

ACHETER MIEUX... POUR MANGER MIEUX

# PLAT NET MARKET

EXPO ET ANIMATIONS

À TOURNAI

04/10 > 12/10/2023

SANTÉ • GESTION DU BUDGET • ENVIRONNEMENT • MARKETING

L'exposition Plat Net Market, réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut, se présente sous la forme d'un supermarché. Elle propose aux visiteurs de s'interroger sur leurs habitudes alimentaires, de trouver des pistes pour penser à leur santé, leur portefeuille et notre planète. En plus de la visite de l'expo, nous proposons des animations autour du thème de l'alimentation et la consommation.

#### NOS OBJECTIFS :

- ✖ **Informer** sur les facteurs qui influencent les achats du point de vue de la santé, du budget et de l'environnement.
- ✖ **Proposer** une information sur les grands principes d'une alimentation équilibrée.
- ✖ **Susciter** la réflexion du visiteur sur ses propres comportements d'achats alimentaires.
- ✖ **Suggérer** des pistes de changements de comportements en faveur d'une alimentation équilibrée, à moindre budget et respectueuse de l'environnement.

**POUR QUI ?** L'exposition est destinée à toute personne intéressée par l'acte d'achat alimentaire. Elle se visite dans le cadre d'un groupe existant (association, CPAS, écoles secondaires et supérieures, ...) ou à titre individuel.

**QUAND ?** Du 04 au 12 octobre 2023

Chaque jour nous vous proposons différentes plages horaires :  
En semaine de 9h à 19h et le samedi de 9h à 12h

**Pour la visite de l'expo et pour la participation aux ateliers, Il est obligatoire de s'inscrire au 0472/86 64 21 ou par mail : [odile.noel@solidaris.be](mailto:odile.noel@solidaris.be)**

## INFOS PRATIQUES

#### OÙ ?

Centre Mutuelliste Tournaisien  
Salle 2<sup>ème</sup> étage (avec ascenseur)  
rue de Cordes, 8 à Tournai

#### INFOS ET INSCRIPTION :

asbl Soralia Wallonie picarde  
0472/86 64 21  
[odile.noel@solidaris.be](mailto:odile.noel@solidaris.be)

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

#### PRIX :

Gratuit

GRATUIT

### GOUTEZ-MOI ÇA !

Public : Adulte - Durée : 3h

« Goûtez-moi ça ! » est un module d'animation dont l'objectif est de vous amener à vous questionner sur le plaisir, la santé, et l'accès à une alimentation de qualité. A partir de vos attentes et questionnements, l'animation abordera cette thématique de manière systémique et genrée.

### ARPEPAGE DU LIVRE

#### «FAIMINISME : QUAND LE SEXISME PASSE À TABLE»

Public : Adulte - Durée : 3h

L'arpentage est une méthode de lecture collective visant à permettre à un groupe de personnes d'aborder ensemble un livre, d'échanger et de s'approprier de façon critique son contenu. Nous vous proposons de découvrir le livre de Nora Bouazzouni : « *Dans une époque devenue si sensible au slow food, si attentive aux tendances culinaires, nous nous voilons trop souvent la face sur la place de la femme dans l'organisation de cet acte essentiel qui est celui de (se) nourrir. Rapports ambigus ou destructeurs entre chair et chère, domestication et émancipation, genre et gastronomie... Faiminisme vous les expose (et les explose) par le menu !* »

### COMMENT RANGER MON FRIGO, CONSERVER MES ALIMENTS ET JETER MES DÉCHETS ?

Public : Adulte avec ou sans handicap - Durée : 1h30

Cette animation vous donnera les trucs et astuces pour conserver vos aliments et éviter le gaspillage. Au programme : rangement du frigo, conservation des aliments, tri des déchets et principe du compostage.

### BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE

Public : Adulte - Durée : 1h30

Réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ? Dans un monde idéal, chaque produit alimentaire vendu devrait être «bon-bon-bon» (bon au goût, bon pour la santé, bon pour la planète) tout en restant accessible financièrement. L'animation vous propose des pistes de réflexion pour avoir une alimentation de qualité.

## ... AUSSI POUR LES JEUNES

### ANIMATION « SUCRÉ, SALÉ »

Public : À partir de 12 ans - Durée : 1h30

Bien s'alimenter, c'est préserver sa santé. L'animation abordera les comportements alimentaires, développera 5 thématiques : les fast-foods, le light, les repas, les régimes, le développement durable. Elle fera le point sur les croyances, fausses ou vraies, abordera la question des graisses et sucres cachés et lancera le débat sur l'acceptation de son corps et les notions de poids.

### JE MANGE MES ÉMOTIONS : LA PLEINE CONSCIENCE

Public : À partir de 15 ans - Durée : 1h30

Manger est un besoin qu'on ne peut dissocier des émotions. Le contrôle total est impossible. Venez apprivoiser vos envies par la pleine conscience...

Cellule promotion à la santé

SORALIA LATITUDE JEUNES

SORALIA

déclic emploi

liages

Esenca

Province de HAINAUT

Observatoire de la Santé

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES