

## Notes - formation des bénévoles 2022

Formation 1 : Ambassadeur zéro déchet-zéro gaspi	1
Formation 2 : Les secrets de la conservation	7
Formation 3 : Les normes d'hygiène en cuisine	12
Formation 4 : Favoriser l'échange et le débat	15

# Formations des bénévoles

22 et 23 octobre 2022

Ambassadeur zéro déchet, zéro gaspi !  
Les secrets de la conservation



**Le Temps Des Noyaux**, 14 bis Rue du Dr Ebrard,  
à Bourg-en-Bresse (01000)

DE 09H00  
À 17H00

03 et 04 décembre 2022

Les normes d'hygiène en cuisine  
Favoriser l'échange et le débat



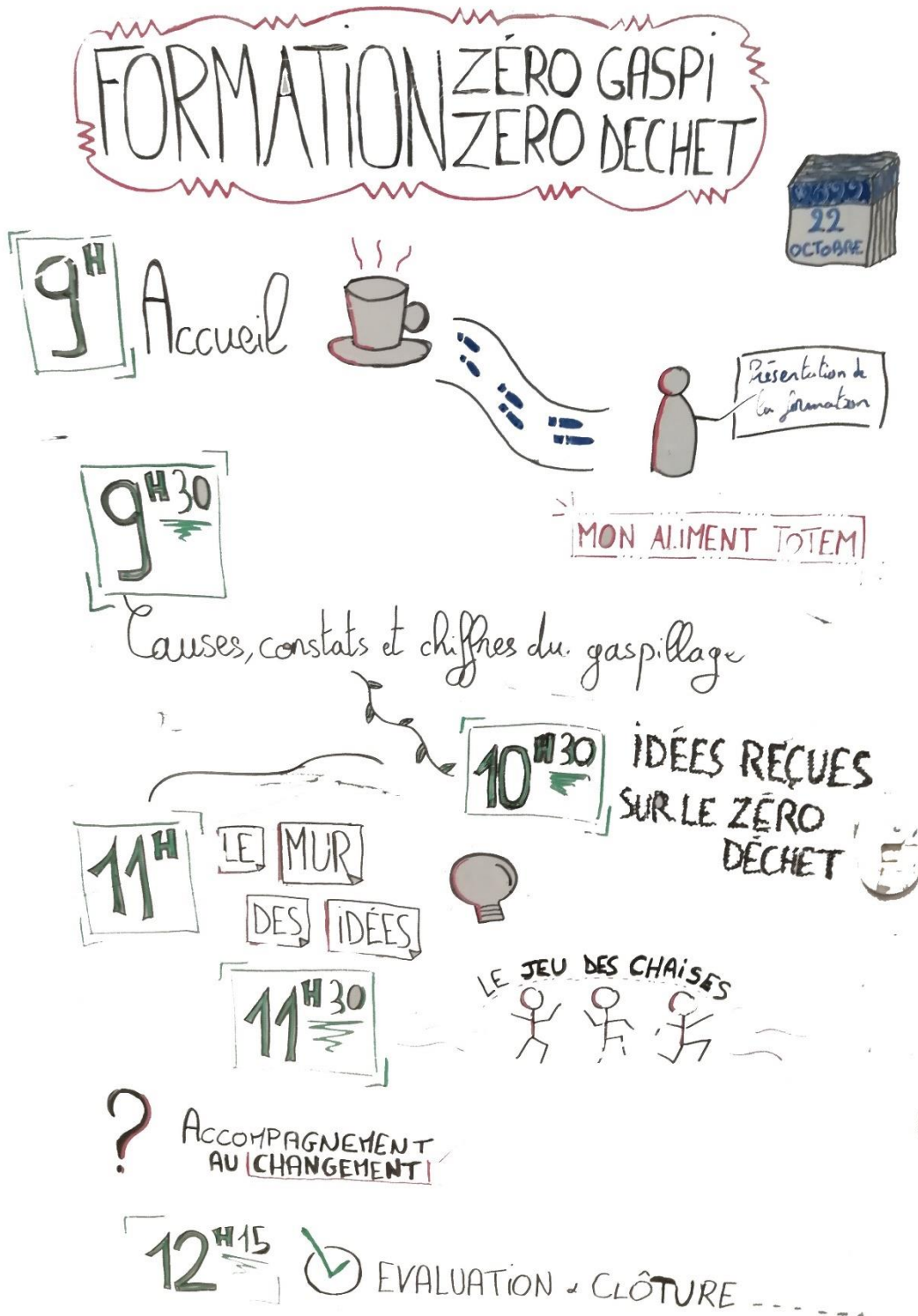
**Salle des associations**, (à côté de la mairie)  
2 rue principale à Cize (01250)



# Formation 22 octobre : Ambassadeur zéro déchet-zéro gaspi

Personnes présentes : Romane, Rémi, Florette, Valérie, Victor, Vincent, Laurie

Formateur : Lucas Bodet (chargé de projets à Récup' et gamelles) / lucas@recupetgamelles.fr



Support : <https://drive.google.com/file/d/1VBDFSSJZQKfoadxQLdYVtKkMk0oMJq8g/view?usp=sharing>

## I - Brise-glace :

- Aliment totem : obj mieux apprendre à se connaître
- Déchet totem (qu'on n'arrive pas à se défaire) : obj de se déculpabiliser collectivement

## II – Chiffres clés sur déchets et le gaspillage alimentaire

Éléments théoriques	Commentaires contexte d'animation
Déchet : constat surproduction surconsommation qui amène le déchet 12 milliards de tonnes de déchet dans le monde	Trop flou c'est beaucoup mais on ne se représente pas
Iceberg des déchets de la famille zéro déchet. Faire la différence entre les déchets visibles et les déchets cachés (qui sont créés tout au long de la chaîne d'un objet : production, transport, vente, ... )	Ex une brosse à dent 50g de déchet visible mais pour la produire 1,5kg Important pour déculpabiliser, nous ne sommes pas les seuls responsables
Gaspillage alimentaire (définition loi Garot) : toute nourriture destinée à la consommation humaine qui à tout moment de la chaîne perdue, dégradée, ... Différence entre gaspillage alimentaire et déchets alimentaires inévitables (os, coquilles d'œufs, épluchures, ...) Valorisation énergétique : méthanisation, biogaz, compostage	Problème de cette définition : - Perdu et dégradé - A la consommation humaine Ex : Fanes de carottes données à des poules sont considérées comme du gaspillage alimentaire. Ça ne prend donc pas en compte la circularité. Le gaspi ne peut pas être différencié de la gestion des déchets, des usages, des filières (ex des coquilles de moules peuvent être réutilisées pour faire du carrelage)
Chaîne alimentaire : 4 grandes étapes - Production (32% gaspi) - Transformation (21%) - Commercialisation / Distribution (14%) - Consommation (33%) : par les ménages 19% et la restauration 14% Chaînes très interdépendantes, il y a du gaspillage à toutes les étapes.	Ça fait encore plus peur car semble plus facile de changer sa consommation que de changer les autres acteurs de la chaîne. Mais attention tout est lié, par exemple le problème du calibrage n'est pas dû qu'au producteur.
Étude de l'ADEME de 2016 1/3 de la production mondiale est gaspillée Tel qu'est structuré notre modèle agricole on pourrait nourrir 12 milliards de personnes.	Généralement on met le gaspillage alimentaire en parallèle avec la faim dans le monde. Ex : « fini ton assiette car il y a des petits africains qui meurent de faim ». Mais ce discours ne fonctionne pas pour amener le changement et on ne résoudra pas la faim dans le monde par la réduction du gaspillage alimentaire chez nous. L'aide alimentaire telle qu'elle est faite en France ne permet pas une dignité de l'alimentation.
10 millions de tonnes jetés en France : à priori peut être un peu sous estimé. Soit 150kg par habitant. Soit le poids de 2 millions d'éléphants ou 666 baleines bleues 29 kg dont 7 encore emballé, 1 repas par semaine. C'est aussi un coût, d'environ 159€ d'économies par an par personne.	Chiffres 10 millions soit 150kg rarement utilisé en animation. 29 kg c'est ce qui est jeté en moyenne par personne dans les ménages (cf 19%)
<b>Éléments théoriques</b>	<b>Commentaires contexte d'animation</b>

