

# La journée alimentaire : comment concilier le bien- manger et le petit budget ?



ALIMENTATION

05/06/2024

La journée alimentaire : comment concilier le bien-  
manger et le petit budget ?

**Le mardi 14 mai, la délégation du Secours Catholique du Var a organisé une journée dédiée à l'alimentation au Château de la Présidente, à Brignoles. Sous le thème "Alimentation saine pour tous : c'est possible ?", cet événement orchestré par Tiphaine De Varax, animatrice à la délégation, visait à rassembler tous les acteurs et partenaires qui travaillent autour de l'alimentation dans notre délégation, afin de discuter et d'échanger sur l'alimentation digne, saine et équitable.**

Lors de cette journée, différents ateliers éducatifs et ludiques ont pu être proposés afin d'informer et de sensibiliser : une conférence débat avec Judith, agricultrice BIO à la ferme de la Prétuilière ; un jeu de rôle « le panier des inégalités » élaboré par le Secours Catholique ; la diffusion du film « La part de l'autre » ; un quizz sur la nutrition ; et un atelier cuisine confection de tapenades et d'houmous.

En plus de toutes ces activités, le théâtre forum Kairé-UDV nous a joué des saynètes, « Maudit BIO » et « Régime alimentaire, parcours du combattant », toutes deux divertissantes et instructives sur l'amélioration de nos habitudes alimentaires.

## **La difficulté à manger mieux.**

Trop de personnes en situation difficile ont du mal à combiner leur petit budget et l'achat d'aliments sains à cuisiner. Le défi du Secours Catholique du Var est d'aider ces personnes en leur donnant toutes les clés pour adopter une alimentation digne et équitable pour tous, du producteur au consommateur. C'est pourquoi il a été mis en place les chèques-alimentation, des ateliers cuisine, des paniers repas frais et des journées comme celle du 14 mai.

L'objectif est de sensibiliser à l'importance de mieux manger, en favorisant une alimentation plus saine, respectueuse de l'environnement et des producteurs, ce qui peut paraître impossible pour des personnes en situation de précarité. À la fin de

cette journée, de nombreux participants ont découvert de nouveaux aliments, appris de nouvelles recettes de cuisine, ainsi que l'importance de l'utilisation complète des aliments, le parcours de la production alimentaire, les implications de la production biologique, et autres.

Cette merveilleuse journée a permis aux participants, non seulement d'en apprendre davantage sur la façon d'améliorer ses habitudes alimentaires, mais aussi de partager un repas convivial, coloré et... sain !

<https://var.secours-catholique.org/notre-actualite/la-journee-alimentaire-comment-concilier-le-bien-manger-et-le-petit-budget>