

Avril 2025

iles  
de  
paix

Analyse

## Retrouver le droit à la parole et se faire entendre

Traiteurs nomades, les Gastrosophes organisent des événements dont les bénéfices servent à financer "le même service, pour des personnes moins privilégiées". Le bon contact qu'ils entretiennent avec ce public font d'eux des interlocuteurs privilégiés de ce dernier sur les enjeux de l'aide alimentaire en région bruxelloise. Dans le cadre de son programme pilote Mangu Sane, Iles de Paix a soutenu la mise en place du groupe *Mort au quinoa*, porteur d'une série d'ateliers de croisement des savoirs pour adresser ces questions.

Découvrez  
nos autres publications



Avec le soutien de



Anais Henry



Accéder à une alimentation de qualité quand on est en situation de précarité, c'est aussi...

**Retrouver le droit à la parole et se faire entendre**

© Axel Gubbelmans

Les droits humains, et le droit à l'alimentation en particulier, sont au centre de la vision d'**Iles de Paix**. En Afrique et en Amérique latine, l'association soutient principalement des communautés de productrices et de producteurs de petite échelle dans les zones rurales car, paradoxalement, ce sont ces populations qui sont les plus vulnérables sur le plan de la sécurité alimentaire.

En Belgique également, un nombre croissant de personnes ont recours à l'aide alimentaire, et Iles de Paix a décidé, en 2024, d'expérimenter la mise en place d'un dispositif de soutien à quatre initiatives de transition alimentaire en Belgique. Leur point commun ? Toutes s'adressent en priorité à des personnes pour lesquelles l'accès à une alimentation de qualité constitue un problème quotidien. Quoiqu'encore en phase test, **Mangu Sane, accélérateur d'initiatives de transition alimentaire inclusives**, livre ses premières conclusions.

En guise de quatrième et dernier arrêt, c'est au restaurant **Chaudron**, inauguré en octobre 2024, que nous rencontrons Louise Martin Loustalot, **coordinatrice des Gastrosophes** et du projet *Mort au quinoa*.

## **Gastrosophes : de "gaster", le ventre et "sophia", la sagesse**

L'Asbl bruxelloise des Gastrosophes, à l'origine, c'est une bande de copines et copains animés par des valeurs communes de justice sociale, de partage et de convivialité. En 2016, ils se lancent dans un projet de récupération d'invendus alimentaires de qualité pour les sublimer et organiser, en **traiteurs nomades**, les événements qui permettront d'**offrir le même service à des personnes plutôt privilégiées qui paient, qu'à des personnes moins privilégiées qui viennent gratuitement.** Les bénéficiaires des repas des premières (des entreprises, comme des particuliers) servent ainsi à financer les repas des secondes.

Depuis 2020, les Gastrosophes produisent en outre, sept jours sur sept, des **repas frais et sains, cuisinés à partir de légumes issus de la récupération d'invendus bios et locaux, pour des personnes hébergées en centre d'accueil d'urgence et de transit.** Et depuis fin 2024, ils gè-

rent également le restaurant Chaudron, dans la ferme du même nom récemment ressuscitée par Bruxelles Environnement. La coopérative Commune racine, qu'ils ont fondée avec quatre autres associations[1], est désormais chargée d'y développer une Maison de la souveraineté alimentaire pour l'ouest de Bruxelles.

Si l'activité des Gastrosophes a pris une ampleur significative en quelques années à peine, leur modèle économique reste inchangé, cohérent avec leurs idéaux d'équité et de durabilité. Ainsi, ils n'achètent que 50% environ des denrées alimentaires utilisées en cuisine (à des grossistes maraichers locaux et bios), récupérant l'autre moitié sous forme d'**invendus, auprès des mêmes fournisseurs.**