<p>Un aliment c'est aussi des ressources pour le produire  Concept d'eau virtuelle pour se représenter des échelles de valeurs  1kg de bœuf : 15 500 litres d'eau  1 baguette de pain : 150 litres d'eau (une baignoire)  1 bouteille d'eau : 3 litres d'eau  1 tee-shirt : 2500 litres</p>	<p>Attention, concept pas facile pour les enfants.  Objectif : Comprendre que la manière de s'alimenter a un impact. / Permet de faire des choix dans l'alimentation.  On pourrait utiliser des chiffres sur l'emprunte carbone.</p>
<p>Première raison du gaspillage alimentaire à la maison :  Incompréhension sur les dates de consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Date de péremption DLC (date limite de consommation) : à consommer jusqu'au</li> <li>- DDM (Date Durabilité Minimale) : de préférence avant le .. (80% des produits)</li> <li>- DCR (Date de consommation Recommandé) : œufs</li> </ul>	<p>Particuliers se concentrent surtout sur la date mais regardent peu si DDM ou DLC. En tant que professionnel pas le droit de dire de dépasser la DLC car danger possible.  Pour DDM importance de faire confiance à ces sens. /!\ Ca peut changer de texture sans être mauvais, ex. gâteaux.  Comment sont fixer les dates : pas de cadre sur la date, le fabricant est libre, tu es obligé de faire une charte qualité. Cf cash investigation</p>
<p>Comment conserver les produits au mieux : quoi va où dans le frigo ?</p>	<p>Conservation des œufs : ne pas mettre au frigo car la coquille est poreuse et aucun intérêt.  Le jeu du frigo</p>
<p>Risques sanitaires liés à l'alimentation  Botulisme tue 3 personnes par an en France</p>	<p>Normes : important de comprendre HACCP, pourquoi des choses sont interdites, pourquoi on fait des protocoles.</p>

### III – Jeu des chaises

Répartition des participant·es en plusieurs groupes. Chaque groupe a un objectif (mettre les chaises en cercle, s'asseoir sur les chaises, mettre les chaises en hauteur, mettre toutes les chaises face à la porte, mettre les chaises par groupe de 2...)

L'animateur·rice explique les règles du jeu séparément à chacun des groupes : pas le droit parler, doit réaliser leur objectif dans les 5 minutes qui suivent. Conseil : dire le moins possible de règles en grand groupe, et annoncer qu'il s'agit simplement d'un jeu « pour se réveiller et se mettre dans l'ambiance ». Les participant·e-s doivent croire que les règles du jeu sont les mêmes pour tous les groupes.

Le jeu s'arrête au bout du temps écoulé ou lorsque les participant·e-s ont trouvé la solution de réaliser tous les objectifs en coopérant.

### IV- Le mur des idées

Qui est zéro déchet ? /!\ L'important c'est le chemin. Zéro déchet on s'en fait tout un monde, semble inaccessible, il faut donc valoriser les petits pas , montrer que ça apporte qqchose pour ne pas être dans de « l'idéologie »

Qui fait des actions au quotidien pour diminuer ses déchets ?

Les freins au changement de comportement :

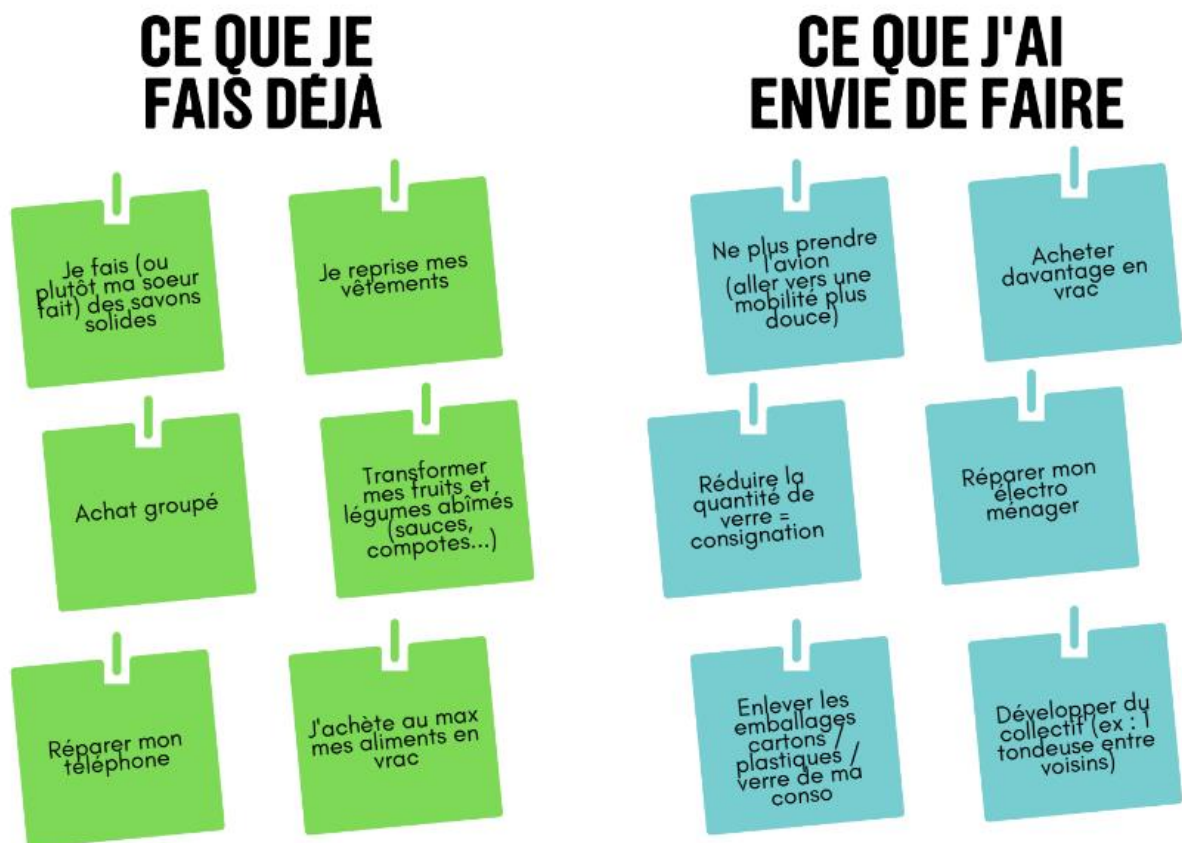
- Organisation : change la manière dont on range, organise nos trajets, le matériel ...
- Ça demande du temps : peut demander de se déplacer dans plusieurs lieux, changer d'habitude ça prend du temps. Mais à terme le minimalisme ça permet de gagner du temps.
- Coûte cher : ce ne sont pas les mêmes pâtes quand on compare les prix. A qualité équivalent, le prix du vrac est moins cher car on ne paye pas l'emballage.
- Ce n'est pas pour moi : comment ça peut être pour toi, qu'est ce qui te parle

