

UNE EXPÉRIENCE DE SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION

À L'ULB

RÉSUMÉ DU CYCLE D'ATELIERS



UNE SSA ÉTUDIANTE À BRUXELLES



De septembre 2024 à juin 2025, 70 étudiant·es de l'Université Libre de Bruxelles ont reçu 100€/mois pour leurs dépenses alimentaires.

Ces 100€ pouvaient être dépensés dans les magasins du réseau de l'expérimentation. Ce réseau a été constitué par les participant·es eux-mêmes, qui pouvaient ajouter ou retirer des magasins.

La participation à cette expérience comprenait un cycle d'ateliers lors desquels les étudiant·es ont construit le réseau, appris et échangé sur les systèmes alimentaires et décidé collectivement de l'alimentation qu'ils et elles veulent soutenir.

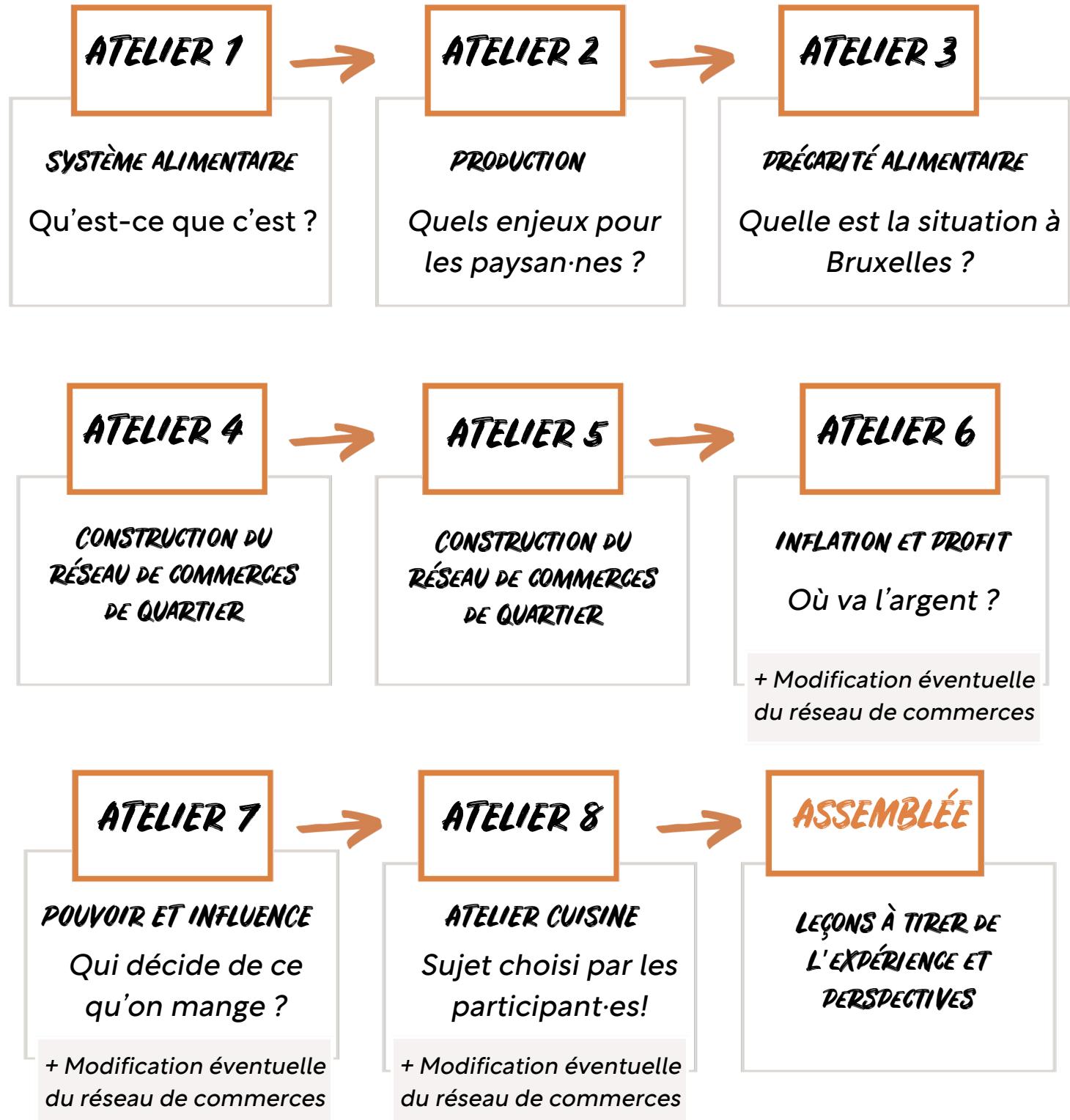
Le but de l'expérience ? Remettre au centre la question de la démocratie alimentaire et tester ensemble une forme de Sécurité Sociale de l'Alimentation, pour en comprendre les impacts et les limites.

