de la matière au travail de recherche qui, en retour, vient alimenter les réflexions des participants. Les projets menés par Âgo s'adressent en priorité aux personnes âgées, avec pour objectif de les soutenir dans l'exercice de leurs droits, du maintien de leur autonomie, et dans le développement d'un regard critique vis-à-vis de la société au sein de laquelle ils vivent.

De manière générale, les activités de terrain reposent sur une approche ascendante des savoirs et sur des principes d'animation participative qui visent à assurer les conditions indispensables (co-définition d'un cadre de fonctionnement sécurisant, processus préparé en amont laissant place à une redéfinition des contenus, circulation de la parole, etc.) à la co-construction du projet. Elles sont animées au moyen d'outils et de méthodes d'« intelligence collective » encourageant la participation, l'expression, le questionnement et la conscientisation de notre public³. Trois grandes étapes structurent nos projets en éducation permanente. Au départ de leurs vécus personnels et quotidiens, les participants racontent et partagent des situations qui les ont interpellés ou qu'ils ont vécues comme injustes. Cette étape du cheminement annonce un deuxième temps, celui de la reconnaissance des enjeux communs, qui s'est traduit par le passage du « je » individuel à un « nous » collectif. Ce parcours aboutit à une troisième et dernière étape, tournée vers la formulation de demandes et la prise d'engagements.

2 Féaux, V. (1977). La formation permanente en Belgique (III) : de l'éducation populaire à la promotion socio-culturelle des travailleurs. *Courrier hebdomadaire du CRISP*, 773(27), 1-23.

3 Kalfon, J., Batton, D., Courcelle Labrousse, S., Hamelin, J., Kruskovic, S., Rimbault, G., Willis, V. (2020). *Intelligence collective: Agir et innover en équipe*. Paris, France : Dunod.

PREMIÈRE ÉTAPE DU VÉCU INDIVIDUEL À L'EXPÉRIENCE COLLECTIVE

« Je n'achète plus jamais de plats préparés industriels, car on s'est rendu compte que c'est bourré de sucre. Et cela a un coût... Depuis que je suis à la retraite, je prends le temps de cuisiner. [...] Local et de saison. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE LA LOUVIÈRE

Lorsque nous menons un projet d'éducation permanente comme celui-ci, nos premières rencontres sont généralement consacrées à une exploration de la thématique. L'outil d'animation *Mon assiette au fil de la vie* éclaire sur les différentes évolutions des pratiques tout au long de « l'arc de vie » des individus. Cette représentation de l'existence sous forme d'un continuum, de la naissance à la mort, dans lequel tous les âges sont reliés, a trois principales implications dans le processus de réflexion engagé¹. Tout d'abord, l'utilisation que nous faisons de cette notion permet de cerner quelques-uns des grands déterminants qui conduisent les seniors à adapter leur alimentation et à se réapproprier les recommandations à bien se nourrir. À partir des récits que font les participants de leurs habitudes alimentaires, il s'agit de révéler les facteurs sociaux sous-jacents à des expériences vécues, avant tout, comme intrinsèquement individuelles (I). Ensuite, la notion d'« arc de vie » met en évidence l'interdépendance entre les générations passées, présentes et futures qui composent la société. Mobilisée dans le cadre de notre projet d'éducation permanente sur l'alimentation durable, elle permet de questionner la responsabilité individuelle des consommateurs et celle des pouvoirs publics (II). Enfin, elle invite les seniors à se préparer à l'après et à inscrire leurs propres pratiques alimentaires dans un projet de vie, voire de fin de vie. En cela, notre outil vise à promouvoir une prise en main autonome de l'avenir alimentaire de chacun et encourager les seniors à se sentir légitimes pour réclamer des changements en termes d'adéquation, de qualité et d'accessibilité (III).

7

I. LES DÉFIS DE L'ALIMENTATION AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE

Le temps que l'on a, l'intérêt que l'on porte et les motivations qui nous animent, la situation familiale, les soutiens sur lesquels l'on peut compter, les capacités et les

1 de Bellefroid, B., Dupont, C., Lebon, J. & Berthels, V. (2003). L'arc de vie: un concept pour penser et pour agir l'intergénérationnel. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 31(2), 194-206. doi:10.3917/ctf.031.0194

MON ASSIETTE AU FIL DE LA VIE

Au sein des six groupes, les participants ont été invités à identifier, selon leur propre point de vue, les principaux enjeux de l'alimentation durable. Afin de circonscrire l'étendue des réponses aux seules considérations pratiques, nous commençons par discuter de leurs habitudes alimentaires et culinaires quotidiennes. La mise en place de notre outil d'animation *Mon assiette au fil de la vie* permet de faciliter la prise de parole. L'activité se déroule en trois temps. D'abord, les seniors inscrivent sur une feuille de papier ce qu'ils ont pour habitude de manger en une journée. Cette formulation rend possible une interprétation large de la consigne pour permettre aux participants de ne citer que ce qui leur semble principal ou, à l'inverse, de mentionner en détail l'ensemble des aliments qui composent leurs repas. Ensuite, nous organisons un tour de parole où chacun partage au reste du groupe *son assiette*. Enfin, les animatrices rebondissent sur certains points saillants de la discussion. Elles vont relever les habitudes similaires au sein du groupe, pointer des disparités entre les seniors, approfondir telle pratique pour mieux en comprendre l'origine et, surtout, interroger les évolutions dans le temps de leur assiette actuelle.

8

Objectifs du dispositif:

- Sensibiliser sur les évolutions des habitudes alimentaires, en particulier celles liées à l'avancée en âge ;
- Concernant les recommandations à bien se nourrir, révéler les facteurs sociaux sous-jacents à des expériences vécues, avant tout, comme intrinsèquement individuelles ;
- Favoriser une réflexion critique sur la responsabilité individuelle des consommateurs et celle des pouvoirs publics ;
- Encourager un positionnement éthique et politique sur des enjeux du bien vieillir tels que la dénutrition et la dépendance culinaire. Ce faisant, inviter les seniors à se préparer à l'*après* et à inscrire leurs propres pratiques alimentaires dans un projet de vie, voire de fin de vie.

ressources dont on dispose, les contraintes qui s'imposent, tout comme les besoins nutritionnels, varient au cours de notre vie. À La Louvière, une participante qui est originaire du Borinage, une ancienne région minière dans le Hainaut, raconte :

« Le grand changement, c'est quand je suis devenue maman. Le budget était très serré. Pendant plusieurs mois, on a fait attention. »

Tout au long du parcours biographique, des événements peuvent ainsi constituer le terreau de nouvelles pratiques alimentaires. Dans le cadre de notre projet, nous avons orienté la discussion autour de l'avancée en âge, laquelle semble propice à

leurs floraisons². L'arrivée des petits-enfants, le départ à la retraite, la maladie, le veuvage, la perte d'autonomie, l'institutionnalisation, sont autant de « transitions » de l'avancée en âge qui amènent les seniors à organiser leur quotidien dans un nouvel environnement. En nous intéressant à leur « expérience du vieillissement », notre outil d'animation permet de saisir la manière dont ceux-ci vivent et donnent sens à ces moments de transition³. Une participante de Liège raconte avec humour qu'elle avait la charge du travail alimentaire au sein du ménage, mais qu'une fois son mari pensionné, « *les horaires et les contraintes, au placard!* » Si la cuisine quotidienne reste une tâche domestique avant tout féminine⁴, certains récits laissent entendre que des reconfigurations apparaissent dès le départ à la retraite de l'un des conjoints. L'outil *Mon assiette au fil de la vie* a notamment révélé l'attitude de solidarité et d'entraide dans la confection des repas au sein des couples. À La Louvière, où le groupe est quasi exclusivement composé de femmes pour lesquelles faire la cuisine reste une tradition italienne, un participant explique que, sa conjointe travaillant encore, il s'occupe désormais de cette activité au sein de son ménage :

« J'ai plus de temps maintenant pour cuisiner. C'est moi qui prépare, c'est elle qui mange. »

Par ailleurs, vieillir se présente comme une « épreuve⁵ » qui se caractérise par une série de nouveaux défis auxquels les personnes âgées sont inégalement confrontées : la diminution des ressources financières, les limitations fonctionnelles, l'amoin- 9 drissement des relations sociales, les premiers soucis de santé, ... « *Cuisiner si on a des problèmes de motricité fine... Préparer pendant des heures, rester longtemps assis ou debout, découper ses légumes, cela peut devenir beaucoup plus compliqué avec l'âge* », dit une septuagénaire du groupe de Bastogne. Ce groupe a également relevé que la perte de l'appétence, le sentiment de solitude, la fatigue, les nouvelles activités et le changement de routine conduisent, petit à petit, à composer autrement son assiette. Une dame raconte ainsi faire avec et avoir réduit sa consommation de viande depuis qu'elle et son mari ne travaillent plus dans leur ferme : « *On s'est rendu compte qu'il fallait adapter à la vieillesse.* » D'autres réaménagements du régime alimentaire, surtout quand ils sont causés par une dégradation de la santé, semblent

2 Cardon, P. (2010). Regard sociologique sur les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant à domicile. *Gérontologie et société*, 33(134), 31-42. doi:10.3917/gs.134.0031

3 Caradec, V. (2014). Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. Dans C. Hummel, I. Mallon, & V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 273-292). Rennes, France, Presses Universitaires de Rennes.