- Je m'y mettrais quand les autres s'y mettront : besoin de méthode, de mode d'emploi, « moi je m'y mets et j'ai commencé par ça et regarde dans ton quartier il y a déjà ça... »
- C'est impossible : si ça existe c'est bien qu'il y a des personnes qui essayent.
- Ça ne sert à rien : montre un besoin d'information, derrière il y a aussi les contre-arguments que le changement ne passe pas que par de l'action individuelle...

/!\ Il y a des moments qui sont beaucoup plus difficile à entamer un changement.

4 R : refuser, réduire (qu'est-ce que j'ai vraiment besoin), réutiliser ou réparer, recycler (c'est la dernière étape), rendre à la terre (composter, logique circulaire)

Quelle actions faites-vous ? Que voudriez-vous faire de plus ?



Objectif :

- On fait déjà des trucs et il faut s'en féliciter
- Comment fonctionne le changement chez nous et comment.
- Donner des exemples par le comportement des autres.

## V – Accompagnement au changement de pratique

Posture :

3 postures au service du changement : expert·e, animateur·ice, facilitateur·rice. Pour savoir quelle posture identifier :

- D'où je parle : estimer quel est mon propre comportement par rapport à ce que je veux défendre (si je me considère comme zéro déchet et que les personnes dans la salle ne sont pas dans ce cas-là) permettra d'adapter ton discours.

- A qui je parle : cadrer sa cible et lui apporter les meilleurs outils, discours, ... Les freins et résistances sont complètement naturels chez moi et chez les autres : il faut chercher à aller en profondeur (dans la même idée que l'iceberg) : facteurs socioculturels, rapport aux choses, ...

Changer tout le temps de casquette/posture : expert (chiffre, ...), animateur (qui donne de l'énergie), facilitateur (organisation générale, cadre, ...) Chacune a ses avantages et ses limites.

Étape de changement de pratique :

Étape 1 : conscientisation d'une problématique

Étape 2 : comment je peux faire pour lutter contre ce problème

Étape 3 : passage à l'action

Étape 4 : valorisation, mise en confiance

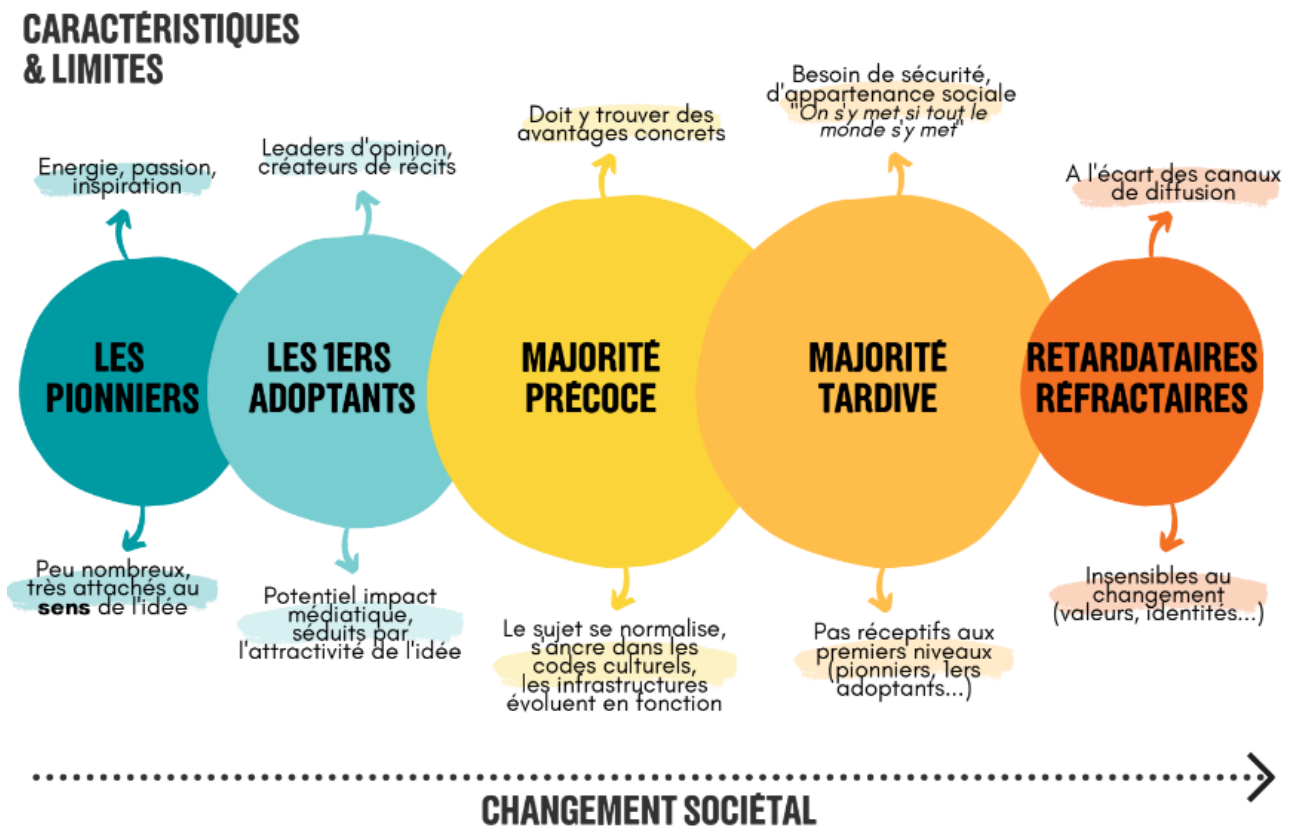
Étape 5 : un changement de comportement chez l'adulte prend entre 5 et 7 ans.

Mais ce n'est pas linéaire, il y a des retours en arrière

Les changements ne viennent pas forcément d'un accompagnement, ça peut être la loi ...

Mais ici on parle de l'accompagnement c'est à dire travailler sur l'envie et la capacité d'agir (j'ai les moyens de faire les changements dont j'ai envie) En fonction de l'étape à laquelle est une personne, il faut apporter des solutions différentes.