## Mort au quinoa : donner la parole sur la précarité alimentaire

Depuis la crise du Covid et le confinement du printemps 2020, l'activité des Gastrosophes a décollé. Leurs événements annulés, les stocks étaient pleins, alors même que les distributions d'aide alimentaire des acteurs traditionnels étaient suspendues. Ils ont alors été appelés à la rescousse

pour cuisiner et livrer à vélo 200 repas par jour, avant de prendre en charge la **préparation bénévole des repas dans un hébergement** pour une trentaine de femmes sans-abri mis en place par DoucheFLUX dans une auberge de jeunesse bruxelloise. Au rythme de deux plats chauds par jour, plus le petit-déjeuner, sept jours par semaine et dans le contexte étouffant du confinement en milieu urbain, **des tensions** apparaissent inévitablement **autour de la nourriture.** Alors confinées, les résidentes de l'hébergement sont en effet privées de leur autonomie et de leur capacité à choisir leur alimentation, plus captives[2] encore qu'à l'ordinaire. Il faut dire que les réflexions des Gastrosophes sur la nécessaire transition des systèmes alimentaires se reflétait forcément sur les menus proposés.

Ainsi, comme *“le choix des menus dépend des référents culturels de celles et ceux qui cuisinent et pas de celles et ceux qui mangent”*, sur les quatorze repas qu'ils cuisinent alors par semaine, seuls deux contiennent de la viande, les autres faisant la part belle aux graines, légumineuses et autres végétaux. *“Pour elles, ce n'était pas suffisant. La végétalisation de l'alimentation, ça ne doit pas commencer par ce public. Ce n'est pas à celles et ceux qui sont déjà privés de tout à*

[1] À savoir DoucheFLUX, Happy Farm, le Champ du Chaudron et la Ferme du Chaudron Asbl.



© Les Gastrosophes

Le restaurant Chaudron, sur le site de la ferme du même nom, à Anderlecht.

se priver d'un aliment associé à une espèce de valeur symbolique", ni à celles et ceux qui vivent déjà "des poubelles des riches" de payer, en plus et de manière contrainte, l'addition environnementale de leurs excès. Se passer de viande de temps en temps, pourquoi pas, mais **se voir imposer, sans possibilité de s'y soustraire, un régime** qu'elles n'avaient pas choisi venait alimenter le sentiment d'injustice de ces femmes.

*“le choix des menus dépend des référents culturels de celles et ceux qui cuisinent et pas de celles et ceux qui mangent”*

Louise Martin-Loustalot

Les Gastrosophes saisissent la balle au bond et décident de créer **un espace pour que ces tensions puissent s'exprimer**, en s'inspirant de l'approche par **croisement des savoirs**, développée par ATD Quart-monde. Comme son nom l'indique, celle-ci propose, dans une **démarche similaire à celle de l'éducation permanente**, de "créer les conditions pour que le savoir issu de l'expérience de vie des personnes qui connaissent la pauvreté puisse dialoguer avec les savoirs scientifiques et professionnels", dans l'optique de "produire une connaissance et des méthodes d'actions plus complètes et inclusives"[3]. L'enjeu est double, puisqu'il s'agit d'une part d'outiller les participants et de soutenir leur réflexion critique (organisation d'un jeu de simulation de sécurité sociale de l'alimentation, projection d'un documentaire...) et, d'autre part, de nourrir les travailleurs autour de la table du vécu et des retours des bénéficiaires de leur action pour ajuster celle-ci, et diffuser ces apprentissages auprès de leurs pairs. La dynamique s'essouffle cependant après quelques séances, en raison non seulement de l'organisation même de l'Asbl, dont l'agenda laisse peu de temps aux animations de sensibilisation, mais aussi d'une asymétrie flagrante entre les participants. Car si les travailleurs des associations impliquées sont tous



payés pour participer, leur public, captif et donc forcément bénévole, détient une expertise pourtant tout aussi légitime, pertinente et intéressante : "soit il faut qu'on soit tous là comme bénévoles, soit il faut qu'on soit tous là payés mais ce n'est pas possible. Si on dit qu'on fait un croisement de savoirs, il faut que tout le monde y aille à égalité." L'intérêt des différentes parties envers ce processus qui vise à **ouvrir le droit à la parole des usagers de l'aide alimentaire** est bien là, mais les financements sont difficiles à trouver, et la dynamique peine à se relancer... jusqu'en 2024 : le soutien d'Iles de Paix permet alors de **défrayer les participants aux dix séances d'intelligence collective prévues. Ce défrayment permet de rétablir une égalité** entre travailleurs et usagers présents autour de la table, mais aussi de dégager à toutes et tous le temps et la disponibilité mentale nécessaires, les libérant, le temps de l'activité, du souci permanent de trouver de l'argent. *In fine*, l'expertise de tous les participants s'en trouve ainsi

[2] Un public est dit "captif", notamment dans le domaine social, lorsqu'il est contraint, par son statut ou dans un contexte spécifique, à participer à une activité qu'il n'a pas choisie librement et spontanément.