4 Cardon, P. (2015). Cuisine et dépendance. Femmes et hommes face au vieillissement et au handicap. *Journal des anthropologues*, 140-141, 113-131. doi:10.4000/jda.6062

5 Caradec, V. (2014). Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. Dans C. Hummel, I. Mallon, & V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 273-292). Rennes, France, Presses Universitaires de Rennes.

être davantage subis par les personnes âgées. Elles vivent parfois cela comme une épreuve supplémentaire venant symboliquement marquer leur avancée en âge⁶.

*« Avec les médicaments, on a mal à l'estomac, on est obligé de manger. Je prends toujours mon petit-déjeuner à 8h30. Comme ça je peux me recoucher si je suis fatiguée. Il y a beaucoup de médocs... Et le soir, je mange chaud, car il y en a encore d'autres à prendre.
[...] Tout est tourné autour de ça. »*

PARTICIPANTE DU GROUPE DE LA LOUVIÈRE

Le plus souvent, les participants déclarent modifier leurs habitudes au fur et à mesure, en réaction à l'évolution de leur situation – comme l'illustre le cas de cette dame de La Louvière qui explique troquer « *les anciennes sucreries par des tomates cerise* ». Notre outil d'animation met donc en évidence le fait qu'ils ne semblent pas rejeter les recommandations nutritionnelles qui leur sont régulièrement communiquées. En effet, nombre des personnes âgées présentes à nos tables de réflexion font attention « *à dormir le ventre léger* » et à réduire le gras, le sucre et l'alcool depuis qu'elles sont à la retraite – observation qui est d'ailleurs appuyée par des recherches portant sur la manière dont l'alimentation évolue avec l'avancée en âge⁷. La tendance générale, faisant consensus et commune aux différents groupes, est celle de l'équilibre nutritionnel : « *Éviter les excès, mais s'autoriser des écarts.* »

10

Cependant, cette attention à manger sainement ne conduit pas notre public à adopter les mêmes manières de faire : « *Cela dépend de la sensibilité de chacun.* » Et des réalités de leur situation. Au grand âge, la perte d'autonomie, la fatigue, l'isolement, la mobilité, la maladie, constituent autant de freins supplémentaires à la possibilité de bien se nourrir. Une dame d'Arlon raconte dépendre de son mari pour tout ce qui relève du travail alimentaire, car ses problèmes de santé l'empêchent de se déplacer à l'intérieur de « *[sa] petite cuisine inadaptée* ». Par ailleurs, les prescriptions sont négociées par les individus selon leurs ressources, leurs contraintes et leurs dispositions sociales⁸. À Liège, des participantes rappellent que

6 Cardon, P., et Gojard, S. (2014). Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées. Dans C. Hummel, I. Mallon, et V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 293-304). Rennes, France : Presses Universitaires de Rennes

7 Dion, C., Gojard, S., Plessz, M. & Zins, M. (2020). Bien vieillir, bien manger : Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel. *Gérontologie et société*, 42(162), 99-120. doi:10.3917/gsl.162.0099

8 Barrey, S., Dubuisson-Quellier, S., Gojard, S. et Plessz, M. (2016). Chapitre 11/ Les effets du gouvernement sur les conduites: Le rôle des bifurcations des trajectoires de vie dans les changements de conduite de consommation. Dans : S. Dubuisson-Quellier (dir.), *Gouverner les conduites* (pp. 399-448). Paris, France: Presses de Sciences Po.

« *tout le monde n'a pas les moyens d'acheter du sain et du bon* ». À Bastogne, un senior raconte parfois acheter des plats préparés, qu'il trouve « *plutôt bons mais trop salés* » :

« *Car cuisiner pour soi seul... et ça va plus vite. Mais tout est dans des barquettes en plastique, c'est un inconvénient.* »

Notons que ce participant est le seul parmi nos six groupes qui déclare aller régulièrement manger dans le service communal de la Croix-Rouge, « *avec la même bande, pas pour l'argent, mais pour l'isolement, pour discuter, et puis c'est bon* ». Les raisons pour lesquelles les personnes âgées fréquentent un tel organisme d'aide nous rappellent que l'attention à leur « bien-être alimentaire » doit tenir compte de dimensions matérielles et relationnelles⁹. Les témoignages recueillis au sein des tables de réflexion donnent à voir des similitudes et des divergences dans les conceptions subjectives que les seniors ont du bien manger – comme du bien vieillir¹⁰. Celles-ci ne se limitent à la seule valeur nutritionnelle des repas.

Finalement, les participants semblent moins adopter que négocier de manière pragmatique les recommandations à bien se nourrir. Comme nous le verrons plus avant, une fois discutée au sein du groupe, « l'injonction individualisante » à bien manger laisse de la place pour une « expérience collectivisante¹¹ ».

11

II. LA RESPONSABILITÉ D'UNE ALIMENTATION Saine ET DURABLE

La deuxième implication de la notion d'« arc de vie » est la mise en évidence de l'interdépendance entre les générations passées, présentes et futures au sein de notre société. Ainsi, de nombreux participants ont souligné le rôle que joue l'éducation alimentaire – et qui tient davantage de la transmission intergénérationnelle que des recommandations de nos politiques publiques – sur leurs habitudes de consommation. Ils ont exprimé des formes d'inquiétude à l'égard de l'avenir de leurs petits-enfants et, plus largement, de ce qu'il adviendra dans quelques années de notre système alimentaire. C'est à partir de ces observations, sensibilités et préoccupations, que nous avons pu aborder ensuite la question de la durabilité et de ses répercussions dans la qualité des aliments, leur adéquation en fonction de l'âge et les modes de consommation.

9 Régimbal, F. (2020). À part entière : alimentation et bien-être chez des personnes âgées à Montréal fréquentant des organismes d'aide alimentaire. *Anthropology of food* S15.

10 Apouey, B. (2020). Inégalités socio-économiques et conceptions subjectives du bien-vieillir. Résultats d'une enquête quantitative. *Retraite et société*, 84(2), 13-40. doi:10.3917/rs1.084.0014

11 Durocher, M., et Gauthier, M. (2018). La création d'un blogue alimentaire par un groupe d'ainé-e-s : La collectivisation de processus individualisants liés au « bien vieillir ». *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 49(1), 217-239. doi:10.4000/rsa.2666

«Moi, ce qui m'a vraiment perturbée, c'est quand je me suis rendue compte de toutes ces crasses qui nous arrivaient de l'autre bout du monde et dont on ne pouvait pas être sûrs. Il y a eu une prise de conscience à un moment donné. Il faut revoir les priorités.»

PARTICIPANTE DU GROUPE DE BASTOGNE

La notion de durabilité est ici entendue comme un triptyque conciliant le social, l'environnement et l'économie. Selon un rapport publié par la Région Wallonne, il s'avère aujourd'hui indispensable de déployer des stratégies qui reposent sur ces trois piliers et suivent une approche transversale de l'alimentation, en vue de répondre aux besoins des générations actuelles sans compromettre les possibilités des générations futures de satisfaire aux leurs¹². À ce triptyque, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) ajoute la dimension santé et nutrition. Ce lien entre nourriture saine et durable en faveur du bien-vieillir a été établi au sein des six groupes de seniors. Nous approfondirons ce point au prochain chapitre de l'étude, avec l'outil *Le jeu de la ficelle*.

III. LES CRAINTES ET LES ENVIES POUR L'APRÈS

12

L'utilisation que nous faisons par notre outil d'animation de la notion d'« arc de vie » permet finalement d'inscrire les pratiques alimentaires des personnes âgées dans leur propre projet de vie. Si pour bien vieillir, « *manger ça ne fait quand même pas tout* », comme le disait une dame du groupe de Liège, la grande majorité des seniors ont établi un lien entre le fait de bien se nourrir et les « inégalités sociales de santé dans la vieillesse » – lesquelles ne surviennent pas inopinément, mais sont souvent produites tout au long de notre parcours biographique¹³.