Cette expérience a été portée par l'ASBL As Bean.



 Ce livret résume les thématiques abordées lors du cycle d'ateliers et fournit des ressources complémentaires quant à ces thématiques.

THÉMATIQUES DES ATELIERS



ATELIER 1 – Système alimentaire : qu'est-ce que c'est ?

Cet atelier a été organisé et animé par Quinoa, avec pour objectif de commencer à réfléchir collectivement au système alimentaire. Comment fonctionne-t-il ? Comment pourrait-on le changer ? Où se trouve le pouvoir ? A travers des ateliers en sous-groupes et des débats-mouvants, des discussions ont été ouvertes sur l'organisation du système alimentaire.

On retient que le pouvoir se concentre à certains endroits dans la chaîne : semences et engrains, commerce de matières brutes, distribution. Souvent bien loin des consommateur·trices et des agriculteur·trices.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

LIVRES

- Reprendre la terre aux machines : Manifeste pour une autonomie paysanne et alimentaire, l'Atelier Paysan, Éditions du Seuil, 2021

↪ **IL EST INCROYABLE !**

REPORTAGE

AUTRES

- "Jeu de la ficelle" organisé par les asbl Quinoa et Rencontres des Continents



**ET SINON, TU DEUX ALLER VOIR NOTRE PAGE INSTAGRAM
AS_BEAN ON A FAIT A PLUSIEURS POSTS DE
VULGARISATION SUR CES SUJETS !**

ATELIER 2 - PRODUCTION : QUELS ENJEUX POUR LES PAYSAN·NES ?

L'objectif de cet atelier était de présenter les enjeux du monde paysan et les contraintes structurelles (politiques, économiques et sociales) qui produisent la précarité paysanne.

Pour parler du sujet, on a fait venir différent·es intervenant·es issu·es du monde agricole ou associatif pour partager leurs expériences et discuter de plusieurs points stratégiques de blocage.

L'atelier s'est divisé en deux parties : une première partie sur le partage de vécu de paysan·nes et d'extraits vidéo sur des situations dans les pays des Suds. Ensuite des ateliers thématiques sur la PAC, le libre-échange, l'accaparement des terres et les paysanneries de Suds. Ces différents enjeux structurent le paysage alimentaire dans lequel on évolue et permettent à un certain type d'agriculture et des modalités d'échange de fonctionner, souvent au détriment des plus petits.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

REPORTAGES

- Tu nourriras le Monde par Paroles de paysans (sur la PAC)
- Hold-up sur les terres agricoles par la RTBF (sur l'accaparement des terres)
- Traînée de poudre par la RTBF (sur le libre-échange et ses conséquences)
- MINGA (sur les résistances en Amérique du Sud)

RAPPORTS

- "Financement du développement sous forme d'agro-colonialisme", FIAN Belgique & Coalition de la Société Civile (2021)

ROMAN GRAPHIQUE

- Champs de bataille : l'histoire enfouie du remembrement



ET SINON, TU PEUX ALLER VOIR NOTRE PAGE INSTAGRAM **AS_BEAN** ON A FAIT A PLUSIEURS POSTS DE VULGARISATION SUR CES SUJETS !