[3] <https://www.atd-quartmonde.org/nos-actions/penser-agir-ensemble/croisement-des-savoirs/>

valorisée et le lien social, encouragé, dans la dignité et le respect des droits du volontaire.

Un groupe de 23 personnes en situation de grande précarité (20 de chez DoucheFLUX et du syndicat des Immenses, 3 de la Samaritaine) se constitue rapidement, encadré par des travailleuses et travailleurs sociaux des associations concernées, sans nécessiter de publicité particulière. Pour Louise, c'est lié à un intérêt pour le sujet, mais aussi à la **relation particulière que les Gastrosophes ont nouée avec leur public** : *“à cause de notre manière de faire de l'aide alimentaire, comme nous on invite les gens comme au restaurant, tout le monde nous aime bien, en tout cas les publics sont partants pour faire des projets avec nous.”* Le groupe se choisit le nom joyeusement provoc de *Mort au quinoa*[4].

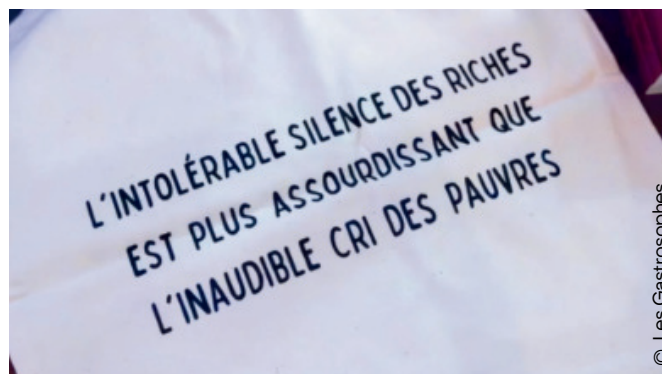
Fortuitement, la **parité** hommes/femmes, d'une part, et résidant en appartement/accueilli dans un hébergement, d'autre part, est presque respectée. Au cours des 10 séances organisées tous les mardis après-midi de mai à juillet, le groupe reste très homogène, ses membres s'investissent vraiment pour aborder une grande variété de sujets



tournant tous autour des questions du choix et de la dignité. Même si le groupe estime avoir davantage ouvert une porte qu'épuisé le sujet et les possibilités, plusieurs leçons peuvent déjà être tirées du projet.

*“Il n'y a pas à leur donner des leçons mais bien à prendre des leçons d'eux”*

Louise Martin-Loustalot



A la surprise de l'équipe, la thématique du **bio** a été particulièrement récurrente dans les échanges du groupe, Louise estimant à 30% le temps qui y a été consacré. Le ton était à la méfiance : *“C'est quoi la différence entre du bio industriel et du bio paysan ? Comment peut-on encore revendiquer que quelque chose est bio aujourd'hui, alors que les sols sont si pollués ?”*

Au fil des échanges, le rapport au bio des membres de *Mort au quinoa* révèle à la fois la violence du **marqueur social** (*“Des magasins bios, il y en a 15 à Uccle, pas un seul à Molenbeek. On n'y trouve que des produits de blancs.”*) et son ambivalence : *“Ils trouvent tous que le bio, c'est une arnaque marketing, mais par contre tout le monde a envie de manger bio. Quand on leur dit : ‘Chez les Gastrosophes, ce qu'on cuisine, c'est bio’, ils sont unanimes : ‘Ah ben voilà ! ça, c'est du bio !’”*

[4] Que le lecteur se rassure : aucun grain de quinoa n'a été maltraité au cours du processus : *“Ils ont dit aussi que finalement, en fait peu importe de manger du quinoa et du boulgour, à la limite, même, ils aiment bien, mais c'est plutôt une question de récurrence et de dressage : de la salade de boulgour d'accord, mais pas tous les jours.”*

Plus largement, les **partages d'expérience** sur l'aide alimentaire ont été unanimes : dispositifs violents (file d'attente, tutoiement, bénévoles pressés, tensions), dégradants (absence de choix, offre alimentaire pauvre, mauvaise qualité nutritionnelle) et assez souvent mauvais (produits périmés, fruits et légumes abimés). Pourtant, malgré ces constats largement partagés au sein du secteur, les usagers n'ont que trop peu le droit à la parole sur ces questions.