«Si l'on veut vivre longtemps, il faut être conscient de ce que l'on mange à l'avance.»

PARTICIPANTE DU GROUPE DE LIBRAMONT

Rares sont les personnes âgées qui disent mettre en place de véritables « stratégies d'anticipation » en vue de prévenir les risques liés au processus de vieillissement¹⁴.

12 Service Public de Wallonie (SPW) (2018). *Vers un système alimentaire durable en Wallonie*. Repéré à : <https://developpementdurable.wallonie.be/alimentation-durable> consulté le 15 décembre 2023.

13 Fontaine, R. et Pennec, S. (2020). Les inégalités sociales dans la vieillesse. *Gérontologie et société*, 42(162), 19-36. doi:10.3917/g1.162.0019

14 Leider, B., Marquet, J., Tilman, A., & Ghilain, M. (2017). Chapitre 4. Que signifie le bien vieillir ? Une définition anticipative et participative. Dans J.-L. Guyot & J. Marquet (dir.), *Le bien vieillir en Wallonie. Enjeux et prospective* (pp. 131-180). Namur, Belgique : Presses Universitaires de Namur.

Nous n'avons rencontré qu'un seul senior, à Bastogne, qui a commencé à investir rationnellement son corps comme un capital au moment de la retraite. Tout juste pensionné, se rendant compte qu'il perdait du muscle, il a décidé de se mettre au sport, de suivre un régime protéiné, de surveiller son alimentation quotidienne et de faire « *un contrôle pour objectiver* ».

Lors de nos animations, les participants ont été prompts et enthousiastes à partager au reste du groupe les évolutions de leur assiette au fil de leur vie. Ils ont éprouvé, en revanche, plus de difficultés à parler de la manière dont leur alimentation pourrait évoluer avec l'avancée en âge. Une telle projection dans la vieillesse éveille certaines sensibilités au sein de notre public – et ce quelle que soit la thématique du projet mené par notre association. De précédentes animations portant sur les questions relatives à la fin vie et à l'entrée en maison de repos nous ont rappelé que ces sujets demeurent tabous pour un bon nombre de personnes âgées, même si elles se sentent concernées et sont d'accord avec la recommandation qui leur est faite de « penser plus tôt à plus tard¹⁵ ». Une manière de contourner ces difficultés consiste alors à demander aux participants ce qu'ils souhaiteraient à l'avenir. « *Que rien ne change et mieux manger* » sont les réponses les plus fréquentes. Le fait d'être entre pairs, dans un cadre bien défini et sécurisant, où chaque participant peut interagir avec les autres, permet d'approfondir collectivement ce qui, individuellement, ne se dit qu'à demi-mot. En cela, les tables de réflexion facilitent, selon nous, la libération de la parole. Offrir un espace où échanger sur ces inquiétudes et ces incertitudes est l'un des objectifs de la démarche de l'éducation permanente.

13

Au sein de plusieurs groupes, nous avons assisté à de riches échanges autour des enjeux de ce que d'aucuns appellent la « dépendance culinaire¹⁶ ». La figure de « la personne âgée isolée dénutrie¹⁷ » est une source d'attention des pouvoirs publics : selon l'Agence wallonne pour une vie de qualité (Aviq) le phénomène de dénutrition a des conséquences considérables tant sur le plan économique que sur le plan humain. Les personnes âgées que nous avons rencontrées lient cette problématique avec la perte d'autonomie alimentaire, laquelle suscite de véritables craintes. Selon eux, avec l'âge, nous aurions moins de pouvoir de faire et de décider ce que nous souhaitons manger. Une participante de Bastogne, agricultrice à la retraite,

15 Cette formulation est couramment employée dans les milieux institutionnels et associatifs belges, notamment par la Fondation Roi Baudouin.

16 Cardon, P., et Gojard, S. (2014). Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées. Dans C. Hummel, I. Mallon, et V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 293-304). Rennes, France : Presses Universitaires de Rennes.

17 Bouima, S., Michaud, M. & Gojard, S. (2019). La « personne âgée isolée dénutrie » : l'usage des discours du risque et du manque par les acteurs de terrain. *Retraite et société*, 82(2), 89-113. doi:10.3917/rs1.082.0089

BIEN SE NOURRIR, BIEN VIEILLIR

À l'intersection de deux projets d'éducation permanente menés par notre association entre 2023 et 2024 – *Corps Accord* et *Alimentation durable* –, il nous a semblé pertinent de rencontrer une diététicienne, Marielle Poymay, pour explorer de nouvelles perspectives sur les enjeux de l'alimentation au grand âge. Cette expertise nous apporte une lecture médicale du travail exercé par les professionnels de santé dans l'accompagnement du vieillissement corporel. Plutôt que de partir de l'expérience et du point de vue des seniors eux-mêmes – une approche héritée de la sociologie compréhensive –, nous avons choisi de donner la parole à un acteur impliqué, mais extérieur. L'analyse que nous avons publié à la suite de cette rencontre, *Bien manger au grand âge*, expose les principaux changements physiologiques inhérents à l'avancée en âge et met en lien les recommandations nutritionnelles de la diététicienne avec la démarche d'éducation permanente que nous menons¹.

14

La prévention nutritionnelle constitue « un mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile² » : mal manger, voire ne plus manger, accroît le risque de perte d'autonomie, et donc de prise en charge. La bonne santé, à l'inverse, apparaît comme une sorte de retour sur investissement, comme le résultat attendu de décisions prises de manière responsable et rationnelle. Le corps se présente comme un capital que la surveillance alimentaire, à l'instar de l'activité physique, permettrait de préserver. Ainsi, explique la diététicienne Marielle Poymay, si l'avancée en âge est une « évolution naturelle » qui s'accompagne de changements physiologiques et de fragilités multiples, « cette perte d'autonomie n'est pas une fatalité ». « Voilà donc, conclut-elle, le secret pour bien vieillir : entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. »

Cependant, il faudra rappeler que vieillir actif et en bonne santé est un privilège que tout le monde n'a pas : nous ne sommes pas tous également capables d'investir dans notre alimentation et dans notre corps pour bien vieillir. L'attention que portent les politiques aux enjeux de l'alimentation des personnes âgées ne peut faire fi d'une prise en considération des inégalités sociales de santé au grand âge. Il s'avère donc indispensable de discuter les portées d'un discours qui les invite à s'activer et à se responsabiliser. La question de l'accès à une alimentation durable, saine et de qualité sera développée plus avant au deuxième chapitre de notre étude.

1 Pour aller plus loin, découvrez l'analyse *Bien manger au grand âge. Recommandations alimentaires et changements physiologiques liés au vieillissement* sur le site de notre association.

2 Cardon, P. (2015). Gouverner de l'intérieur. La prévention nutritionnelle comme mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile. *Questions de communication*, 27(1), 63-77.

racontait qu'elle accorde beaucoup d'importance au fait de cultiver son potager et à « *bien cuisiner et surprendre [son] homme* ». Quand elle se figure *l'après*, cette ancienne fermière s'exclame ainsi :

« Ma grande hantise, ce serait de ne plus produire ce que je consomme ! »

Ces seniors appartiennent à une génération qui connaît, probablement pour la première fois, une double expérience du vieillir : la leur et celle de leurs parents qu'ils ont accompagnés, et qu'ils accompagnent parfois encore, face aux épreuves du grand âge. À La Louvière, une dame a partagé au groupe l'histoire de sa mère, âgée de nonante-quatre ans et en situation de dialyse, qui va malgré tout au restaurant car elle refuse de manger les repas livrés par le CPAS – le centre public d'action sociale – qu'elle estime trop peu savoureux. D'autres disent avoir vu des proches « *ne plus se nourrir et se laisser dépérir* » une fois placés en maison de repos. Une participante raconte que « *le plus dur à vivre [si elle entrait en institution] serait le changement de nourriture* ». Le bien manger, au sens non pas nutritionnel mais hédoniste, serait relégué au second plan.

