

Octobre 2024

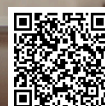
iles
de
paix

Analyse

Tisser des liens et prendre soin de soi

À Anderlecht, la Dreamkitchen de l'Asbl Cultureghem offre bien plus à ses bénévoles qu'un repas de qualité à prix libre : un espace où se sentir bien, où créer du lien social et s'engager dans un projet collectif. Une initiative soutenue par Iles de Paix dans le cadre de son programme pilote Mangu Sane.

Découvrez nos autres publications



Anais Henry

Avec le soutien de

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



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

Tisser des liens et prendre soin de soi

© Bea Borgers

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 producteurs et de productrices 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.

Premier arrêt à Bruxelles, à la rencontre de la Dreamteam de l'**Asbl Cultureghem** !

Cultureghem : une Asbl ancrée dans son quartier

Fondée en 2009, Cultureghem définit son public cible par le lieu où elle opère : le site des Abattoirs d'Anderlecht, dans le quartier multi facettes de Cureghem. Une grande halle métallique y accueille plus de 100 000 personnes du vendredi au dimanche lors du marché, et redevient une grande friche urbaine le reste de la semaine. Non seulement Cureghem fait partie des quartiers les plus densément peuplés et les plus précarisés de Bruxelles, mais sa proximité avec la gare du Midi en fait aussi un point d'entrée et de transit international. C'est également une importante zone de production alimentaire, de la chaîne d'abattage aux producteurs alimentaires locaux

d'abattage aux producteurs alimentaires locaux (comme MicroFlavours, actuellement à l'arrêt, qui cultive des micro pousses dans les caves situées sous la halle du marché), en passant par l'ingé-

nerie agroalimentaire de la ferme aquaponique BIGH (qui produit des fruits et légumes de saison, mais également du poisson). Cultureghem se trouve ainsi au carrefour de différentes questions sociales extrêmement concrètes, comme la pauvreté, l'accès au travail, à l'éducation et à l'information, mais aussi la faim et l'accès à une alimentation de qualité. Ce sont toutes ces réalités socioculturelles, tous ces besoins des usagers du site des Abattoirs qui inspirent à Cultureghem son objectif :

*“Se réapproprier
l'espace public avec
entraide et inclusivité
pour une ville plus
humaine.”*

Concrètement, l'association se veut avant tout un lieu de partage, au sens large du terme : partage de l'espace public, notamment entre différentes cultures et générations, partage d'outils pour donner vie aux projets de tous les Bruxellois et Bruxelloises, et enfin partage de nourriture. Sur le terrain, cela se traduit par une action en trois volets: SPACE, PEOPLE et FOOD.

FOOD : une nourriture durable pour tous

L'accès à une alimentation saine fait partie des objectifs de Cultureghem depuis des années. Pour le garantir durant la pandémie de Covid-19, l'Asbl et ses partenaires ont mis en place la Foodshare Plateforme Abattoir, qui s'est chargée de distribuer, à vélo, des colis alimentaires à près de 3000 Bruxellois et Bruxelloises par semaine, et ce jusqu'à fin septembre 2020. La recherche de solutions plus durables a ensuite amené Cultureghem à lancer, en janvier 2021, son projet de restaurant de quartier solidaire à prix libre : la **Dreamkitchen**. Cette dernière fait désormais partie, avec les projets Collectmet (récupération et redistribution des invendus du marché de l'Abattoir) et Kookmet (ateliers de cuisine organisés



à destination des écoles et team-buildings d'entreprise) du domaine d'action FOOD de Cultureghem.

La solide équipe de bénévoles de l'association (la **Dreamteam**) récupère chaque dimanche entre 2 et 4 tonnes d'invendus du marché et les valorise tout au long de la semaine pour proposer chaque jour un repas végétarien chaud et savoureux dans cette grande cuisine ouverte toute l'année. Ses membres contribuent ainsi à lutter à la fois *contre* le gaspillage alimentaire et *pour* l'accessibilité de l'alimentation de qualité.

Le projet Dreamkitchen en VRAC

Pour se fournir en produits secs (comme la farine, les pâtes, les céréales et les légumineuses) nécessaires au fonctionnement de sa Dreamkitchen, Cultureghem a d'abord eu recours à la grande distribution, avant de mettre en place une collaboration avec l'association **VRAC – Vers un Réseau d'Achats en Commun**, dont la démarche leur semblait cohérente avec la leur.