A la base des premières tensions évoquées, on l'a vu, le besoin de se voir proposer régulièrement de **la viande** a également été évoqué, donc, mais pas n'importe comment. Dans les structures d'accueil, celle-ci consiste trop souvent si pas en des bas morceaux cartilagineux en sauce, en une bouillie de "viande séparée mécaniquement". Pour la petite histoire, à la suite de ces discussions, les Gastrosophes ont d'ailleurs renforcé leur parti pris de privilégier la viande en filets "où on voit les fibres de la viande en entier", mais aussi de se mettre (avec succès) en quête d'un producteur de viande bio proposant également un abattage halal, pour rendre le choix aux usagers concernés, qui jusque-là préféraient renoncer à la viande plutôt que manger une viande halal de mauvaise qualité.

**Consommer des invendus**, en revanche, ne pose pas de problème aux usagers de l'aide alimentaire, Louise insistant sur la démarche "zéro déchet" qui est déjà celle des personnes précaires : "*personne ne jette rien, ils vont plutôt chercher une recette pour quand même manger ce qu'ils ont et ne pas devoir jeter*". Cela dit, "*il y a invendus et invendus*", d'origine paysanne ou industrielle, tout comme il y a les produits qu'on décide soi-même de manger lorsque la **date limite de consommation** a été dépassée, et ceux qu'on reçoit, déjà périmés, dans un colis d'une institution pourtant censée soutenir le droit à l'alimentation...

**L'adéquation du contenu des colis et menus** de l'aide alimentaire à la réalité de leurs destinataires a d'ailleurs également été abordée, principalement pour les personnes n'ayant accès ni à un logement, ni aux installations permettant de cuire des pâtes ou de réfrigérer un reste de repas. Louise cite ainsi ce monsieur, sans revenu depuis 2009 faute de l'autorisation d'inscrire son adresse de référence au CPAS : "*Je ne vais plus jamais à l'aide*

*alimentaire parce que, dans les colis, il y a que des trucs que je ne peux pas manger : du riz, des pâtes, ... Je n'ai pas de cuisine! Je ne veux pas porter tout ça dans mon sac alors que j'ai déjà tous mes sacs en plastique, tout à transporter..."* Les menus servis dans les hébergements manquent de variété (la pomme de terre sous toutes ses formes étant, par exemple, parfois le seul féculent proposé sur des semaines entières) et comportent peu d'ingrédients frais.

cuisine circulaire & solidaire  
**les gastrosophes**

**MORT** MANGEZ BIEN  
MANGEZ BIO  
MANGEZ DES LÉGUMES  
MANGEZ LOCAL  
MANGEZ MIEUX

On nous les sert à toutes les sauces ces injonctions à transformer notre alimentation. Jugés mauvais consommateur<sup>tr</sup>s, les pauvres, les précaires, les IMMENSES<sup>s</sup>, bref les personnes qui vivent la galère, sont toujours la cible de ces conseils avisés.

**AU QUINOA!**

Pourtant qui dispose vraiment des ressources matérielles, temps & argent, pour consommer autrement ?  
Les nantis, les bourgeois<sup>s</sup>, les privilégiés.

Les pauvres, elles<sup>s</sup>ux, se serrent la ceinture, mangent les poubelles des riches et scrutent les tables des restaurants la rage au ventre.

**Mort au Quinoa** c'est l'opportunité pour des mangeurs et mangeuses moins privilégiés, des professionnelles de l'alimentation et de l'aide alimentaire, de croiser leurs expériences, leurs rêves, leurs luttes, pour transformer, **pour de vrai et pour tout le monde**, le système alimentaire.

Le temps n'est plus à la modestie depuis belle lurette, l'urgence invite à l'idéal.