« J'aimerais continuer le fait-maison le plus longtemps possible. Ne plus choisir ce que l'on mange me serait dur. La maison de repos, ça me fait peur. Je risquerais de ne plus beaucoup manger. On mange aussi avec les yeux, et après ce que j'ai vu... je me laisserais aller à ce niveau-là. Quand on est âgé, bien manger c'est l'un de nos derniers plaisirs. Les maisons de repos devraient s'en rendre compte. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE BASTOGNE

D'autres encore insistent sur le fait que leurs préférences ne seront plus prises en considération. Ces préoccupations ne nous semblent pas exagérées si l'on se réfère aux observations ethnographiques faites par Laura Guérin : « Le droit des résidents à participer aux décisions qui les concernent dans le domaine alimentaire est largement absent des recommandations de bonnes pratiques professionnelles, alors même qu'une forte médicalisation des pratiques alimentaires s'est imposée dans les établissements ces quarante dernières années¹⁸. »

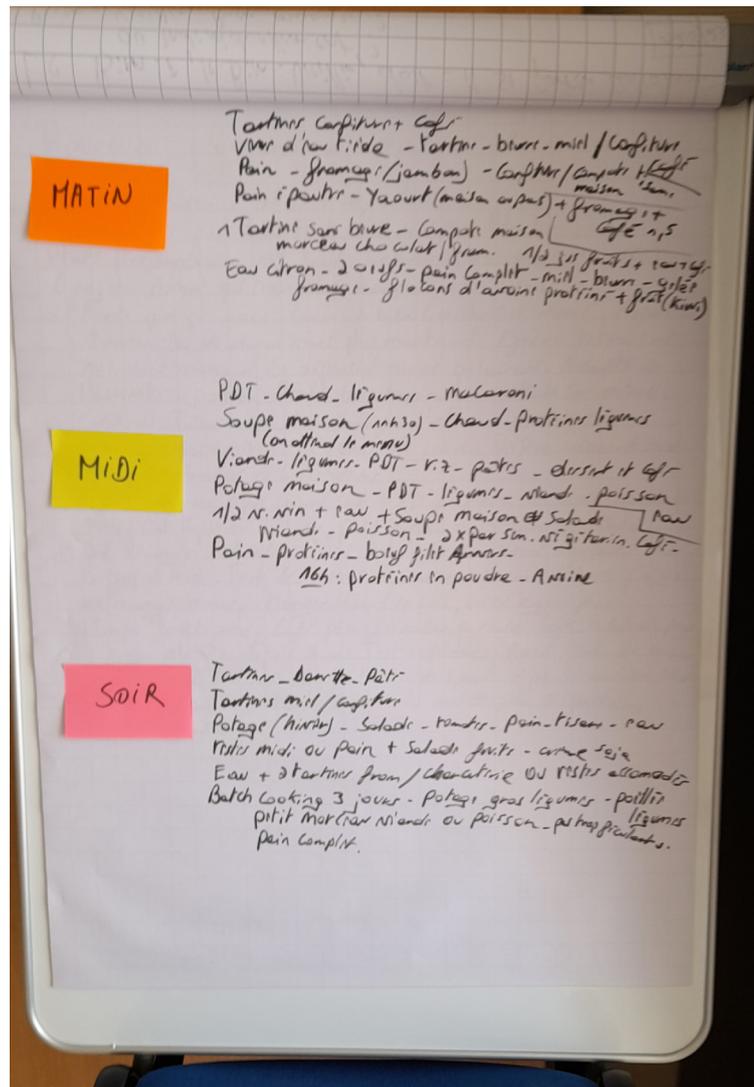
L'outil d'intelligence collective que nous avons mobilisé vise à permettre aux participants de mieux se figurer les évolutions de leurs pratiques alimentaires et culinaires avec l'avancée en âge, favorisant ainsi la prise de conscience des défis que les situations de dépendance pourraient engendrer à l'avenir – voire engendrent déjà

18 Guérin, L. (2018). L'essentiel est qu'il(s) mange(nt). Participation sollicitée ou empêchée des résidents en EHPAD. *Participations*, 22(3), 159-183. doi:10.3917/parti.022.0159

dans certains cas. La réflexion critique passe par une remise en cause du modèle qui leur est proposé comme allant de soi. Il serait dans l'ordre des choses que les personnes âgées n'aient un jour d'autre choix que d'entrer en maison de repos, comme leurs parents avant eux, comme leurs enfants après eux. Cette perspective suscite des craintes qui se muent en indignation envers un système qui « *ne s'inquiète pas de la qualité de ce qu'on donne [comme repas] et où il y a toujours le profit qui intervient* ». Comme nous le verrons au prochain chapitre concernant de la durabilité du système alimentaire, la responsabilité de bien manger n'est plus seulement attribuée aux individus, mais également à la collectivité. Et même s'il a parfois été difficile de mobiliser les participants sur ce sujet sensible, la définition d'une cause commune au sein des groupes où les échanges autour de la dénutrition et de la perte d'autonomie ont eu lieu constitue une étape importante de la démarche d'éducation permanente : elle ouvre à l'élaboration de demandes collectives et à la prise d'engagements.

« Il faudrait mettre en place un service qui propose de la nourriture saine, équilibrée et de qualité pour les personnes âgées qui ne sont plus autonomes. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE LA LOUVIÈRE



Flipchart reprenant la composition des assiettes des participants du groupe de Bastogne lors d'une journée type, par Sophie Picard

DEUXIÈME ÉTAPE ÉLABORATION D'UNE CAUSE COMMUNE

« On ne peut rien y changer à notre place. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE TELLIN

18

Au premier chapitre, nous avons montré en quoi l'outil d'animation *Mon assiette au fil de la vie* constitue une amorce à la démarche d'éducation permanente : mobilisé lors des premières rencontres avec les participants, il vise à transcender le « je » individuel en faveur d'un « nous » collectif. Dans ce deuxième chapitre, nous allons montrer comment cette étape du parcours a été développée au sein des différents groupes. En proposant une lecture et une réflexion critique vis-à-vis d'enjeux qui déterminent une problématique de société – ici l'alimentation durable –, le travail de notre association vise à inscrire les participants dans une logique citoyenne au sein de laquelle il est possible de se poser des questions concrètes qui touchent au juste et à l'injuste, c'est-à-dire aux inégalités qui découlent du modèle sociétal dans lequel nous vivons. Une étape qui s'avère indispensable, dans la mesure où l'élaboration d'une cause commune permet de construire ensemble des engagements qui visent des changements à la fois individuels et collectifs – comme nous le verrons dans le troisième et dernier chapitre de cette étude.

Dans le cadre de notre projet « Alimentation durable », le développement d'une réflexion critique a requis l'adoption d'une compréhension partagée des enjeux sociétaux qui la sous-tendent. Pour ce faire, certaines de nos animatrices de terrain ont mobilisé *Le jeu de la ficelle*. Cet outil pédagogique, contrairement à *Mon assiette au fil de la vie*, porte moins sur les thématiques de l'arc de vie, de l'intergénérationnel et du vieillissement que sur celle de la durabilité. Ces deux problématiques semblent, a priori, éloignées l'une de l'autre. Pour autant, lors de nos animations, nous avons pu nous rendre compte que les participants sont et se sentent concernés par de tels enjeux systémiques – tant pour leur projet de vie que pour celui des générations futures, tant pour aujourd'hui que pour demain. Il nous a dès lors semblé pertinent de mettre en place le *Jeu de la ficelle* afin d'approfondir avec eux la question de la responsabilité d'une alimentation saine et durable.

En Belgique francophone, l'une des modalités d'intervention mises en œuvre par les pouvoirs publics au nom du bien commun consiste à orienter les comportements des citoyens et à les rendre « responsables » de ce qu'ils font. Dans les deux sens du terme : ils sont à la fois responsabilisés et tenus pour responsables. Nos habitudes de consommation, et plus spécifiquement nos pratiques alimentaires,

LE JEU DE LA FICELLE

Afin de stimuler chez les participants une prise de conscience des interactions systémiques qui se jouent dans nos assiettes, nous avons mobilisé au sein de plusieurs groupes *Le jeu de la ficelle* – un outil pédagogique réalisé par les associations Rencontre des Continents et Quinoa. Il est fondé sur une « approche systémique » de l'alimentation durable afin de montrer « l'interdépendance des dimensions économiques, sociale, culturelle, environnementale et politique et, plus loin, l'interdépendance de l'ensemble des êtres humains¹ ». Au moyen de cartes distribuées à chacun des participants, le groupe est encouragé à énoncer des liens entre les différents niveaux, processus et acteurs qui interviennent dans la construction du modèle alimentaire que suivent nos sociétés contemporaines. Ces liens sont représentés par un fil qui relie les joueurs les uns aux autres pour tisser une grande toile complexe. Celle-ci témoigne de certaines grandes tensions et relations de pouvoir qui structurent nos modes de production et de consommation : inégalités Nord-Sud, accords de libre échange, exploitation des ressources naturelles, influence des lobbys de l'agro-industrie, développement du commerce équitable, concurrence des multinationales, contamination de l'eau, de l'air et de la terre, etc. Cette animation a pour objectif d'amener les participants à prendre conscience qu'ils font partie, en tant que citoyens, de ce système.