Cinq types de population face à un changement :



Tout le monde est à des étapes différentes « schéma de diffusion sociale du changement » :

- les pionniers : 5% de la population ;
- les premiers adoptants (saisissent le potentiel de cette idée et la rende attractive et façonnent l'opinion) : 10%

- la majorité précoce (sensible aux discours et vont y trouver des avantages concrets) : 35% ;
- la majorité tardive (ceux qui s'y mettront quand les autres s'y seront mis) : 35%
- les retardataires (qui n'ont pas les canaux d'information) ou les réfractaires (ceux qui sont contre l'idée) et sont insensibles au changement : 15%

→ D'où je parle et à qui je parle, parfois je ne suis pas la bonne personne pour convaincre et il faut trouver une tierce personne qui est entre nos deux niveaux. Et savoir aussi dans quelle bulle les autres te mettent aussi.

→ Mettre son énergie au bon endroit dans le système

Boucle de rétroaction : est un dispositif qui lie l'effet à sa propre cause, avec ou sans délai.

Les freins et les résistances sont naturels, il y en a qu'on peut maîtriser ou contrer, et d'autres non. Ex des dissonances cognitives (feu vert et rouge en même temps, ex : fumer tue sur les paquets de tabac)

Parfois pas l'impression de ne pas avoir d'impact mais des graines peuvent germer plus tard. Nous en tant que professionnel on est présent de manière très ponctuel, donc notre rôle ne peut pas être beaucoup plus que mettre de l'huile dans les rouages.

## VI – Animation goûter anti-gaspi

Quizz anti-gaspi :

<https://drive.google.com/file/d/15UwfMpv70sta-pTpfh9FNEieTvHx9Ait/view?usp=sharing>

Réalisation de gaufres au pain sec :

Ingrédients pour 10 petites gaufres environ :

- Pain sec : 300 g
- Lait : 50 cl
- Œufs : 3
- Beurre : 60 g
- Sucre : 40 g

Matériel et ustensiles :

- Balance
- Planche à découper
- Couteau à pain
- Petite casserole
- Saladiers
- Cuillère en bois
- Gaufrier

Recette :

Couper le pain en petits morceaux ;

Faire fondre le beurre ;

Dans un grand saladier mélanger l'œuf, le lait, le beurre, le sucre et le pain ;

Faire chauffer le gaufrier, une fois bien chaud faire cuire les gaufres

Compostage :

<https://drive.google.com/file/d/12Xcz3C0c8kc5gF1NonBoISNrp6EdARg4/view?usp=sharing>

# Formation 23 octobre : les secrets de la conservation

Personnes présentes : Victor, Romane, Théo, Matilin, Alizé, Rémi, Marilou, Laurie

## I – Les micro-organismes

Les microorganismes sont des êtres vivants microscopiques. Il existe différents types :

- Protozoaires (1)
- Algues microscopiques (2)
- Champignons comprenant les moisissures et les levures (3)
- Bactéries (4)
- Virus (5)

On peut aussi les différencier ainsi :

- MO utiles, qui créent des réactions chimiques bénéfiques pour la santé ou pour des propriétés physiques d'un aliment (goût, texture, ...) (A)
- MO d'altération qui modifient les propriétés physiques ou chimiques d'un aliment. (B)
- MO pathogènes, aptes à créer une maladie chez d'autres organismes dont l'humain (C)

Exemples de MO :

- Levure de boulanger, levure pour le vin ou la bière (3A)
- Pénicillium (3A) ; ex pénicillium roqueforti pour fabrication du roquefort
- Acétobacter (4A) : transformation de l'éthanol en acide acétique pour fabrication du vinaigre, kombucha.
- Bactéries (ou ferments) lactiques (4A) : qui permettent la transformation du lait en yaourts ou fromages, du chou en choucroute, viandes fermentées comme le saucisson sec.
- Salmonelle (4C) pouvant provoquer la salmonellose (se développe principalement dans les produits issus des animaux)
- Clostridium botulinum (4C) produisent des spores (très résistants à la chaleur) qui peuvent libérer des neurotoxines (toxines botuliques) provoquant le botulisme
- Toxoplasma gondii (1C), agent de la toxoplasmose

## II - Les conditions favorables aux micro-organismes et méthode de conservation

A – La présence d'aliments

Un MO se développe en se nourrissant d'aliments. Une surface propre peut contenir des MO mais ils ne se reproduiront pas, par manque de nourriture.

B - La présence d'eau

Pour se développer, les MO ont besoin d'eau.

Conservations associées par séparation et suppression de l'eau

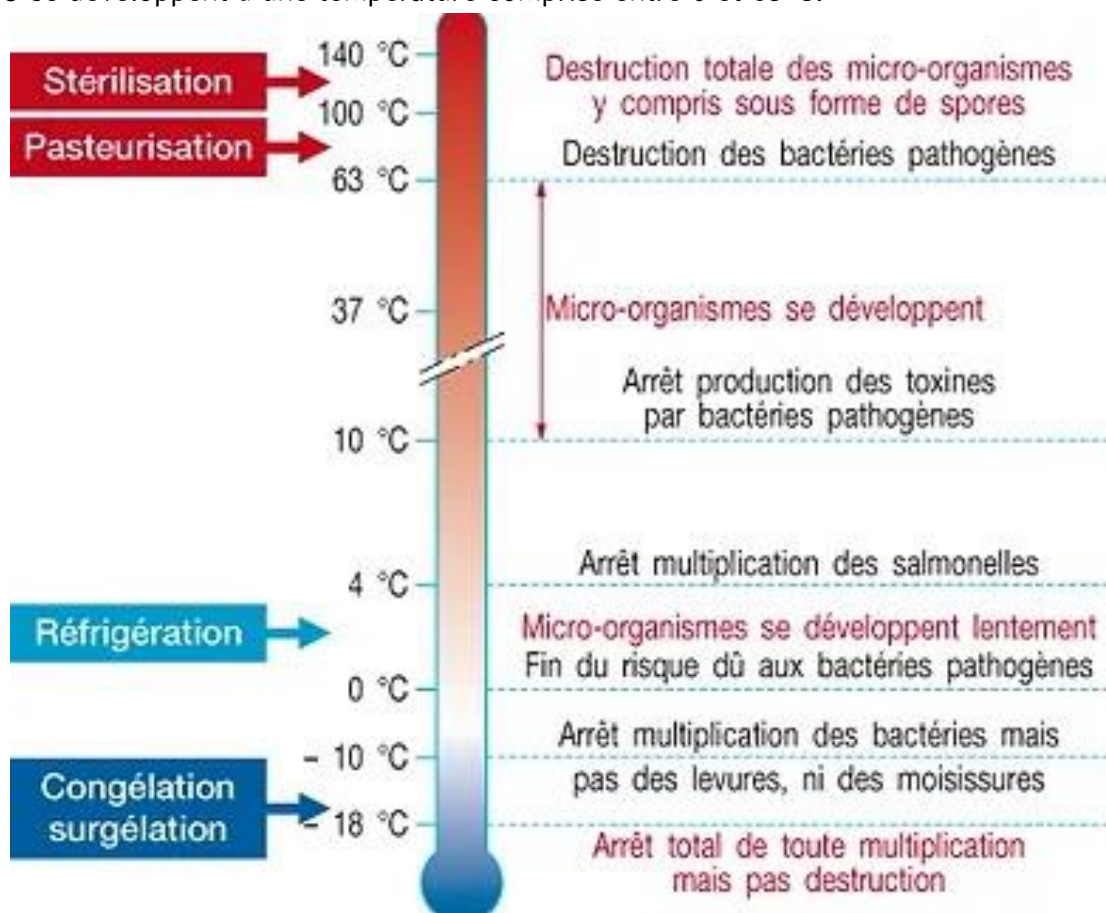
- **Déshydratation ou séchage** consiste à éliminer partiellement ou totalement l'eau contenue dans l'aliment.