**10 ateliers d'intelligence collective**  
Défraielement des participants : 40 euros par atelier

Un projet réalisé avec le soutien d'Îles de Paix, en collaboration avec le restaurant social de la Samaritaine & le Syndicat des Immenses.

© Les Gastrosophes

Mal manger a pourtant un **coût, non seulement financier mais aussi sanitaire**, qui frappe les plus précaires plus durement encore que les autres mangeurs. En effet, "*Manger sain, c'est une manière d'éviter des dépenses futures, car la maladie coûte cher.*" Or, parmi eux, "*tout le monde a des maladies alimentaires de pauvres. Une personne sur deux a du diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires...*", ce qui se répercute *in fine* sur leur qualité de vie et leur espérance de vie. La santé mentale en est forcément impactée également, que ce soit par les stratégies déployées pour accéder à l'alimentation la plus qualitative possible, au meilleur

leur prix (*“En début de mois je vais chez Colruyt, à partir du 10 je vais chez Lidl, après chez H Market, et après, quand j’ai rien dans mon congélateur, je vais à l’aide alimentaire”*) comme par **l’insupportable violence de devoir, en permanence, choisir** entre son alimentation et ses loisirs, sa santé, ses animaux, source d’une grande culpabilité pour les personnes concernées.

Enfin, si la **revendication du droit à la vie et à la dignité des usagers de l’aide alimentaire** se retrouve en filigrane dans l’ensemble des échanges, elle s’est parfois fait entendre plus distinctement encore. Que l’on songe aux souhaits tout simples des participants de Mort au quinoa d’être accueillis par *“Bonjour Monsieur, bonjour Madame”* plutôt que des tutoiements, de manger dans de vraies assiettes plutôt que dans des barquettes en plastique.

*“Les équipes des centres d’hébergement n’ont pas assez de personnel pour dresser dans de la vraie vaisselle et faire la plonge. Assez souvent d’ailleurs, il n’y a pas de salarié pour servir les repas, juste des bénévoles, comme si ce n’était pas un moment important, pour lequel on fait l’effort de mettre les moyens. Pourtant, quand on se donne du mal pour faire des beaux plats équilibrés et que, finalement, on doit dresser ça dans des petites barquettes qui seront livrées à vélo... à l’arrivée, tout est de la tambouille, les gens sont super malheureux, et nous aussi on est super malheureux.”*

## Mort au quinoa : et après?

Assez rapidement, l’équipe d’animation de Mort au quinoa s’est rendu compte qu’elle avait été très ambitieuse en fixant les objectifs des 10 séances initialement planifiées, compte tenu de tout ce que les usagers de l’aide alimentaire ont sur la patate mais également des temps de formation prévus pour alimenter les réflexions (projection d’un film, lecture d’articles...) : *“en fait, 10 séances, ce n’était pas suffisant”*. Pour poursuivre le projet, l’Asbl prévoit de solliciter de la Région Bruxelles-Capitale un financement Innoviris qui, étendu sur une période de 3 ans, leur permettrait de **donner davantage d’ampleur à la démarche**, notamment en

bénéficiant d’un accompagnement universitaire, par ailleurs cohérent avec la démarche de croisement des savoirs. Il faut dire que le groupe *Mort au quinoa* déborde d’idées pour la suite...

*“Il n’y a pas assez de personnel dans les centres d’hébergement pour servir les repas, comme si ce n’était pas un moment important pour lequel on met les moyens.”*

Louise Martin-Loustalot

Dès les premières réunions, il est en effet apparu non seulement que ses membres ont beaucoup à dire, mais également qu’ils et elles sont tout à fait désireux de partager des compétences et une expertise qui seraient bien plus utiles communiquées au secteur qu’oubliées au fond d’un PV de réunion. *“Au moment de répondre à l’appel à projets, nous imaginions être en mesure de produire des recommandations à adresser à nos pairs de l’aide alimentaire, des administrations. Les personnes impliquées étaient plutôt désireuses d’une production concrète et tangible qui améliore leur quotidien.”* Le rêve de proposer un guide de l’aide alimentaire de qualité qui s’appellerait **Le Bouffing, sorte de “Fooding des pauvres”**, a jusque-là été pris par le temps. Pensé pour prendre place aux côtés de celui qu’a réalisé la Fédération des services sociaux pour présenter l’ensemble des associations d’aide alimentaire sur une carte, en mettant quant à lui l’accent sur tous les lieux privés : épicerie de quartier qui accueillent un stand de produits bio Up ! Lokal[5],