Objectifs de l'outil d'animation :

- Sensibiliser aux impacts alimentaires sur l'environnement, la société et la santé ;
- Favoriser une réflexion critique sur la consommation alimentaire ;
- Encourager un positionnement éthique et politique et la mise en place d'actions concrètes, tant individuelles que collectives.

Afin de faciliter l'identification des participants aux différents personnages et aux problématiques exposées, une des cartes du jeu a été modifiée par l'équipe d'animation pour rendre compte des enjeux de l'alimentation et de l'avancée en âge :

« Je suis Augusta, de Belgique Je vis dans un petit appartement en ville. J'essaye de m'en sortir avec ma petite pension et ce n'est pas marrant. J'essaye de tout payer le moins cher possible : vous savez, les pizzas sont à 2 euros, les lasagnes à 4 euros le kilo, la glace pas chère non plus dans le supermarché d'à côté... Vous avez compris ! Alors toutes ces complications sur les produits de luxe et bio, pour moi c'est de la blague, la nourriture est déjà assez chère comme ça ! »

1 Pour aller plus loin, découvrez le document pédagogique créé par Daniel Cauchy et réalisé par Rencontre des Continents, Quinoa et Solidarité socialiste. Disponible sur le site internet jeudelificelle.net.

POUR RAPPEL

La notion de durabilité implique l'adoption d'un modèle tenant compte des dimensions sociale, économique et environnementale, répondant aux besoins des générations actuelles sans compromettre les possibilités des générations futures de satisfaire aux leurs. L'adoption de ce modèle nécessite l'implication de toutes les parties prenantes de la société.

résultent de choix supposés libres mais dont la rationalité doit être mieux encadrée. Ce « gouvernement des conduites » tient sa légitimité de l'établissement d'un lien de causalité entre les actions individuelles et leurs effets sur la collectivité¹.

20

Pourtant, l'adoption du modèle durable nécessite l'implication de toutes les parties prenantes de la société. Nous avons montré précédemment que les participants négocient avec pragmatisme les recommandations à bien se nourrir. À ce sujet, il est intéressant de souligner la position défendue par l'Institut national de santé publique Sciensano, à savoir que « [l]es consommateurs ne peuvent pas être les seuls responsables du passage à une consommation alimentaire durable² ». Les campagnes de sensibilisation visant, dans une logique préventive, à transformer les individus passifs en acteurs éclairés et engagés ne suffisent pas³. Ce sont bien les limites d'un gouvernement des conduites qui sont ici esquissées : les mesures que prennent nos pouvoirs publics doivent tenir compte du système alimentaire dans son ensemble. Les participants les plus sensibles à cette dimension de durabilité, ont déclaré se sentir à la fois responsables de leurs habitudes de consommation tout en reconnaissant que celles-ci leur échappent au moins en partie. Le modèle agro-industriel dans lequel nous nous trouvons participe à la fabrication de nos habitudes alimentaires. Dès lors, il apparaît que « bien manger » n'est pas qu'une question de bonne volonté individuelle.

« Cela nous dépasse. Car si sur le marché on ne trouve que des aliments de mauvaise qualité, c'est aussi de la responsabilité des industries agro-alimentaires. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE BASTOGNE

1 Dubuisson-Quellier, S. (dir.). (2016). *Gouverner les conduites*. Paris, France : Presses de Sciences Po.

2 Sciensano (2023, juin). « Les consommateurs ne peuvent pas être les seuls responsables du passage à une consommation alimentaire durable ». Repéré à : <https://www.sciensano.be/fr/coin-presse/les-consommateurs-ne-peuvent-pas-etre-les-seuls-responsables-du-passage-a-une-consommation#:~:text=En%20d'autres%20termes%2C%20la,ou%20de%20d%C3%A9guster%20des%20aliments.%C2%BB> consulté le 15 décembre 2023.

3 Alvarez, S. (2017). La politique de prévention en vue de « bien vieillir ». La production d'une norme contemporaine de vieillissement socialement située. Dans : N. Burnay et C. Hummel (dir.). *Vieillesse et classes sociales* (pp. 97-118). Berne, Suisse : Peter Lang.



Le jeu de la ficelle, groupe de Tellin, animation de Sophie Picard

La compréhension du rôle joué par le pouvoir des multinationales, de l'exploitation des travailleurs à l'étranger, de la contamination de l'eau, de l'air et de la terre pour produire et transporter des aliments qui ne sont pas nécessairement bons pour la santé, a fait prendre conscience aux participants qu'« *on est pris dans un cercle vicieux dans lequel nous avons très peu de pouvoir, voire aucun* ». L'interdépendance entre les sphères sociale, économique, environnementale et politique – représentée lors de l'animation par un long fil, comme on peut le voir sur la photo ci-dessus – leur rappelle que les choix en matière de durabilité sont complexes. Certains échanges entre les seniors ont révélé une situation parfois vécue comme décourageante et démobilisatrice. Au sein de nos tables de réflexion, la plupart des participants ont exprimé à l'animatrice leur découragement devant la toile que forme la ficelle.

21

L'élaboration d'une cause commune est une étape pour construire collectivement une action dirigée vers le bien, le vivre ensemble et le juste – tels que définis par les participants eux-mêmes. En facilitant la réflexion critique sur les enjeux sociétaux qui sous-tendent la consommation alimentaire des participants, *Le jeu de la ficelle* participe pleinement à la démarche d'éducation permanente. Ainsi, l'objectif consistait à favoriser la prise de conscience sur le modèle agro-industriel, et plus largement le contexte d'interdépendance, dans lequel s'inscrit notre système alimentaire, afin d'amorcer la co-construction d'un point de vue critique qui pourrait se traduire par la formulation d'engagements, de demandes ou même de revendications du point de vue des seniors, auprès des instances politiques.

« LA PART DU COLIBRI »

Nous devons cette formule à Pierre Rabhi, l'une des figures françaises (et aujourd'hui controversées) de l'écologie. Le colibri, minuscule face à l'étendue des désastres économiques, sociaux, environnementaux, agit à son échelle. Une goutte d'eau dans l'océan, certes. Mais une action individuelle qui montre le bon exemple et qui inspire les autres citoyens à faire, eux aussi, leur part. Ou comme le disait Gandhi : « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

22

Après avoir partagé leur ressenti personnel aux autres, les participants sont invités à discuter ensemble des pistes de solutions que l'on pourrait envisager, des alternatives qui pourraient être mises en place au niveau collectif. Ce temps d'échange a pour objectif de susciter chez les seniors une forme d'*empowerment* – c'est-à-dire la manifestation de forces qui renvoient à la capacité des individus à faire valoir leur parole, à investir l'espace public, à participer à la vie citoyenne, à agir pour défendre leurs intérêts ou leurs droits. À Bastogne, la discussion a porté sur la responsabilité de la consommation alimentaire. Acheter certains produits (bio, de saison, locaux, etc.), c'est faire un choix qui ne se limite pas à prendre soin de sa santé, mais qui contribue également à protéger la planète et à favoriser le bien-être collectif en ne soutenant pas le système agro-industriel hégémonique. Comme nous l'avons vu précédemment, la sensibilisation et l'information semblent constituer les meilleurs instruments pour *guider les conduites* des citoyens à faire des choix responsables en matière d'alimentation. L'idée est la suivante : les efforts de chacun pour adopter les bons comportements devrait permettre de transformer le système alimentaire dans son ensemble. Le consommateur est vu comme un acteur capable, à son échelle, de changer les choses : les petits actes comptent. Nous aurons l'occasion de revenir sur ce point dans la dernière partie de notre étude.

« Certaines organisations sont contre cet effet colibri ; elles disent que les efforts individuels ne servent à rien et qu'il vaut mieux s'organiser collectivement, revendiquer, faire de l'activisme. Oui, les États doivent mettre en place des lois... mais selon moi, l'un empêche pas l'autre. »

PARTICIPANT DU GROUPE DE BASTOGNE

Le paradigme du colibri tend toutefois à responsabiliser les individus, voire à les rendre responsables. Ce faisant, il ignore le pouvoir et l'action des grandes forces en œuvre – les États et les traités commerciaux, les industries, l'économie, l'environnement, etc – que veut mettre en avant *Le jeu de la ficelle*. La question de l'alimentation durable ne doit pas être dépolitisée : il faut bien reconnaître que « *cela nous dépasse* », comme l'observait une participante mentionnée précédemment. Par ailleurs, cette responsabilisation des citoyens se préoccupe peu des inégales

dispositions (ne serait-ce que d'un point de vue strictement socio-économique) à bien s'alimenter. Au sein de certains groupes, comme celui de Tellin, un des grands enjeux qui aura animé les échanges est celui du prix que représente une alimentation de qualité – en particulier les denrées issus de la filière de l'agriculture biologique. Selon des participants, ce coût élevé s'avère prohibitif: «*Je ne suis pas contre le bio, mais si on a une petite pension, il faut regarder ce que l'on fait...*» Dès lors, les personnes âgées disposant de faibles revenus se contenteront «*de produits de moins bonne qualité car il faut quand même manger*», en dépit des effets que cela peut entraîner pour la santé au fur et à mesure de l'avancée en âge.