- **Le salage** : le sel va attirer l'eau et la retenir. Les bactéries se déshydratent et ne peuvent plus se développer. Il existe différents moyens de le faire. Le salage à sec se fait en répandant directement le sel sur la surface de l'aliment. Le salage peut aussi se faire avec une saumure, en immergeant l'aliment dans une solution d'eau salée. Cette technique est essentiellement utilisée en fromagerie, en charcuterie et pour la conservation de certaines espèces de poissons (harengs, saumon, etc.) ou denrées alimentaires végétales (condiments).
- **Le confisage** consiste à préparer des denrées alimentaires en vue de leur conservation en les faisant cuire lentement dans une graisse (de porc, d'oie, de canard), en les enrobant de sucre (confiture), en les plongeant dans du sirop de sucre (confiserie, fruits confits) ... La conservation par le sucre se fait à chaud pour permettre à l'aliment de perdre une partie de l'eau qu'il contient. Le sucre, comme le sel, par ses facultés hygroscopiques retient l'eau et prive les microorganismes de celle-ci.

### C - Une température favorable

Les MO se développent à une température comprise entre 0 et 63°C.



Conservations associées :

Par le froid :

- **La réfrigération** : grâce à l'utilisation d'un réfrigérateur (frigo), les aliments sont conservés entre 0 et 5°C. Les MO se développent beaucoup plus lentement.
- **La congélation** : grâce à l'utilisation d'un congélateur, les aliments sont conservés à une température négative (-18°C). Les MO arrêtent de se développer.
- **La surgélation** : consiste à abaisser la température d'un aliment très rapidement à moins 18°C au cœur. Il est ensuite conservé dans un congélateur.

Par la chaleur :

- **La pasteurisation** consiste à soumettre les aliments à une température comprise entre 85° C et 100° C pendant une durée déterminée et à les refroidir brutalement.
- **La stérilisation ou appertisation** (appelé aussi conserve) est une méthode de préservation des aliments qui consiste à les mettre dans des récipients rendus étanches à l'air puis chauffés pour détruire les micro-organismes pathogènes à plus de 110°C. Si la stérilisation se fait à des températures supérieures à 135°C avec un refroidissement très rapide, c'est de la stérilisation UHT (Ultra Haute Température), comme pour le lait.

D - La présence d'oxygène

La majorité des MO sont aérobie, c'est-à-dire qu'ils ont besoin d'oxygène pour se développer. Attention, certains MO sont anaérobies comme le clostridium botulinum.

Conservations associées :

- **La conservation par le gras (graisse ou huile)** : le gras va rendre hermétique à l'air notre aliment mais n'élimine ni l'eau ni les micro-organismes. Sa conservation sera forcément de courte durée sauf si elle est combinée à une autre méthode de conservation (stérilisation par exemple).
- **La conserve** est une conservation par la chaleur, comme expliqué précédemment, et par suppression du contact avec l'air. Pour cela il faut utiliser un bocal, hermétique à l'air.
- **Sous vide** : la durée de conservation des produits alimentaires est rallongée par réduction de l'oxygène.

E - Milieu neutre (ni acide, ni basique)

Un milieu est caractérisé par son pH (potentiel Hydrogène), variant de 1 à 14. Le pH joue un rôle essentiel dans le développement des MO. Les pH très acides ou très basiques sont nuisibles au développement des micro-organismes. Un milieu neutre est plus favorable au développement des MO. Certaines bactéries supportent des pH un peu acides : lactobacilles dans le yaourt par exemple.

Conservations associées :

- **La lacto fermentation** : le principe est d'activer les bactéries lactiques présentes dans l'aliment, qui transforment des glucides en acide lactique, ce qui va acidifier le milieu et tuer les autres MO. Pour les légumes, cette fermentation est activée par l'action sel (salage ou saumurage). Contrairement à la stérilisation par exemple, nous recherchons la multiplication des MO (bénéfiques) plutôt que leur élimination.
- **La conservation au vinaigre** : le vinaigre étant fortement acide (pH bas), les MO ne peuvent pas se développer. C'est ainsi par exemple que l'on crée des pickles. Pour limiter le goût acide du vinaigre on rajoute dans certaines préparations du sucre (exemple concombres aigre-doux ou chutney)

F – Des produits aux propriétés antiseptiques empêchent les MO de se développer

- **Le fumage** est généralement réalisé après séchage pour améliorer sa conservation (la fumée a des propriétés antiseptiques) et donner du goût.
- **Conservation par l'alcool** est surtout utilisée pour les fruits. C'est l'aptitude antiseptique de l'alcool qui permet la conservation.

Ressources :

### III – Les conséquence d’une mauvaise conservation

Des microorganismes se développent, cela peut rendre malade

Les aliments flétrissent, pourrissent, noircissent, changent d’odeur, de goût, de texture, ...

Botulisme :

Le botulisme est une maladie causée par une bactérie anaérobie (qui se développe en l’absence d’oxygène) : *Clostridium botulinum*. C’est une maladie rare (11 à 22 personnes chaque année) mais grave (mortelle), dû généralement à un défaut de fabrication de bocaux fait à la maison.

Les toxines botuliques sont neurotoxiques et agissent donc sur le système nerveux. Le botulisme alimentaire se caractérise par une paralysie flasque descendante pouvant entraîner une insuffisance respiratoire. Les premiers symptômes ressentis sont une fatigue marquée, une faiblesse et des vertiges. Ils sont habituellement suivis de troubles de la vision, d’une sensation de bouche sèche et de difficultés de déglutition et d’élocution. Des vomissements, de la diarrhée, de la constipation et un gonflement abdominal peuvent aussi se manifester.

Pour l’éviter il faut suivre les bonnes règles d’hygiène et les procédés de conservation (température, concentration de sel, pH, ...)

### IV – Zoom sur des préparations

Chutney

Le chutney est une préparation typique de la cuisine indienne et utilisé comme sauce ou condiment. Il est constitué de fruits et/ou de légumes, ainsi que beaucoup d’épices, cuit dans du sucre et du vinaigre (aigre-doux).