ATELIER 3 – PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE : LA SITUATION À BRUXELLES ?

Ici, nous avons fait un focus sur la précarité alimentaire et particulièrement la précarité étudiante. Car autant il y a de la précarité du côté de la production, il y en aussi du côté de la consommation et le public étudiant est concerné. La Fédération des Services Sociaux et le Forum Bruxelles contre les inégalités, qui ont animé l'atelier, ont montré que la précarité doit être comprise comme une multitude de contraintes et que c'est souvent un cercle vicieux dont il est difficile de se sortir.

Un constat ressort : les dépenses alimentaires sont une des rares dépenses capables d'être un petit peu compressées (contrairement au loyer, factures d'énergie, etc). La précarité alimentaire est donc une conséquence de l'écart croissant entre revenu et dépenses des ménages.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

REPORTAGE

- “La part des autres”, Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage (2019)

LIVRES ET RAPPORTS

- “La France qui a faim : le don à l'épreuve des violences alimentaires”, B. Bonzi, Éditions du Seuil (2023)
- “Etat des lieux de l'aide alimentaire Wallonie-Bruxelles 2024”, Fédération des Services Sociaux (2024)

AUTRES

- Conférence gesticulée “Faim de vie” de Brigitte Grisar

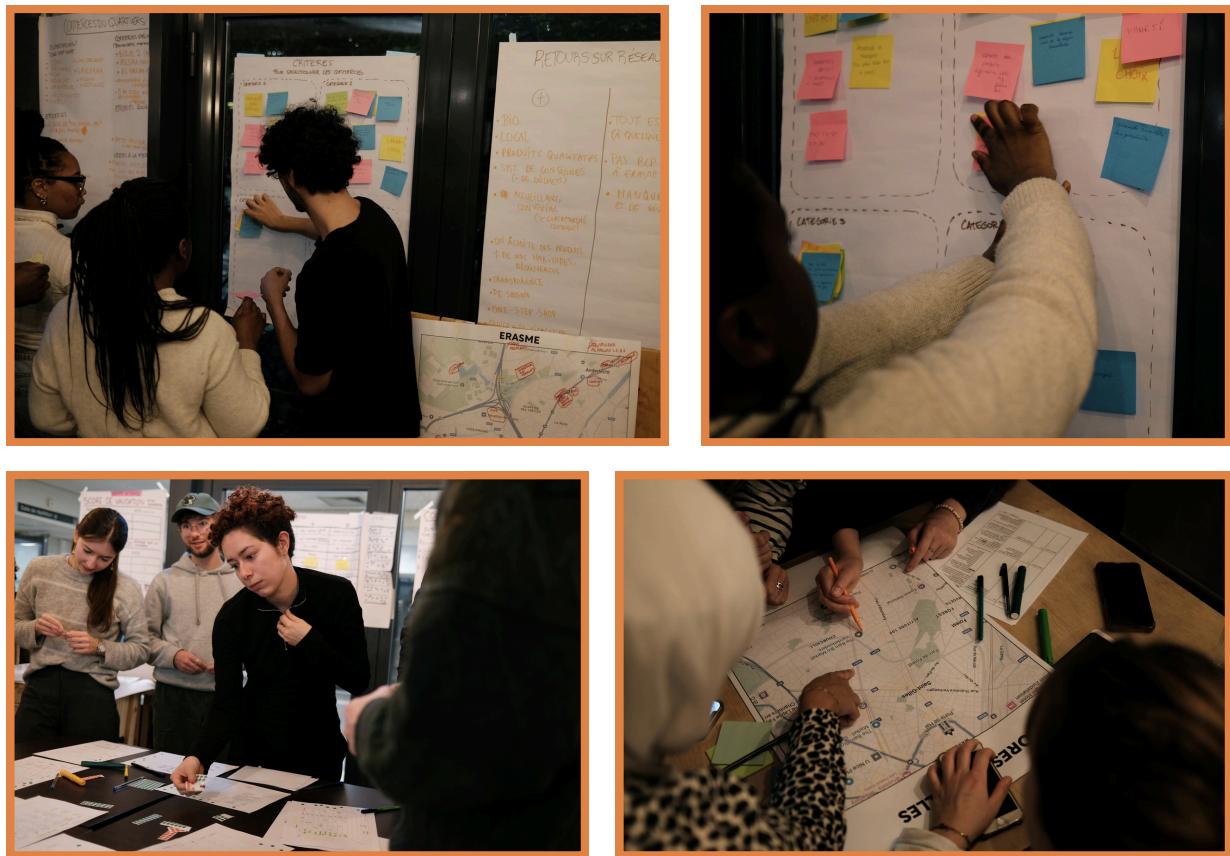


ON A AUSSI FAIT UN POST QUI RÉSUME UN PEUT TOUT ÇA SUR INSTA :
MENACE #3 : MANGER LES SURPLUS DU PRODUCTIVISME ?

ATELIER 4 – CONSTRUCTION DU RÉSEAU DE COMMERCES DE QUARTIER

Là on attaque la partie compliquée : construire des grilles de conventionnement ! Les ateliers 4 et 5 étaient exclusivement dédiés à ça.

L'objectif de l'atelier 4 était de construire une grille de critères par quartier pour sélectionner les commerces à intégrer. Pour cela, on a d'abord exploré l'offre existante dans chaque quartier, puis proposé individuellement des critères importants. Ces critères ont ensuite été triés, regroupés et affinés en sous-groupes, qui ont défini des méthodes d'évaluation concrètes. Dans chaque quartier, les critères ont été présentés, discutés, puis soumis à un vote pour valider les propositions ou identifier ce qui restait à retravailler.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

LIVRES