Déjà implantée dans 20 territoires en France et en cours de déploiement à Charleroi et Bruxelles,

VRAC favorise le développement de groupements d'achats dans des quartiers populaires ou sur des campus universitaires. Son objectif ? Permettre à ses membres de mutualiser leurs commandes de denrées de qualité (bio, équitables et locales) pour brasser de gros volumes et, ainsi, faire baisser les prix tout en garantissant une rémunération juste aux fermes, en grande partie belges. VRAC mise ainsi tout simplement sur la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages) pour donner accès au plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne, biologique et équitable.

Le soutien apporté par Iles de Paix dans le cadre du projet pilote Mangu Sane a permis à Cultureghem d'aller un pas plus loin en proposant des activités de sensibilisation aux produits proposés par VRAC et déjà utilisés dans la Dreamkitchen : œufs, farine, lait, pâtes, huile d'olive, passata, miel, quinoa, lentilles, haricots secs...

Durant 10 mois à partir de janvier 2024, un stand VRAC a été installé sous le marché couvert durant e repas, pour permettre au public de s'informer sur le produit de la semaine, de poser ses questions (impact écologique de la production, comparatifs



des prix avec ceux de la grande distribution, recettes...), voire de passer commande au point de distribution le plus proche.

Car, si VRAC permet de court-circuiter avantageusement le système agro-alimentaire en proposant des produits de qualité, locaux (40% des produits du catalogue sont belges) à un prix à la fois abordable pour l'assiette et juste pour les fermes, la procédure pour passer commande reste assez contraignante : il faut s'inscrire, passer commande durant une période dédiée, plusieurs semaines à l'avance, ne pas oublier d'emmener ses contenants pour venir récupérer ses produits une fois par mois, à date et heure fixes... Ce qui n'a l'air de rien a priori, mais s'avère, d'après Victoria De Brabandere, Master of the Food (Waste) à Cultureghem, difficilement conciliable avec la charge mentale quotidienne de personnes en situation de précarité, et encore plus sur la durée. Alors l'association soutient les personnes qui passent commande : en organisant des permanences durant lesquelles remplir le formulaire, en envoyant des rappels par mail ou par WhatsApp, en accompagnant les nouveaux inscrits au lieu de distribution le plus proche... le tout afin de faciliter leur accès à cet autre lieu. Ce même souci de l'accompagnement est également au cœur du travail de VRAC, la vente proprement dite ne représentant que 30% de ses activités.

Adèle Funes, chargée de mission Groupement d'Achat en Commun (GAC) chez VRAC, renchérit : même si une petite partie du public de l'association est sensibilisé et croit à l'intérêt du bio, un travail d'accompagnement reste le plus souvent nécessaire, la précarité interrogeant aussi d'autres aspects de l'alimentation : ce n'est pas le tout d'avoir accès à des produits sains et nutritifs, encore faut-il savoir les associer et les transformer! Or, la communication à propos du bio reste encore trop cantonnée à des magasins qui ciblent une frange culturellement et économiquement favorisée de la population, non sans exercer de violence symbolique à l'égard des autres groupes sociaux. Que l'on songe, par exemple, au slogan "Good food for good people", récemment mis en avant en Belgique par une chaîne de magasins de produits bio...

Le lien social aux petits oignons

A ce stade de l'analyse, l'intersection entre les approches de la Dreamkitchen et de VRAC se dessine de plus en plus nettement. En effet, si toutes deux luttent pour l'accessibilité de l'alimentation de qualité, s'arrêter là reviendrait à passer à côté de leur véritable plus-value, à savoir leur pari commun de s'appuyer sur des dynamiques locales et collectives pour **renforcer la cohésion sociale et faire face à la précarité**. La dimension participative du restaurant solidaire créé par Cultureghem est ici incontournable, puisque les bénévoles de la Dreamteam sont majoritairement issus du groupe cible de l'initiative.[1]

En quoi ce parti pris de la participation représente-t-il une valeur ajoutée, pour le projet comme pour ses bénéficiaires ? C'est la question sur laquelle je me suis penchée lors de ma visite, organisée au terme du cycle de séances de sensibilisation prévu. Rendez-vous est pris avec Victoria sous la halle du marché, un mardi de fin août 2024, à l'heure où la Dreamkitchen s'ouvre et où la Dreamteam bénévole se met en branle. Ce sont ses membres que je rencontre en premier, à qui je me mêle le temps de prendre la température. Comme aux nouveaux arrivants, on me sourit, on me fait une place. Personne ici ne pose de question, ni pourquoi les uns et les autres sont là, ni d'où ils et elles viennent. On se parle d'ailleurs assez peu : tout le monde n'est pas à l'aise avec le français, mais surtout la tâche répétitive (couper les tomates, écosser les haricots, râper l'ail, effeuiller le basilic...) et apaisante se passe de mots, même pour comprendre ce qu'il y a à faire ensemble.