Les ingrédients

- 1kg de fruits/légumes
- 1 oignon et gousses d’ail (optionnel)
- Epices (piment, curry, curcuma, gingembre, ...)
- 330mL de vinaigre de cidre ou d’alcool (taux d’acidité inférieur à 10%)
- 250g de sucre
- Huile

Recette :

- 1- Eplucher, couper les fruits/légumes
- 2- Faire revenir les épices et les oignons dans de l’huile puis rajouter les légumes tout dans l’huile
- 3- Laisser cuire à feu moyen le vinaigre et le sucre jusqu’à gélification
- 4- Mixer si vous le souhaitez
- 5- Mettre en bocaux à chaud.

Fermentation :

**Boissons fermentées :**

- Kombucha
- Kéfir

**Signes d’une fermentation réussie :**

- Gout acidulé, pétillant
- Odeur légèrement vinaigrée
- Saumure parfois trouble

/!\ Pas de moisissures vertes, blanches, bleues

/!\ Pas d'odeur de pourriture

#### **Légumes en lacto fermentation :**

- Saumure pour les légumes entiers, en gros morceaux et/ou contenant peu d'eau : 30g de sel pour 1 litre d'eau
- Salage à sec pour les légumes coupés finement, broyés, ou gorgés d'eau. Les légumes vont créer une saumure naturelle : 20g de sel pour 1kg de légumes.

/!\ Sel sans additif. Eviter le sel avec iode ou anti-agglomérant. Privilégier du sel gris.

## **V – Le partie pris de Boc' à RECUP'**

La réalisation de bocaux permet de manger certains aliments sur toute l'année, d'éviter le gaspillage alimentaire en transformant des surplus du jardin ou de ferme et de varier les plaisirs gustatifs.

Ce sont des savoir-faire bien souvent ancestraux. Beaucoup de personnes font leurs bocaux eux-mêmes ou par des parents / grands-parents. Cela ne veut pas dire que toutes les pratiques sont bonnes. Les méthodes de conservation doivent respecter certaines règles pour ne pas rendre malade et mettre en danger !

La stérilisation est l'une des méthodes de conservation la plus répandue en France par les particuliers. Cependant, elle comporte des risques car peu sont équipés pour monter les bocaux à une température suffisante (contrairement à un autoclave). De plus, la stérilisation modifie les propriétés organoleptiques des aliments (goût, odeur, présence de vitamines/fibres, ...). Enfin c'est une méthode très chronophage et qui nécessite beaucoup d'énergie. Nous privilégions donc d'autres méthodes comme les conservations au sel (lacto fermentation), à l'alcool, au vinaigre et aigre-doux, le confisage, ...

Déroulé atelier mise en boc' :

- 1- Visite de ferme (optionnel)
- 2- Quizz sur la conservation : <https://drive.google.com/file/d/19lrLrRzD8-dN-Znbg34fgqQWKCerzj/view?usp=sharing>
- 3- Réalisation d'une ou deux recettes

## Formation 3/12 : Les normes d'hygiène en cuisine

Personnes présentes : Victor, Laura, Marike, Liza, Laurie

Formatrice : Geneviève Sercy (formatrice HACCP à l'ADEA) / genevieve.sercy@adea-formation.com

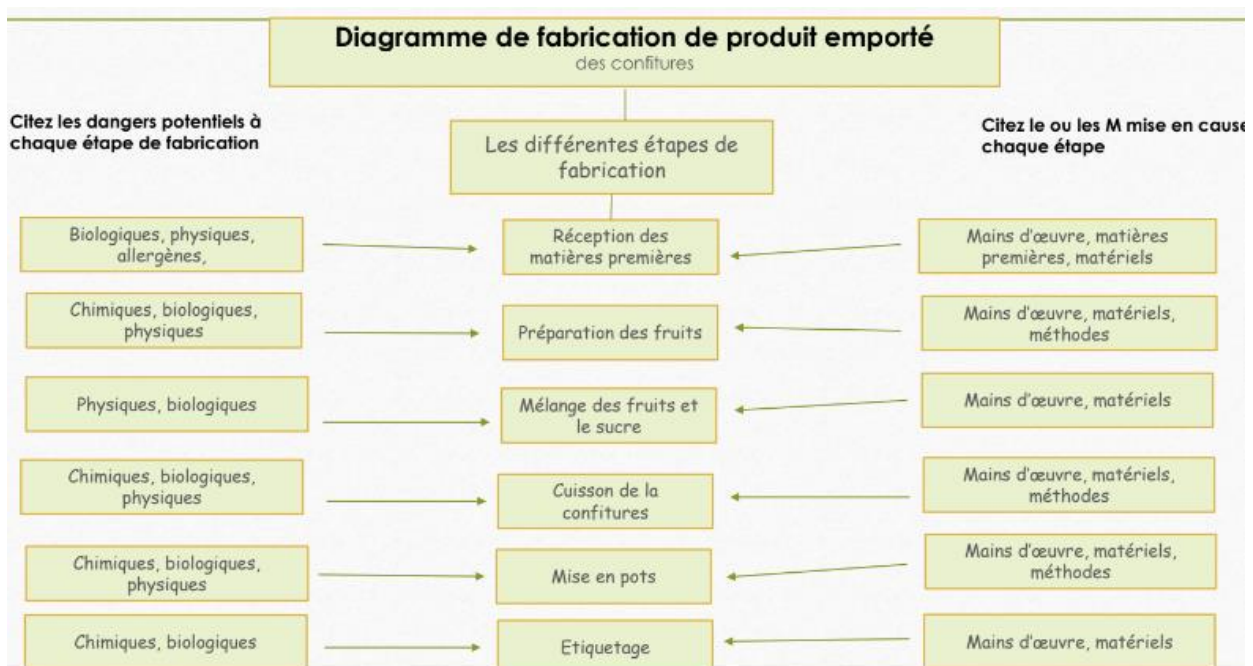
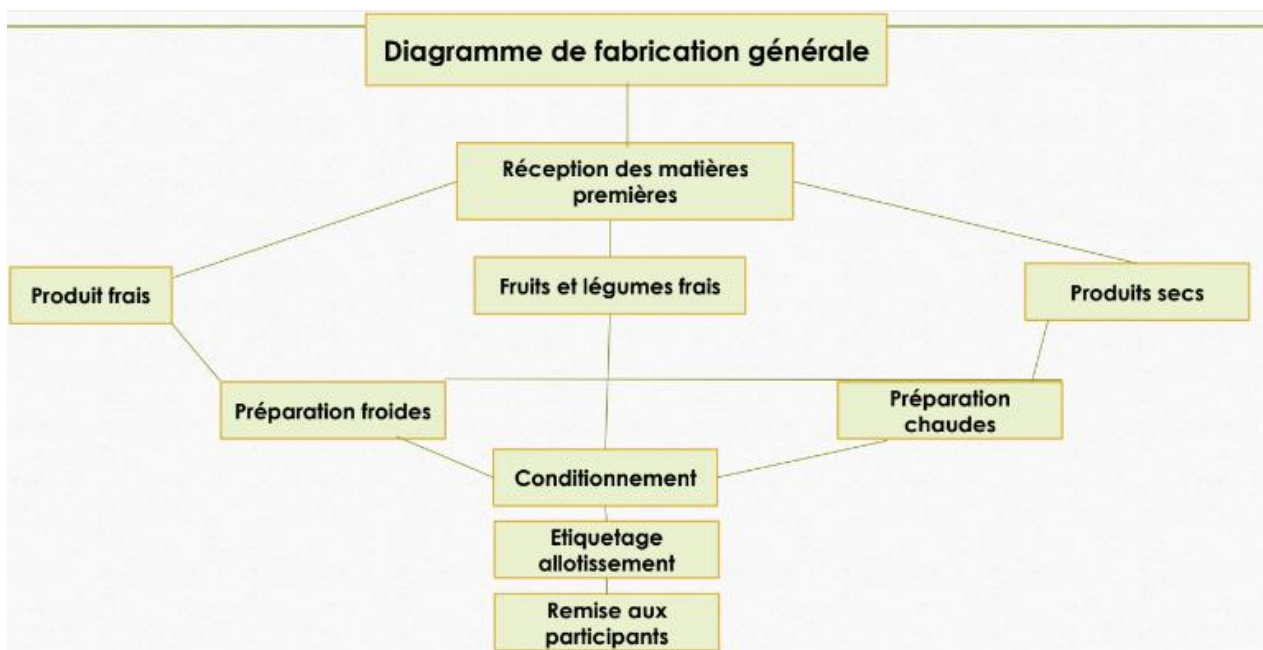
### Jeu de présentation