[5] Cette initiative vise à faciliter l’accès aux légumes bio dans les quartiers populaires, en installant une étagère dans les épicerie de quartier. Pour convaincre les gérants et leur permettre de proposer ces légumes à un prix accessible, Up ! Lokal s’engage à racheter les invendus, qu’elle revend ensuite aux Gastrosophes, ainsi qu’à d’autres initiatives similaires, comme le restaurant social Cosmos, à Anderlecht.

la Dreamkitchen de Cultureghem, le restaurant Kom à la maison et tout autre espace collectif proposant un repas de qualité à prix libre. Il pourrait bénéficier, pour voir le jour, de la continuité et de l'accompagnement qu'offrirait un financement Innoviris. Disposer de davantage de temps permettrait par ailleurs à *Mort au quinoa* d'investiguer d'autres pistes, comme une expérience de **sécurité sociale de l'alimentation**[6], qui consacre le droit à consommer dans une société d'abondance offrant à chacune et chacun de disposer de son argent pour faire ses propres choix alimentaires, bons ou mauvais, comme tout le monde.

Dans une démarche similaire d'éducation permanente, *Mort au quinoa* souhaiterait investiguer le **cycle de la vie de deux légumes** : un issu de l'agriculture industrielle biologique, et l'autre, de l'agriculture bio locale et paysanne, pour mesurer et comparer leur impact carbone, leur concentration en intrants chimiques, leurs propriétés nutritionnelles, leurs lieux de vente et leur prix. Une première approche leur a ainsi permis de découvrir qu'une tomate bio vendue en hard discount coûte plus cher qu'une tomate bio du Champ du Chaudron, ce qui contredit bon nombre des a priori sur l'agriculture urbaine.

Enfin, les réflexions du groupe ont amené ses membres à réfléchir à une **convergence des problématiques et des luttes**, en pointant la fuite en avant d'un système alimentaire dans lequel l'aide alimentaire dépend des poubelles des riches, alors même que les producteurs, à la base de la même chaîne, ne parviennent pas à vivre dignement de leur production essentielle. *Mort au*



*quinoa* a ainsi prévu de se joindre à la manifestation sectorielle, et peut-être d'organiser un repas gastronomique "Comme sans chez-soi" en rue le 17 avril prochain, dans le cadre de la journée internationale des luttes paysannes, pour clamer ensemble qu'il **n'y aura pas de transition alimentaire sans les grands précaires**.

## Ouvrir le droit à la parole, vraie richesse du processus

C'est Louise qui le raconte le mieux : à l'occasion de la dernière séance, toutes les participantes, tous les participants ont insisté sur **le plaisir et l'intérêt qu'ils ont eu à échanger** sur l'alimentation, sur leurs pratiques et leurs habitudes mais aussi sur des enjeux plus structurels. Les travailleuses et travailleurs impliqués ont aussi souligné la richesse des échanges, sur un sujet omniprésent dans les structures mais qu'on n'aborde jamais vraiment avec les publics. A contre-courant de la temporalité de l'aide alimentaire, des repas mangés à la va-vite dans une barquette en plastique, le projet a permis de prendre le temps pour déployer une pensée, formuler des arguments, creuser les points d'accord et de désaccord.

Modestement, les Gastrosophes estiment avoir été au bon endroit, à la fois bien implantés dans le réseau de l'aide alimentaire, et dans une relation de confiance avec son public. *"Il faut également le dire, c'était passionnant. Nous avons souvent ri, eu des coups de gueule, nous avons vécu des moments d'écoute magistrale et nous avons eu, en toute humilité, des idées brillantes. On termine ce premier volet de Mort au Quinoa avec l'impression d'avoir amorcé quelque chose de grand, quelque chose d'important."*

[6] Notamment abordée lors d'une séance consacrée au jeu de sensibilisation « La marmite » : <https://www.cerdd.org/Parcours-thematiques/Alimentation-durable/Ressources-Alimentation-Durable/Jeu-La-Marmite-la-solidarite-alimentaire-a-la-carte>