Certaines personnes, visiblement habituées, assistent le chef aux fourneaux. D'autres sont là pour la première fois : elles sont venues en famille et parlent leur langue maternelle entre elles. Une bénévole m'explique qu'elle vient régulièrement manger, mais rarement prendre part à la cuisine, que c'est important de s'impliquer, et que, d'ailleurs, cela lui fait du bien. Elle cherche pendant plusieurs minutes (sans succès) qui a fait le café qu'on lui a servi en arrivant, et elle y met tellement d'énergie qu'on imagine aisément qu'il n'est pas question que de boisson chaude, mais aussi et avant tout de lien social : "Qui a fait ce café? Ce se-

rait la moindre des choses de pouvoir le remercier! Ça m'a fait du bien! Et il était bon, en plus."

Victoria m'explique que, dans l'idéal, elle aimerait un jour que l'Asbl réussisse à se passer des invendus du marché. Pour le principe de sortir de la logique de sparadrap sur un système alimentaire qui aurait bien besoin de solutions systémiques, mais surtout pour se concentrer sur la recherche de solutions plus durables et valorisantes.

C'est d'ailleurs comme cela que la Dreamkitchen est née, au sortir de la crise du Covid, de la volonté de créer un espace à la fois éducatif et convivial, auquel chacun, chacune contribue selon ses capacités, accessible même à celles et ceux qui n'ont pas le temps, l'énergie ou la possibilité d'y cuisiner. Et ça marche, à en croire les retours des personnes concernées ! Interrogés lors d'un atelier participatif dans le cadre de l'élaboration du prochain plan à 5 ans de l'Asbl, les bénévoles se sont en effet montrés unanimes :

“Venir partager le repas chaud de la Dreamkitchen, c'est bien plus que manger !”

Pour ce bénévole croisé durant la vaisselle, par exemple, la **construction de liens sociaux** est tellement centrale à Cultureghem qu'il ne mentionne même pas l'alimentation lors de notre échange. Il dit encore manquer "des éléments culturels flamands qu'il faut pour s'intégrer et servir l'État belge", alors même qu'il estime avoir appris, grâce à son engagement bénévole, "à sourire, à communiquer dans la société, à partager, et les valeurs de la société belge. Ici, on vit en famille." Il me confie venir à la Dreamkitchen deux à trois fois par semaine "pour donner le plus qu'il peut". Il apprécie que le lieu rassemble les gens, sans discrimination de genre ou de couleur de peau.

[1] D'autres restaurants participatifs existent également à Bruxelles, chacun avec son fonctionnement propre. Citons par exemple Kom à la maison (Etterbeek), Cassonade (Molenbeek) ou encore les cuisines de quartier (un peu partout).

Le partage est d'ailleurs réciproque : le jour de ma visite, une bénévole nouvelle venue a découvert le basilic, et comment l'utiliser en cuisine. Les bananes plantain, très populaires frites à la poêle, ont été un jour passées au four, pour en tester (avec succès !) une version plus saine.

L'un des rêves de Victoria serait d'ailleurs de pousser la valorisation des invendus un cran plus loin, en les transformant de manière à prolonger leur durée de vie : fabrication de jus, conserves et confitures qui pourraient être distribués et reçus avec plus de fierté que les fruits et légumes fatigués de fin de marché. Les impacts à prévoir en termes de logistique et de réglementation AFSCA freinent cependant la mise en œuvre de ce projet pour le moment.

Retrouver le droit de choisir et d'être exigeant



© Bea Borgers

Le plaisir et la convivialité, mais aussi la dignité découlent presque naturellement des orientations du projet. Plaisir et convivialité, lorsqu'une stagiaire de Cultureghem récolte les idées de menus en prévision de la Table festive organisée dans le cadre du Cultureghem Festival à venir.

Dignité, parce que le projet rend à ses bénéficiaires le droit d'être exigeants, comme le résume Victoria : "Ce n'est pas parce qu'on est dans la merde qu'on ne se préoccupe pas de ce qu'on mange !"