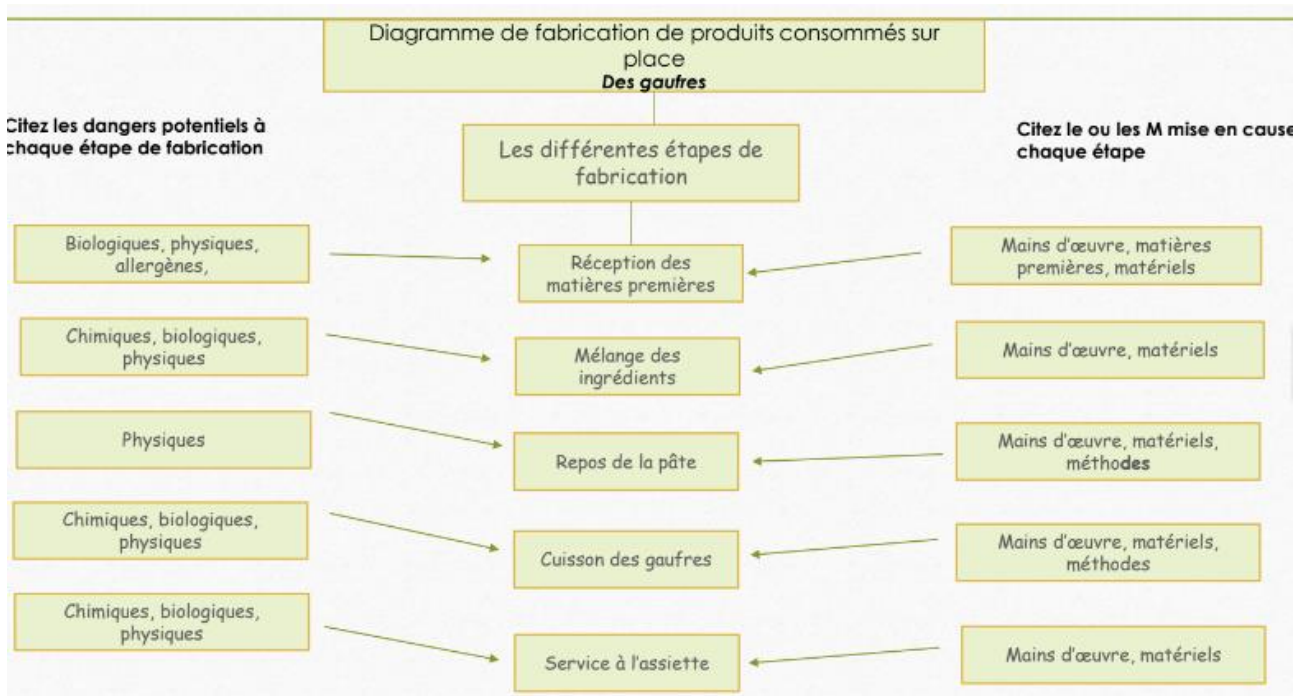
Photolangage, avec une carte de Dixit : comment je m'appelle, mon lien à la thématique de la journée

### I - Principes de la méthode HACCP

Ressource : <https://drive.google.com/file/d/1kvoNu-2zDqSDZo3rLI-ajire64R453D/view?usp=sharing>

### II - Diagrammes de fabrication Boc' à RECUP'





### III – Les éléments à mettre en place dans ateliers cuisine

Matériel :

- Utilisation de lavettes plutôt que des éponges et les passer à la machine à laver
- Utilisation de boîtes fermées en plastique pour le matériel (ou fibre de bambous ?)
- Utiliser du matériel bien propres (torchons) : demande de la logistique
- Faire des outils visuels simples (allergènes, lavage des mains, règles d'hygiène et de sécurité)
- Avoir le « code de la croute » : permettre de s'en amuser
- Acheter le guide des bonnes pratiques d'hygiène

Pendant l'animation :

- Laver la table et la désinfecter (désinfectant contact alimentaire)
- Lavage des mains : pourquoi on le fait et comment on le fait bien ? Faire de manière ludique et qu'ils réutilisent chez eux (jeu) et temps de 5 minutes sur les règles d'hygiène
- S'attacher les cheveux
- Automatiser ces gestes : rendre visible et accompagner (besoin de ritualiser (par le corps, la vue, ...) et de les responsabiliser (cheffe des torchons, ...) ) avoir des observateurs et des acteurs
- Prendre en photo collective avec le tablier, la charlotte pour rendre fun
- Remettre à l'état initial (refaire à l'envers : rétropédaler) : cyclique / Cercle de suggestions : qu'est ce qui a fonctionné, qu'est ce qui pourrait fonctionner différemment

Particularités des mises en boc :

- Relever la température de la confiture / chutney
- Etiquettes sur les bocaux avec ingrédients, DDM (6 mois ?), date de fabrication

## **IV – Points critiques lors d'une animation cuisine créative**

Mise en pratique : atelier cuisine créative, thématique végétal / 1 personne observe chaque point critique.

- Matériel : débarrasser des affaires propres sur une table salle. Accroche torchon mobile (un parapluie désossé ?)
- Espace de travail : espaces bien définis, bonne circulation mais au sein des espaces manquait des petites choses. L'espace lavabo était limité. Définition de l'espace dans le temps, ça marchait car tout le monde faisait attention les uns aux autres. Avoir espace commun : un tableau pour la cuisson ? Répartition des ustensiles par groupe. Utilisation de pas plus de tant d'ustensiles pour s'en rendre compte.
- Lavage de main : tenue vestimentaire importante
- Matières premières : RAS

On avait en tête les différents enjeux donc pas de problème.