Dans ce sens, le sentiment d'injustice exprimé par de nombreux participants pourrait potentiellement trouver sa solution dans l'exigence de la garantie par l'État d'un droit à l'alimentation – ce compris la disponibilité, l'accessibilité, l'adéquation avec les besoins nutritifs et la durabilité – pour toutes et tous. Pour les seniors, les faibles revenus de la retraite, les difficultés de mobilité, la solitude et les problèmes de santé tels que le diabète notamment, constituent les symptômes de ces injustices. Ainsi, nous avons pu observer que la construction d'une prise de conscience collective sur les enjeux de l'alimentation durable s'est muée en formulation d'actions et de revendications potentiellement transformatrices, aussi modestes soient-elles. Les participants d'Arlon avaient réclamé, pour pallier aux difficultés de déplacement, le retour d'un camion qui pourrait faire le tour de la ville pour fournir des aliments de qualité.

23



Table de réflexion, groupe de La Louvière

TROISIÈME ÉTAPE DEMANDES ET PRISE D'ENGAGEMENTS

« On revient aujourd'hui pour mettre toutes nos réflexions en commun. »

PARTICIPANT DU GROUPE DE BASTOGNE

24

La posture critique que nous développons en éducation permanente s'inscrit dans une vision d'avenir et dans un projet sociétal auxquels les participants sont, en tant que citoyens, pleinement partie prenante et dans le but est de construire collectivement une action dirigée, selon la perspective des seniors, vers le bien commun, le vivre ensemble et le juste. Cette troisième et dernière partie de notre étude correspond à la troisième et dernière étape du projet «Alimentation durable» : *La formulation de demandes et la prise d'engagements*. Les échanges entre participants, à la manière d'un tour de parole ont permis de politiser les positions et les revendications des seniors, générant un ensemble de pistes pour une transformation de notre modèle alimentaire. Certaines mesures qui ont été mentionnées, et sur lesquelles nous reviendrons, n'ont pas une incidence directe sur les difficultés provoquées par la dénutrition ou la dépendance culinaire durant l'avancée en âge. Cependant, reconnaître la parole citoyenne des aînés, leur permettre de s'approprier l'espace public pour plaider en faveur de changements pour nous toutes et tous, favoriserait «une approche du vieillissement qui tienne compte de toutes les étapes de la vie afin de favoriser des vies plus longues et en meilleure santé¹». Quelques participants ont souligné que leurs parents «*vivaient autrement et se nourrissaient mieux à leur époque*», contrairement aux jeunes générations qui consommeraient plus volontiers du *fast food*. Si un tel discours manque parfois de nuance, il traduit selon nous un besoin de reconnaissance et un sentiment d'utilité – lesquels seraient inhérents aux tensions identitaires du grand âge². Les personnes âgées ont encore un rôle à jouer, notamment au sein de leur famille. «*Il faut que tout le monde se rende compte qu'il faut du changement. Certes, on peut parler à nos enfants et petits-enfants*» dit une Liégeoise. Comme nous l'avons déjà mentionné, les seniors ont accordé une grande importance à l'éducation alimentaire et à la transmission intergénérationnelle.

Un projet d'éducation permanente étant co-construit avec les participants, en fonction de leurs réflexions et de leur attentes respectives, les dispositifs déployés n'ont pas toujours été les mêmes au sein des différents groupes. À La Louvière, le recours

1 Selon le plan «Décennie pour le vieillissement en bonne santé 2020-2030», de l'Organisation mondiale de la Santé.

2 Caradec, V. (2014). Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. Dans C. Hummel, I. Mallon, & V. Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 273-292). Rennes, France, Presses Universitaires de Rennes.

INÉGALITÉS D'ACCÈS ET DROIT À L'ALIMENTATION

À côté des besoins, des envies, et surtout des limitations, inhérents au vieillissement (et qui ont été abordés dans la première partie de cette étude), l'un des principaux obstacles relevés par les participants pour accéder à une alimentation saine et de qualité est économique. Le prix des *bons produits* revient souvent au sein de nos tables de réflexion. Étant donné que les habitudes de consommation alimentaire participent à accroître les inégalités sociales de santé au grand âge (dénutrition, perte d'autonomie, etc.), la question de l'accès s'avère primordiale. En suivant la perspective du sociologue François Régimbal, il faudrait d'ailleurs ne pas se limiter aux seules dimensions nutritionnelles et matérielles pour s'intéresser plus largement au « bien-être alimentaire¹ » des personnes âgées.

Le droit à l'alimentation ne consiste pas seulement à assurer à chacun de pouvoir se nourrir, mais bien de garantir une alimentation de qualité en vue d'être en bonne santé. L'ancien rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à l'alimentation, Olivier De Schutter, en propose la définition suivante : « Le droit d'avoir un accès régulier, permanent et non restrictif, soit directement ou au moyens d'achats financiers, à une alimentation quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante correspondant aux traditions culturelles du peuple auquel le consommateur appartient, et qui lui procure une vie physique et mentale, individuelle et collective, épanouissante et exempte de peur². » Mais comme le rappelle la FIAN, malgré cette reconnaissance internationale, le droit à l'alimentation « n'est toujours pas explicitement inscrit dans la Constitution et dans le cadre législatif belge³ ». L'absence d'un tel ancrage légal en Belgique freine la mise en place de politiques publiques efficaces.

Aujourd'hui, des expérimentations en provenance du monde associatif tentent de permettre à celles et ceux qui n'en ont pas les moyens d'avoir accès à une meilleure alimentation. La proposition de la Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA), portée en Belgique par le CréaSSA⁴, a retenu notre attention. Elle transforme notre manière de voir l'alimentation de qualité en en faisant un droit universel plutôt qu'une marchandise. Ce projet de SSA veut généraliser l'accès de toutes et tous à une alimentation de qualité. Se calquant sur le principe de la sécurité sociale

1 Régimbal, F. (2020). À part entière : alimentation et bien-être chez des personnes âgées à Montréal fréquentant des organismes d'aide alimentaire. *Anthropology of food* S15.

2 À ce sujet, lire « Droit à l'alimentation » sur le site internet srfood.org, consulté le 4 février 2024.

3 Eggen, Manuel. (Juin 2020). Le droit à l'alimentation et la nutrition en Belgique. *La Mauvaise Herbe* #8-9.

4 À ce sujet, découvrez le site internet du Collectif de réflexion et d'action sur une Sécurité Sociale de l'Alimentation (CréaSSA).

classique, il s'agit concrètement de cotiser collectivement et de redistribuer 150€ par personne. La proposition repose sur trois piliers : une cotisation proportionnelle aux revenus, l'universalité d'accès et le conventionnement des produits qui pourront être consommés avec ce montant. De plus, elle a également pour but de soutenir concrètement les petits agriculteurs locaux souvent mal rémunérés pour le travail réalisé. Si la proposition peut sembler utopique aux yeux de nombre de participants, elle a le mérite d'ouvrir le débat sur de nombreuses questions liées aux limites des alternatives actuelles ainsi qu'au rôle de l'État. Elle remet aussi l'outil de la sécurité sociale, en tant que garant de la réalisation effective et universelle de nos droits, au centre de la réflexion.

à l'outil *Arbre à problèmes*³, a permis aux participants d'identifier la problématique de l'accès aux productions locales et de saison par les personnes âgées. Le processus a impliqué une analyse des causes et des conséquences du problème de l'accessibilité, et, par la suite, la formulation d'actions prioritaires. Il en est ressorti que le prix des aliments locaux et de saison et la distance entre le domicile des seniors et les lieux de d'approvisionnement représentent une contrainte pour l'accès à ces types d'aliments.