- “Comment s’organiser ? Manuel pour l’action collective” Starhawk (2021)

OUTILS

- “Le diamant de la participation”, Collectiv-a
- “Décider ensemble”, Collectiv-a

ATELIER 5 - CONSTRUCTION DU RÉSEAU DE COMMERCES DE QUARTIER

C'est la deuxième partie de l'atelier précédent. Objectif : avoir une grille de critères, une méthode d'évaluation et un premier réseau de commerce par quartier.

Après une relecture des critères en suspens, les participant·es ont proposé des reformulations, voté leur validation, et défini les règles d'application de la grille (score minimal, critères éliminatoires, etc.). Une fois la grille validée, chacun·e a pu proposer des commerces, les évaluer en binômes, puis les soumettre au vote du groupe. Ce processus a abouti à une validation collective d'une première liste de magasins, clôturée par un temps de retour sur l'expérience.

CRITÈRE	0	+ ou 2 choix	
		1 & 2 choix pas prioritaires	3 & 4 choix / 2 pas prioritaires
proximité	pas de choix	pas de choix pas prioritaires	- de 3€ / kg de pâtes
produits locaux	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	reduc pour les produits importés prioritaires
tarifs	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	réduire (pour dépannage, urgences, aider étudiants)
qualité/quantité	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	+ de 8h d'entretien
généralité	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	- de 10 min
entreprises	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	vouloir ou faire d'un produit
solidarité	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	TOMATE 'VIENT DE BE' (ou pour aménagement)
entreprises	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	bio = paysanne (bio et non bio)
entreprises	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	PETITES + MÉDIANES ENTREPRISES
entreprises	pas de choix	pas de choix / 2 pas prioritaires	PETITS COMMERCES DE QUARTIER, ...



POUR RETROUVER TOUTES LES
GRILLES, MÉTHODES D'ÉVALUATION
ET CHOIX DE COMMERCES :
(LIEN VERS NOTRE SITE)



ATELIER 6 - INFLATION ET PROFIT - OÙ VA L'ARGENT ?

On revient sur le constat des trois premiers ateliers : les producteur·trices sont mis sous pression et les consommateur·trices aussi. On s'est demandé : où va l'argent ? On a organisé un atelier sous la forme de 3 sous-ateliers (podcast, arpентage et vidéo).

