

## État des lieux

- Les pathologies liées à une mauvaise alimentation progressent comme l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires.
- Avant d'arriver dans nos assiettes, les aliments parcourent en général plus de 2000 km.
- Notre alimentation produit plus de gaz à effet de serre que le transport.
- Nos pratiques alimentaires impactent la biodiversité : 90% de notre nourriture repose sur 23 espèces seulement.
- 1/3 de la nourriture produite pour la consommation humaine est gaspillée ou jetée tout au long de la chaîne alimentaire.



## Qui sommes-nous ?

Créée en 2009, De la graine à l'assiette est une association qui a pour vocation de favoriser l'appropriation par tout un chacun de son acte alimentaire.

Se nourrir est un acte politique quotidien aux enjeux variés et décisifs. C'est avec cette conviction que l'association aborde la question alimentaire sous toutes ces facettes : sanitaires, sociales et environnementales.

Afin d'amener chaque citoyen à une prise de conscience des enjeux liés à son alimentation, l'association mène des actions de sensibilisation, d'éducation et d'accompagnement.

Soutenez nos actions en adhérant  
ou rejoignez-nous !

De la graine à l'assiette

🏠 2 rue de l'Union 80000 Amiens

☎ 03 22 52 20 50

✉ cotyledon@live.fr



[www.delagrainealassiette.fr](http://www.delagrainealassiette.fr)

Il ne suffit pas  
qu'un aliment soit bon  
à manger, encore  
faut-il qu'il soit bon  
à penser !

Réapproprions-nous  
notre alimentation !



De la graine à l'assiette

## Les sensibilisations événementielles

**Objectif :** Faire découvrir une autre alimentation à travers des banquets à thèmes centrés sur une activité culinaire et/ou de dégustation.

**Ex :** Organisation de banquets anti-gaspillage



## Les ateliers culinaires

**Objectif :** Retrouver le plaisir de réaliser soi-même des plats du quotidien.

**Ex :** Les saisons à pleines dents, la biodiversité dans l'assiette



## Sensibilisation

À travers nos actions de sensibilisation, nous souhaitons faire émerger une prise de conscience quant aux différents enjeux liés à la question alimentaire. Selon le lieu et le public visé, nous proposons diverses approches.



## Les actions pédagogiques

**Objectif :** Donner aux participants des outils leur permettant d'adopter une posture critique face à leurs choix alimentaires présents et futurs.

**Ex :** Le biogame, le gaspiquizz



## Les expositions

**Objectif :** Informer sur les enjeux sanitaires, environnementaux ou sociaux de notre alimentation.

**Ex :** Mangeons des fruits et légumes de saison et locaux, C'est quoi le gaspillage alimentaire ?

## Accompagnement

Il s'agit de proposer un appui aux acteurs de structures (salariés, bénévoles, etc.) pour mettre en place une alimentation saine et durable.

Différents accompagnements sont possibles en fonction des attentes et besoins de votre structure. Si vous avez un projet particulier, nous pouvons le définir et le construire ensemble.

Voici quelques-uns des projets que nous avons menés :

- co-construction de plan de lutte contre le gaspillage alimentaire;
- mise en place de circuits-courts et d'ateliers culinaires santé/environnement dans des structures sociales;
- appui à la mise en œuvre d'une restauration sobre en carbone dans des établissements de restauration hors domicile.