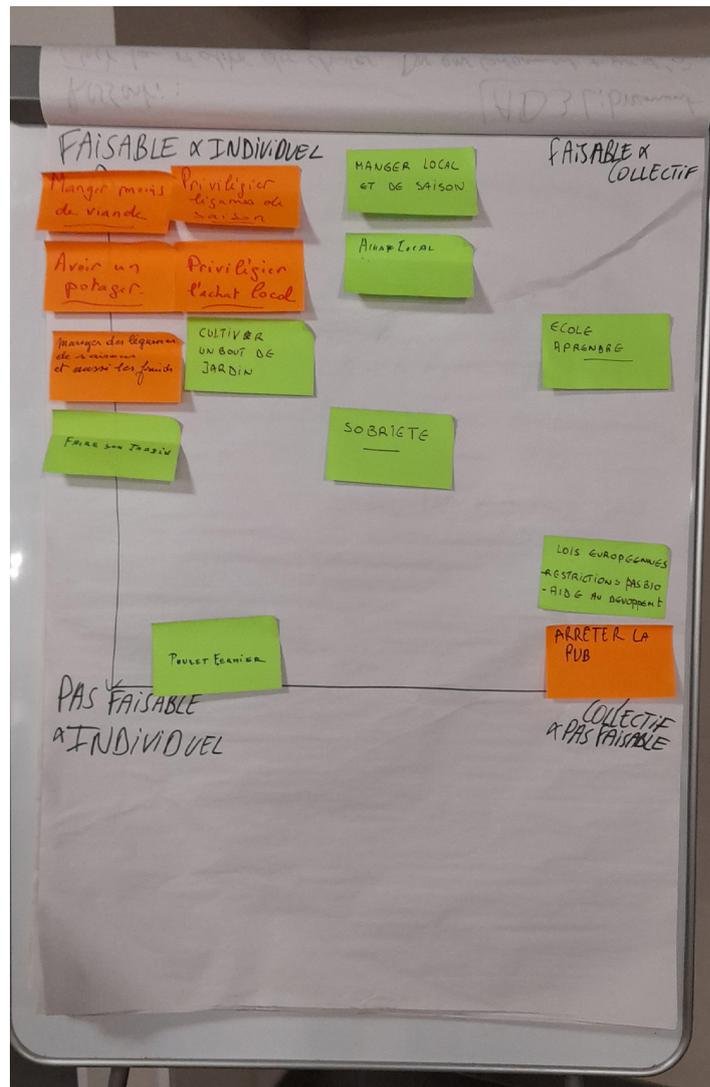
26

À Arlon, les participants ont réalisé qu'ils n'étaient pas au courant des fermes bios existantes aux alentours. Ils se sont également exprimé par rapport à la difficulté de se rendre en transport en commun dans les fermes citées, et disent avoir des difficultés à effectuer leurs commandes par internet. Plusieurs personnes souhaiteraient que passe un camion dans la ville et les villages pour vendre des légumes et des produits de première nécessité...

À Bastogne et à Tellin, des rencontres supplémentaires ont été organisées à la demande des participants. Pour ce faire, l'animatrice a réalisé un tableau regroupant leurs propositions selon leur degré de faisabilité et leur caractère collectif ou individuel afin de retenir celles sur lesquels les seniors ont un pouvoir d'agir (voir illustration à la page suivante). Les propositions qui renvoient à un engagement individuel ne semblent pas, en tant que telles, tenir de la démarche d'éducation permanente. Pour autant, elles peuvent être la résultante d'une prise de conscience qui s'est faite de manière collective et qui les conduit à s'engager d'une manière qu'ils estiment davantage responsables. À ce sujet, notons que les personnes âgées ne se sentent bien souvent pas légitimes à se mobiliser – il s'agit d'une observation

³ Pour plus d'informations sur la mise en œuvre pratique de cet outil d'intelligence collective (ou d'analyse prospective), consultez le site centraider.org de Centraider, le réseau de coopération internationale et de solidarité.

Formulation d'alternatives,
groupe de Libramont,
animation de Sophie Picard



que nous faisons régulièrement lors de nos projets d'éducation permanente. En dépit de ce constat d'impuissance, elles déclarent vouloir modifier leurs habitudes de consommation alimentaire: manger moins de viande, cultiver leur propre potager, manger local et de saison, éviter d'acheter de repas industriels déjà préparés, prendre le temps de cuisiner, soutenir les commerces de proximité, etc. Comme nous l'avons vu avec le «paradigme du colibri», certains participants considèrent que le changement doit d'abord venir de chacun d'entre nous.

À l'inverse, d'autres propositions ne mobilisent pas seulement la collectivité, mais engagent la société dans son ensemble. Ces propositions (la sensibilisation et l'éducation dans les écoles dès le plus jeune âge, la réduction de la TVA sur certaines denrées, la modification de la législation pour mieux encadrer l'industrie agro-alimentaire par exemple), éminemment politiques, appellent à une transformation profonde de notre modèle. Quoique pertinentes, elles dépassent par leur échelle le

cadre de notre projet : après discussion au sein du groupe, elles ont été considérées par les participants comme difficilement applicables.

Seules les propositions catégorisées comme « faisables » et « collectives » ont été retenues. Une fois ce premier travail réalisé, les participants de Bastogne et de Libramont ont formulé avec l'animatrice une liste de recommandations à présenter au Conseil consultatif communal des aînés (CCCA) avant les élections communales d'octobre 2024. La portée de ce mémorandum reste incertaine, mais il témoigne, selon nous, d'une volonté de ces seniors de dépasser la prise de conscience individuelle et de se mobiliser collectivement pour des changements au sein leur localité : création d'un potager collectif sur une parcelle de la commune, distribution d'aliments sains et durables aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés à se déplacer, centralisation et partage et partage des informations sur les producteurs locaux, etc.

« Est-ce que l'on pourrait pas, par exemple, partager une liste claire et actualisée de tous les petits producteurs de notre commune ? »

PARTICIPANT DU GROUPE DE BASTOGNE

FORMULATION DES DEMANDES POUR LE CCCA DE BASTOGNE

par Sophie Picard

ALIMENTATION DURABLE

Tout le monde, quel que soit l'âge ou sa situation socio-économique et culturelle, a le droit à une alimentation saine et durable. Saine, pour préserver notre santé tout le long de la vie. Durable, afin de garantir aux générations actuelles et futures la possibilité d'obtenir des produits alimentaires sains et de qualité.

Nos demandes visent à assurer pour toutes et tous la disponibilité, l'accessibilité, l'adéquation et la durabilité de l'alimentation. En tant que seniors, nous sommes conscients et conscientes que la perte d'autonomie, la mobilité, la maladie, la fatigue et le risque d'isolement, constituent des freins à la possibilité de bien se nourrir. Il est donc indispensable de garantir le droit à une alimentation saine et durable pour les seniors d'aujourd'hui et pour ceux à venir, afin d'assurer le droit à la santé et les conditions d'un vieillissement de qualité pour toutes et tous.

DEMANDES CONCRÈTES

I. Assurer l'accessibilité et la disponibilité en favorisant les circuits courts

- La commune devrait mettre à disposition des lopins de terre pour ceux qui en feraient la demande
Les circuits courts sont plus respectueux de l'environnement et favorisent la durabilité. La taille des lopins de terre accordés serait en fonction du temps investi dans la culture des fruits et des légumes. Chacun a sa partie personnelle et la prend en charge. Un travail collectif de la terre est également possible à travers la mise en place de potagers collectifs.
- Amplifier le marché des producteurs locaux et l'assurer toute l'année durant
Cela permettrait d'inclure davantage de producteurs locaux et d'assurer la régularité de la disponibilité des aliments toute l'année. À Bastogne, l'ancienne gare du Sud et/ou les maisons de village pourraient être utilisées comme emplacements couverts et plus vastes pour des marchés ou des dépôts. Nous voulons ainsi assurer l'accessibilité de toutes et tous aux produits locaux, rétablir la confiance entre les mangeurs et les producteurs et éviter les intermédiaires (et donc les coûts supplémentaires).
- Organiser des petits marchés dans les villages
Afin de garantir l'accessibilité pour toutes et tous à des produits sains, frais et locaux. Pour ce faire, nous proposons d'utiliser les maisons de village en dépôt (pour des petits paniers bios de saison par exemple).
- Mise en place d'une grainothèque
Cette grainothèque permettra d'offrir la possibilité aux visiteurs de déposer, échanger et obtenir librement des semences.

II. Assurer la durabilité à travers l'éducation et le soutien aux jeunes générations d'agriculteurs

- Mise à disposition par la commune de terrains pour des projets de micro-fermes à destination des jeunes agriculteurs
Afin de développer et de favoriser la pérennité d'une agriculture locale, respectueuse de l'environnement.
- Chaque école devrait avoir accès à un terrain
Éducation à l'agriculture/à faire son potager. Sensibilisation à la nature, afin d'assurer l'éducation et la sensibilisation à une agriculture respectueuse de l'environnement et à l'importance de la dimension locale de la production. Proposer des activités telles que le jardinage et la mise en place d'un potager dans les écoles.
- Encourager la mise en place de potagers intergénérationnels dans les maisons de repos
Afin de favoriser le lien entre les générations et assurer la qualité des aliments en maison de repos. Une personne de la commune devrait animer cela.