On retient que le système alimentaire dans lequel on évolue est inscrit dans un mode de production capitaliste qui peut être caractérisé par trois grandes caractéristiques :

- la propriété privée des moyens de production : ceux qui possèdent les outils de travail (terres, usines, etc.) sont rarement les mêmes qui travaillent dessus.
- la maximisation du profit : les propriétaires veulent se rémunérer pour leurs titres de propriété et ont intérêt à réduire les coûts, y compris le salaires des travailleur·ses.
- libre marché : c'est l'idée que la dynamique de l'offre et de la demande régule efficacement l'économie, mais en réalité, elle favorise souvent les plus puissants au détriment de l'intérêt général.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

PRESSE

- « Accord UE-Mercosur : 5 points pour comprendre la colère des agriculteurs », Reporterre, 15 novembre 2024

LIVRES ET ARTICLES

- “Exploiter les vivants. Une écologie politique du travail”, P. Guilibert (2023)
- “Capitalisme, la quadrature du cercle” de Marian de Foy pour SAW-B (2023)
- “Capitalisme, je t'aime moi non plus” de Hugues De Bolster pour SAW-B (2023)
- “Inflation alimentaire : une crise causée par les multinationales”, Institut La Boëtie (2023)

AUTRES

- Formation “RESET THE SYSTEM” organisée par l'asbl Quinoa

ATELIER 7 - POUVOIR ET INFLUENCE : QUI DÉCIDE DE CE QU'ON MANGE ?

On a voulu creuser la question suivante : qui détient réellement le pouvoir dans notre système alimentaire ? Pour ça, on a choisi d'utiliser le jeu "Capitalisme, les 7 péchés capitaux", adapté spécifiquement à l'alimentation. Grâce au fascicule préparé pour l'occasion, qui illustre chaque "péché" avec des cas réels dans l'agriculture (exploitation des travailleur·ses, accaparement des terres, concentration des industries agroalimentaires, etc.), on a pu faire des liens directs entre les dynamiques systémiques et ce qu'on retrouve dans nos assiettes.

A l'issue du jeu, on se rend compte de la perméabilité du monde politique et des grands détenteurs de capitaux et à quel point le modèle se maintient et se perpétue.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

LIVRES ET RAPPORTS

- “Qui veuille au grain ?”, Les Greniers d’Abondance (2022)
- “Too big to feed”, IPES-Food (2017)
- “Des lobbys au menu : les entreprises agro-alimentaires contre la santé publique”, D. Bénamouzig et J.C. Munoz (2022)
- “Alimentation et inégalités sociales de santé : l'accès à une alimentation de qualité en question”, FIAN (2020)

ROMAN GRAPHIQUE

- “Economix”, M. Goodwin (2012)

REPORTAGE

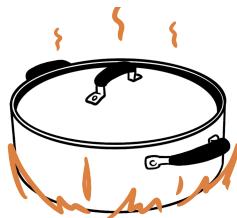
- “Un monde obèse”, Arte (2022)
- “Capitalisme américain, le culte de la richesse”, Arte (2020)



ON A AUSSI FAIT DES POSTS QUI RESUMENT UN PEUT TOUT ÇA SUR INSTA :
MENACE #4 : COMMENT L'INDUSTRIE INFLUENCE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?
MENACE #9 : QUI DÉCIDE DE CE QU'ON MANGE ?

ATELIER 8 - ATELIER CUISINE !

Mathilde et Rodolphe, qui ont longtemps animé ce genre d'atelier pour As Bean, ont accepté de faire des ateliers pour deux groupes de 35 personnes. Au menu, mousse de carottes et betteraves, falafels et pancakes de quinoa et petite discussion autour de l'assiette écologique.



A retenir ? Des tips “à l'arrache” et la composition de l'assiette écologique pour des plats pas chers et sains !

