



4.4 Explorons le sujet

Fresque de l'alimentation

Atelier En salle 3h

Un outil pédagogique qui permet de visualiser et comprendre l'impact de nos choix alimentaires sur la santé, l'environnement, et la société.

Sommaire :

A	Contexte et objectif	p.1
B	Participant·es	p.2
C	Déroulé	p.2
D	Résultats	p.3
E	La suite	p.5
F	Remerciements	p.5
G	Modalités d'organisation	p.5

Programme

Quartier : [Porte d'Orléans, Paris 14](#)

Sujet : "Bien manger au juste prix"

Période : 2025 / 2026

Activité

Date : 25/01/2026, 14h30 - 17h30

Lieu : Espace Paris Jeunes Le Miroir

Organisé par : Espace Paris Jeunes Le Miroir, l'équipe Division Alimentation Durable de la Ville de Paris, et l'équipe NEAR

Contexte et objectifs



Précédemment dans la **démarche participative NEAR du quartier**, visant à faire émerger des projets écologiques imaginés par les habitantes :

L'analyse d'un **diagnostic** avec + de 700 répondantes a révélé une liste de 4 sujets qui posent problème pour la planète et la qualité de vie des habitantes. Puis, lors d'une **consultation citoyenne**, 254 habitantes ont évalué l'importance de chaque sujet. Le sujet prioritaire est "**bien manger au juste prix**", suivi de "être plus connecté aux producteurs". L'équipe NEAR, en dialogue avec la Ville et les acteurs associatifs locaux, a donc constitué **un programme d'exploration autour de l'alimentation**. Objectif : se rencontrer entre habitantes, porteuseuses de projets et expertes, ... et gagner en connaissance sur le sujet. Après un atelier entre habitantes pour cartographier leurs problématiques dans l'espace urbain, et un déjeuner-découverte à l'invitation de La Cantine des Arbustes, les activités se poursuivent.



L'atelier "Fresque de l'alimentation" dans l'Espace Jeune le Miroir visait à :

- **Sensibiliser** les publics jeunes aux enjeux liés à l'alimentation, en abordant notamment les impacts environnementaux, sanitaires et sociaux
- **Développer l'esprit critique** face aux habitudes de consommation ;
- **Favoriser les échanges et la réflexion collective** autour de l'alimentation.



Résultats

À travers des cartes thématiques, les participant·es ont identifié **les liens de cause à effet entre les pratiques agricoles, les modes de transformation et de distribution modernes, et leurs conséquences** : épuisement des sols, pollution de l'eau, perte de biodiversité, répercussions sur la santé humaine, sans oublier les enjeux sociaux et économiques liés aux filières alimentaires.

Production agricole

- Cultures intensives → utilisation massive de pesticides → pollution de l'eau et des sols.
- Élevage industriel → émissions de méthane → contribution au réchauffement climatique.
- Pêche intensive → appauvrissement et destruction des écosystèmes marins.

Transformation et emballage

- Aliments ultra-transformés → perte de nutriments → risque pour la santé (obésité, diabète ...)
 - Charcuterie → conservateurs et additifs chimiques.
 - Snacks → perte de vitamines et minéraux.
- Emballages plastiques → pollution plastique, déchets difficiles à recycler

Distribution

- Supermarchés internationaux → transport aérien ou routier, longue distance → empreinte carbone élevée.
- Aliments surgelés → consommation d'énergie pour la conservation.
- Fast-food → forte production de déchets et consommation énergétique intensive.
- Produits hors saison → importations coûteuses en carbone.

Consommation

- Excès de viande rouge → impact sur la santé et l'environnement.
- Junk food → maladies cardiovasculaires et obésité.
- Gaspillage alimentaire → perte de ressources et énergie.




Résultats

L'atelier a permis à chacun de comprendre les **impacts de nos choix alimentaires et du système alimentaire dominant, dit "conventionnel"** sur l'environnement (climat, biodiversité, pollution...), **la santé humaine** (régimes déséquilibrés, consommation de produits ultratransformés, risques de maladies liées à l'alimentation...) **les systèmes sociaux et économiques** (conditions de travail dans les filières alimentaires, à l'étranger, accès inégal à une alimentation de qualité, enjeux de justice sociale....)

Un participant notifie : "Le système alimentaire dominant, productiviste et destructeur pour l'environnement, est très récent. C'est ce système qu'on appelle "conventionnel", alors que le système alimentaire biologique, sans pesticide, local, de saison, qui respecte l'environnement existait bien avant. C'est plutôt ce modèle que l'on devrait considérer comme "conventionnel"."


Enfin les participantes ont exploré des pistes concrètes pour transformer les pratiques alimentaires, réflexion enrichie par la création d'un menu végétarien, conçu collectivement.



LA FRESQUE DE L'ALIMENTATION

CONCOURS GES MENU 2050

20 pts



VILLE DE PARIS

1 pt

Végétaux
Œufs
Produits laitiers

3 pts

Poulet
Porc
Poisson

14 pts

Boeuf
Ovine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
salade de pâtes au tofu avec sauce	dahl de lentilles corail	kebab halloumi / patate	soupe de légumes et céréales	salade Soudais avec courgettes mangoustan PP	pastitsada végétarienne pâte filo végétarienne	brunch smoothie, œuf, banane, kiwi, miel, confiture
pain et œuf à la coque après roumain	riz poulet	Pommes de terre végétariennes avec frites maison - mayo et frites - cheddar	maquaron - tomates et purée de patates	raclette végétarienne patates	porc au coriandre	RESTES



La suite

Une dernière activité d'exploration est prévue dans le cadre du programme "Bien manger au juste prix" : il s'agira d'une *visite de ferme* organisée avec la *Ferme de Paris* et *l'Espace Paris Jeunes Le Miroir*.

Puis, le programme prévoit des temps avec des habitantes afin d'**identifier les problématiques du quartier et d'identifier des objectifs de transformation liés à l'accès à une alimentation de qualité**, durable et à tarifs accessibles.

Ces enjeux seront ensuite travaillés lors d'**ateliers co-construction** entre habitantes, afin qu'ils et elles puissent **imaginer des solutions adaptées**.

L'objectif est de transformer ces idées créatives en projets concrets, prêts à être mis en œuvre dans le quartier grâce à des fonds européens dédiés.

Remerciements

Merci :

... Aux **5 participantes**, pour leur mobilisation et curiosité.

... À **l'équipe de la DEVE de la ville de Paris** (Direction des espaces verts et de l'environnement) pour avoir préparé et animé l'atelier.

... à toute l'équipe de **l'Espace Paris Jeunes Le Miroir**, pour nous avoir gracieusement accueillis dans leur local et avoir relayé l'information auprès de leurs publics.

Modalités d'organisation

Matériel et animation :

- 1 animatrice de la fresque de l'alimentation
- Nourriture
- Supports d'atelier : prêt par la Ville de Paris.
- Espace : une salle équipée de tables et chaises.

Cette activité, comme tout le reste du programme NEAR Porte d'Orléans, a bénéficié d'une subvention de l'Union Européenne dans le cadre du programme NetZeroCities. Le projet est piloté par la Direction de Transition Écologique et du Climat de la Ville de Paris, l'association Réseau des Quartiers en Transitions, l'Association pour la transition Bas Carbone et la Coopérative Carbone Paris & Métropole du Grand Paris.