III. Assurer l'accessibilité et la disponibilité à travers le soutien économique et technique

- Chèques commerces : Les étendre aux produits agricoles et locaux
La commune devrait contacter les producteurs locaux pour leur proposer le système des chèques commerces.
- Prévoir un budget pour l'alimentation durable dans le cadre des projets citoyens/ budget participatif
- Mise à disposition de matériel agricole

IV. Informer pour mieux se nourrir

- Développer une page dans la revue communale qui propose des recettes anti-gaspillage + et des recettes de saison
Faire un toutes-boîtes.
- Faire une liste claire des producteurs locaux + une mise à jour régulière
En effet, des listes de producteurs locaux/bios existent mais ne sont pas complètes ni à jour. À diffuser via un toutes-boîtes.
- La commune devrait coordonner le glanage avec tous les propriétaires de terrains (pour usage personnel)
Faire une liste de tous les producteurs qui sont d'accord et la période où glaner chez eux.

CONCLUSION

« Je viens ici pour voir où notre réflexion va mener. »

PARTICIPANT DU GROUPE D'ARLON

L'une des forces de l'éducation permanente est d'encourager, à travers son action, l'émancipation individuelle et collective. Le fait de raconter et de partager son expérience – Majo Hansotte parlera d'« intelligence narrative¹ ». – permet de se relier avec les autres et de tracer les contours d'une cause commune. Ce cheminement appelle un temps de confrontation des perceptions et des expériences parfois divergentes, de décryptage, de compréhension et d'élucidation des enjeux identifiés². Afin de faciliter un tel processus dans le cadre du projet « Alimentation durable », nous avons conçu et mobilisé plusieurs outils d'animation, parmi lesquels *Mon assiette au fil de la vie*, *Le jeu de ficelle*, *La formulation de demandes et la prise d'engagements*. Au sein des différents groupes, les animations auront donc permis d'identifier et de questionner un certain nombre d'enjeux spécifiques au vieillissement en rapport avec l'accessibilité et la qualité de la nourriture, ainsi que les recommandations au bien vieillir et au bien se nourrir.

31

L'agir collectif a pu se construire à partir du vécu des participants citoyens. En donnant la parole à des participants qui, en raison de leur âge, nous disent ne pas avoir souvent l'occasion de s'exprimer sur des sujets de société – même lorsque ceux-ci les concernent –, nous voulons rendre possible la reconnaissance et la valorisation de leurs expériences. La démarche de l'éducation permanente appelle à la réappropriation de la parole et au questionnement des rapports de pouvoir qui tendent à invisibiliser les individus au moment de la retraite, du fait d'une représentation des parcours de vie structurés par tranches d'âges escamotant la diversité des vieillissements et favorisant des postures âgistes³. En cela, nous pensons que ce dispositif soutient la réflexivité des participants à propos des déterminants de l'alimentation au grand âge et est propice à la définition, voire à la découverte, de pistes promouvant une nourriture saine, équilibrée et adéquate pour les personnes âgées. Échanger autour des injonctions à devenir un consommateur responsable et

1 Hansotte, M. (2021). Du subir à l'agir. Au fil des intelligences citoyennes. *Éducation relative à l'environnement*, 16(1), 1-21. doi:10.4000/ere.6393

2 Maurel, C. (2023). Repenser l'éducation populaire comme levier d'action. *NECTART*, 17(2), 136-148. doi:10.3917/nect.017.0136

3 Rennes, J. (2020). Conceptualiser l'âgisme à partir du sexisme et du racisme: Le caractère heuristique d'un cadre d'analyse commun et ses limites. *Revue française de science politique*, 70(6), 725-745. doi:10.3917/rfsp.706.0725

des recommandations invitant à bien se nourrir pour bien vieillir ouvre la possibilité de reconnaître, pour ensuite discuter, d'autres ingrédients d'une bonne alimentation – que sont la sociabilité et le plaisir de manger, tout aussi cruciaux pour les personnes âgées. « *On mange pour bien vieillir, donc il faut que ce soit bon* », nous dit une dame d'Arlon. Mais encore faut-il pouvoir y parvenir – ce qui, comme nous l'avons mentionné, devient parfois plus difficile en vieillissant.

La question de la durabilité semble a priori éloignée de la problématique du vieillissement. Pour autant, lors de nos animations, nous avons pu nous rendre compte que les participants sont et se sentent concernés par de tels enjeux systémiques – tant pour leur projet de vie que pour celui des générations futures, tant pour aujourd'hui que pour demain. Cette démarche permet également, à partir des craintes que suscite la perspective de perdre un jour son autonomie, d'interroger la place occupée par les citoyens âgés au sein de la société. Les représentations que nos participants se font de la dénutrition en maison de repos, et plus largement de la fin de vie, les conduisent à dénoncer, comme dans le groupe de Bastogne, l'absence de considération de la personne âgée. Lutter en faveur des droits des aînés, ce n'est pas seulement défendre leurs propres intérêts, c'est également assurer un meilleur avenir aux générations qu'ils précèdent.

32

Les motivations des participants volontaires répondent, nous l'avons vu, à la fois de logiques pratique, existentielle et citoyenne⁴. Le sentiment ambivalent de responsabilité et d'impuissance face aux enjeux alimentaires ou la crainte de l'*après* ont mis en lumière les rapports de pouvoir qui traversent la société en matière d'accès à une alimentation saine, de qualité et durable. En cela, nos tables de réflexion constituent un espace qui leur permet autant « *d'apprendre des choses* », comme l'a formulé une dame à Liège, que d'exprimer « *ici et maintenant, pour nous et pour tous, le juste et l'injuste*⁵ ». Mobiliser un processus de réflexion autour d'une cause commune permet de construire ensemble des engagements qui visent des changements à la fois individuels et collectifs. De cette façon, s'autoriser la possibilité d'un agir citoyen – construit au fil du passage du *je* au *nous* – énonce les conditions d'un avenir juste qui donne du sens à la vie. Nous avons souhaiter offrir aux personnes âgées un espace où réfléchir autour de ces problématiques, où échanger entre pairs, où prendre la parole. En cette période d'élections communales, espérons que les instances publiques auxquelles s'adressent ces demandes entendront leur voix.

4 Chamahian, A. (2010). Se former pour « se cultiver » à l'heure de la retraite. Logiques existentielle, citoyenne et pratique. Dans Carbonnelle S. (dir.) *Penser les vieilles* (pp. 149-165). Paris, France: Seli Arslan.

5 Hansotte, M. (2005). *Les intelligences citoyennes : Comment se prend et s'invente la parole collective*. De Boeck Supérieur.

OUVRONS LE DÉBAT

L'alimentation, bien plus qu'un simple besoin physiologique, est au carrefour de nombreux enjeux contemporains, tels que la santé, l'environnement et les inégalités sociales. Pour les personnes âgées, bien se nourrir est souvent perçu comme un moyen accessible de préserver l'autonomie et la qualité de vie. Cependant, l'accès à une alimentation durable et de qualité, respectueuse se heurte à plusieurs obstacles : faibles revenus, isolement social, problèmes de santé ou encore méconnaissance des alternatives disponibles. Dans cette étude, nous avons montré que l'alimentation est une thématique qui doit être traitée de manière citoyenne – c'est la raison pour laquelle nous avons mené ce projet d'éducation permanente avec des participants seniors volontaires qui se sentent préoccupés, ou du moins concernés. En effet, nous soutenons qu'il est grand temps d'envisager un modèle où l'accès à une alimentation durable est garanti collectivement. Quels changements concrets dans nos habitudes de consommation ou nos politiques alimentaires seraient nécessaires pour qu'une telle transition devienne une réalité pour tous, y compris les personnes âgées ?

POUR ALLER PLUS LOIN

En lien avec la question posée ci-dessus, si vous voulez en apprendre plus sur la stratégie de la Région Wallonne pour mener une transition vers un système alimentaire durable en Wallonie, consultez le guide « Stratégie Manger Demain », disponible sur leur site internet :

<https://developpementdurable.wallonie.be/thematiques/alimentation-durable>

POUR NOUS SUIVRE

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

POUR NOUS CONTACTER

Adresse : Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : info@ago-asbl.be

ÉTUDE RÉDIGÉE ET MISE EN PAGE PAR

Marin Buyse

AVEC LE SOUTIEN DE