NOS 10 TIPS DE BASE DE CUISINE À L'ARRACHE

- 1 STOP LES RECETTES COMPLIQUÉES,
VIVE L'IMPRO ET LES FONDS DE FRIGO**
- 2 POUR CUIRE N'IMPORTE QUEL LÉGUME : COUPER EN
MORCEAUX DE MÊME TAILLE + HUILE + SEL + MELANGER
+ FOUR À 180° OU POËLE BIEN CHAUDE**
- 3 POUR SAVOIR SI C'EST CUIT :
GOUTER > ATTENDRE > GOUTER > TU KIFFES ? = OK**
- 4 POUR SAVOIR SI C'EST BIEN ASSAISONNÉ :
GOUTER > RECTIFIER (sel, poivre, épices) > GOUTER
> TU KIFFES ? = OK**
- 5 AVEC UN BON LÉGUME DE SAISON,
FAUT PAS GRAND CHOSE POUR RÉUSSIR UN PLAT**
- 6 COMBINER CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES
= PROTÉINES VÉGÉTALES
= COMPLET + DE SAISON + MOINS CHER + ÉCOLOGIQUE**
- 7 POUR GAGNER DU TEMPS :
CUIRE LE DOUBLE DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMINEUSES
(BIEN SALER L'EAU DE CUISSON) > CONSERVER AU FRIGO >
PETITE POËLÉE UN AUTRE JOUR : VIVE LES POËLÉES**
- 8 ON SOUS-ESTIME LES VINAIGRETTES :
2/3 HUILE + 1/3 ACIDE (VINAIGRE OU CITRON) + 1 ÉPICE
QUE TU KIFFES >>> MÉLANGE TOUT ET FAIS-TOI PLAISIR**
- 9 EXPÉRIMENTER = RATER PARFOIS UN PLAT = NORMAL
= NO STRESS**
- 10 CUISINER C'EST DE L'AMOUR ET DU PARTAGE**



Chaque jour, on publie nos repas en story insta pour donner des idées de repas végétaliens, complets de saison FOLLOW @LATURBEAN



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

LIVRES DE RECETTES

- “Le manuel de cuisine alternative”, G. Daveau, Actes Sud (2011)
- “Ottolenghi : Simple”, Y. Ottolenghi, Hachette Pratique (2018)
- “Le répertoire des saveurs: Saveurs végétariennes, associations, recettes et astuces”, N. Segnit & P. Salsa (2023)

AUTRES

- Ateliers cuisines organisés par “Rencontres de Continents” - cycle Orme
- Contacter “Cuisines de Quartier” pour intégrer ou monter un groupe pour cuisiner en collectif



*TU PEUX AUSSI TROUVER D'AUTRES TIPS ET
RECETTES À L'ARRACHE SUR NOTRE SITE ASBEAN.BE !*

ASSEMBLÉE DE CLOTURE

Et puis est déjà arrivée l'Assemblée de cloture mi-avril. L'occasion de faire le bilan, de débattre sur les stratégies de lutte et d'imaginer des actions pour faire suite à cette expérience de SSA étudiante.

Plein d'idées ont émergé : coopérative étudiante, lutte commune avec les travailleur·euses de la grande distribution, cantines solidaires, potagers scolaires, fermes urbaines, fédération d'associations agricoles, plateforme de mise en lien, campagne contre l'agro-alimentaire, cours sur l'alimentation à intégrer dans le cursus (cuisine, alimentation et capitalisme, jardinage, etc.), nouvelle législation contre le gaspillage, actions "boules puantes", stickers et mois de boycott dans les supermarchés, ...

Une belle journée de cloture pour toute l'équipe ❤️



L'expérience de SSA étudiante s'est cloturée, mais notre association continuera à se mobiliser sur les questions alimentaires. Car la SSA a ses limites et ne résoudra pas à elle seule la précarité alimentaire et paysanne.

Les enjeux sont globaux et la lutte continue dans les champs, dans nos unifs, dans nos cantines, dans la rue ...

POUR SUIVRE NOS ACTIVITÉS :

**@AS_BEAN
ASBEAN.BE**