Le jour de ma visite, les lentilles blondes sont à l'honneur, dans la soupe et le plat chaud. Sur le stand VRAC installé pendant le repas, Victoria et Adèle expliquent, à une assemblée alors majoritairement composée de femmes, le fonctionnement du Groupe d'Achat Commun de VRAC. Elles avancent leurs arguments, présentent le formulaire de commande, comparatifs de prix et **retours d'expérience de bénévoles** à l'appui : "J'ai entendu des témoignages que la semoule est très bonne, moi je ne suis pas très semoule, mais ça me donne envie d'essayer !" et "Les œufs sont bio, c'est un peu plus cher, mais ils viennent de poules qui ont couru au grand air, c'est bon pour la santé !" Les bénévoles sont accompagnés, leurs connaissances, leurs expériences personnelles et leur libre-arbitre, valorisés.

"C'est à vous de faire les choix qui vous conviennent, vous pouvez commencer par commander de petites quantités pour goûter, voir ce que vous aimez."

Arlette est convaincue : elle vient de commander 5kg de semoule blanche, dont elle se dit très contente. Elle me raconte avoir commencé par acheter un kilo de semoule blanche, et un autre de semoule semi-complète pour se faire son avis, avant de tester l'huile, les haricots et le quinoa : "même le nom, je l'ai entendu pour la première fois ici, et maintenant j'adore ça !"



Toujours dans l'optique joyeuse et valorisante de se familiariser avec de nouveaux produits et de développer de nouvelles compétences, la Dreamteam a prévu de visiter prochainement le Pain levé, l'une des deux boulangeries fournisseuses de VRAC, et d'y participer à un atelier de fabrication de pain.

Nourrir, au propre comme au figuré

En quittant la halle du marché, à la fin de ma visite à Cultureghem, le hasard a fait que j'ai marché jusqu'au métro avec Arlette, avant que nos chemins se séparent. On a échangé quelques mots, sur les sujets anodins de ceux qui ont envie de discuter sans savoir par où commencer, mais il me semble que ce bref instant illustre déjà bien la **véritable plus-value de la Dreamkitchen, en tant que facilitatrice de lien social.**

Si savoir qu'il existe dans Bruxelles un lieu où manger chaud et équilibré sans que le prix (libre, donc gratuit pour celles et ceux qui n'ont pas d'autre choix) représente un frein est déjà réconfortant, que dire d'un lieu où il est possible

de se sentir utile, de mobiliser et de développer des compétences, de recevoir de la considération sans rien devoir justifier ? À Cultureghem, les membres de la Dreamteam sont connus de l'équipe et chaleureusement accueillis à l'arrivée par leur prénom, sans poser de questions. Une convention de bénévolat leur donne ponctuellement accès à un défraiement, en guise de coup de pouce à ceux qui ne peuvent prétendre à aucun autre revenu. Ainsi, les bénévoles se rencontrent, font des apprentissages, se changent les idées, prennent une place constructive, valorisante dans la communauté de leur quartier, bref : l'aide alimentaire ne s'y limite pas à remplir les estomacs.

Grâce à cet engagement qui n'a l'air de rien, à cet espace de confiance et entre deux légumes à découper, **ils et elles cessent d'être des anonymes pour faire partie d'un collectif et s'inscrire dans un projet qui a du sens.** La dimension humaine derrière les mécanismes d'aide alimentaire mis en place compte ainsi autant que le volume de l'aide délivrée.

“L'accès à l'alimentation intéresse finalement assez peu, contrairement à l'éducation, par exemple.”

En l'occurrence, l'expérience de Cultureghem montre que l'implication des "bénéficiaires" dans le fonctionnement de la Dreamkitchen a des répercussions qui vont au-delà de la satisfaction de leurs besoins alimentaires immédiats. Ces répercussions peuvent notamment se traduire en termes de bien-être, d'équilibre mental et de cohésion sociale. C'est tout aussi important qu'un ventre bien rempli, pour l'ensemble des êtres humains, et plus encore pour les plus précaires d'entre nous, particulièrement exposés aux risques de stress post-traumatique, d'anxiété ou encore de dépression.[2]

Les fonds manquent pourtant. Car s'il est un autre constat que l'association et son partenaire **VRAC regrettent de partager, c'est celui de la difficulté à trouver des financements pour soutenir l'accès à l'alimentation** "qui intéresse finalement assez peu, contrairement à l'éducation, par exemple". Alors qu'il ne s'agit pas *juste* d'offrir **une alimentation de qualité accessible à tous et toutes, mais de rassembler autour d'elle, et de viser ainsi un mieux-être, tant individuel que collectif**. À Cultureghem, ça commence par un café, un sourire et une tâche simple à effectuer ensemble.

[2] Voir notamment à ce propos : Conseil Supérieur de la Santé, "Santé mentale chez les demandeurs de protection internationale", sur hgr-css.be. (17/09/2024).