## Formation 4 : Favoriser l'échange et le débat - 04/12

Personnes présentes : Victor, Cyril, Marike, Liza, Lolita, Vincent, Laurie

Formatrice : Charlotte Dementhon (animatrice, formatrice à Entre-autres) / [formation@entre-autres.org](mailto:formation@entre-autres.org)

### Jeu de présentation

A partir du jeu rythme and boulet : trouver une carte avec signe correspondant à l'humeur de la journée + prénom

### I - Intro :

Ressource : [https://drive.google.com/file/d/1G8WyrTOk6LVy53nT9\\_Rfh9Rktdm16P9X/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1G8WyrTOk6LVy53nT9_Rfh9Rktdm16P9X/view?usp=sharing)

Est-ce que vous êtes convaincus / curieux / touriste / mouais (senti un peu obligé de venir) ?

Connaitre l'objectif de leur présence, leurs attentes, comprendre leurs premières émotions, désamorcer les snipers (personnes qui ne veulent pas être là, dire qu'on n'a pas envie d'être là)

Mobiliser tout le monde, mettre du mouvement, force tout le monde à se positionner et de prendre la parole sur qqchose d'anodin, pas très engageant.

Permet de créer un cadre d'écoute

### II – Débat réussi ou raté

Consigne : Schématiser une situation de débat où c'était catastrophique / un super souvenir de débat. Puis temps d'échange en binome

Retours sur un bon/mauvais débat :

- Débat : donner l'idée de se battre, de convaincre. Favoriser plutôt les échanges, compléter les réflexions, le fait d'être à l'écoute, de donner le droit à la parole. Clarifier l'objectif : est-ce qu'on propose un espace pour convaincre ou pour que chacun donne son point de vue ? Quel est mon objectif personnel en tant qu'anim' ? faire passer un message ou non ? Mettre les bons mots, si on veut amener vers une proposition c'est une conférence.
- Connaissance : besoin d'apporter des données, (qui ne sont pas à débattre : des faits), une base à enrichir. Une base non-discutable, le minimum. Avoir une base commune ou un vécu commun, quand on a une curiosité, parfois on n'a pas d'opinion, donc permet de s'en forger une.
- Importance d'évaluer le public, avoir conscience qu'il n'y a pas que des personnes qui vont dans notre sens (les contradicteurs peuvent être formés à ces contradictions)
- Lutter contre les arguments d'autorité : « comme tout le monde sait », « en tant que directrice/présidente ... »
- Jeu de rôles qui déconstruit la position individuelle d'une personne, propose de faire un pas de côté par rapport à nos opinions.
- Méthode de débat : ne pas couper la parole, ne pas juste dire qu'on était d'accord. Utiliser des gestes. Se donner des règles (on ne peut pas recadrer si on n'a pas cadré) qui aide le



- débat. Se mettre accroupi (se mettre à la hauteur des personnes, ne pas être toujours l'intermédiaire, le référent). Un débat réussi c'est aussi un groupe qui débat entre soi
- Animer : donner une âme, ex : mettre une personne dans une position pour forcer à se décaler/décentrer.
  - Animateur : sécuriser le débat.
  - Ne pas clôturer un débat : échange d'opinion, de fait, mais chacun a la conclusion qu'il souhaite. Faire confiance en l'intelligence collective. Il y a des graines qui sont plantés et si ça ne germe pas, temps !
  - Réflexion sur l'espace. Placement des participant·es : voir tout le monde ou sous forme de tribune va donner plus ou moins de pouvoir.
  - Prendre conscience de l'image que l'on renvoi en tant qu'anim (habits, sexe, ...) et se positionner nous même par rapport à cette image.
  - Débat formel ou débat informel
  - Débat ça se prépare : fixer une temporalité
  - Rôle anim' (présenter les règles, relancer, conclure), médiateur (logistique : ne pas prendre plusieurs fois la parole), intervenant (points de vue, connaissances) : quelles fonctions de chaque personne ?
  - Difficile de réagir à chaud, par exemple sur les ciné-débat, parler plutôt de thématiques : créer du lien avec d'autres connaissances qu'on peut avoir.
  - Méthode (en grec) : le chemin (qui donne toute la teneur au débat)
  - Jouer un rôle, passer par l'absurde, de manière clownesque : aller plus loin sur des sujets assez sombres.
  - Guide rhétorique : savoirs, humour, exagération pour aller dans l'absurde, transposition : si tu dis ça sur telle question et si tu disais sur ça..
  - Accepter de ne pas redonner la parole à qqun, notamment aux personnes omniprésentes dans les débats, inviter à s'autoriser à changer d'avis, à écouter
  - Un débat réussi donne sur qqchose de concret
  - Comment ne pas pointer du doigt les comportements individuels. Ne pas renvoyer la parole de qqun à un comportement individuel. Et ne pas illustrer par un autre comportement individuel. Question de la morale, sortir de moral contre moral.
  - Comment je peux donner mon avis, subtilement par des questions en toute manipulation.
  - Besoin de prouver parfois, de montrer que ce qu'on fait c'est bien : comment on prend en compte ce besoin (de reconnaissance) ?
  - Temps de parole : faut-il le limiter ? Car prendre le temps de développer, donner du contexte, expliquer leur réflexion sur pourquoi iels en arrivent là c'est important dans l'échange. Plutôt limiter sur la fréquence.
  - Est-ce qu'il y a besoin de formaliser les débats informels, avoir des rôles (exemple de la réunion autour de la machine à café) : pas de cadre à poser, faire confiance à ce qui va se faire naturellement. Seul rôle de l'anim' dans l'informel : aller chercher des personnes isolées, les inclure dans un collectif.

### III - Lectures :

- Comment on amène le débat. Différence entre l'accueil (se présenter, cadre, aménagement de l'espace) et l'introduction (comment on introduit les questions, rattacher aux expériences de chacun·e, partir de préjugés, ...)

- Tout le monde peut débattre mais il y a des petits tips, jamais fait à l'école, a appris ça dans les mouvements d'éduc pop et c'est dommage qu'il n'y en ai pas plus dans l'éducation nationale.
- Place posture a une importance
- Conseil de lecture : « de l'éducation populaire à la domestication par la culture (le monde diplomatique / qu'est ce que la culture, comment on la partage, comment on la définit ? Qu'est ce qu'on a envie de partager/débat
- Outils : porteur de parole / remettre du débat : jouer sur du formel/informel (éviter le cadre). Tous le monde est intéressé par ce qui se passe dans son quartier/village, recréer du débat dans tous les espace (esprit d'analyse, tolérance, ...) travail sur plein de valeurs et chercher les gens dans la rue peut attirer ensuite pour aller sur d'autres choses.
- Question : donner une certitude et un doute pour que tout le monde soit dans la nuance. Escargot de la connaissance (se placer de ceux qui en connaissent le moins vers ceux qui en connaissent le plus)

## IV – Entre-autres

Site : <https://www.entre-autres.org/>

Entre-autres, membre du réseau des CREFAD

2 salariées, CA de 5 personnes

- Formation et accompagnement
- Educ pop dans le Bugey : soutien à l'action (apéro pour que les personnes échangent sur leurs idées, Bugey monde (façon détournée pour parler d'immigration), fais pas genre, la mort en fête

## V – Mise en pratique / Tous à vos semis

Jeu de rôle Tous à vos semis

Test sur l'animation d'un échange / débat après le jeu.