A l’Ecole GPclimat

L’alimentation, une clé pour la transition

Lien à la nature

Journée de formation-action jeudi 9 juin 2022 à Yvonand

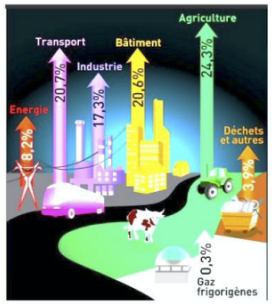
Bienvenue GPclimat

CHOISIR LE BON CHEMIN
POUR UN AVENIR DESIRABLE

A L'ECOLE DES « GRANDS PARENTS POUR LE CLIMAT »

FORMATION SUR L'IMPACT CLIMATIQUE DE L'ALIMENTATION.

LE DEREGLEMENT CLIMATIQUE EST LA.
QUE FAIRE, CONCRETEMENT ?



Le système alimentaire,

qui englobe toutes les étapes de la production à la consommation d'aliments,

est responsable du tiers des émissions de gaz à effet de serre.

La formation proposée par « Grands parents pour le climat » consacre une journée entière à chacun de ces 4 thèmes et à leur incidence sur le climat :

- gaspillage alimentaire : le 29 novembre 2021
- régimes alimentaires : le 8 février 2022
- liens entre l'humain et la nature : le 10 mai 2022
- techniques agricoles et élevage : en septembre 2022

Tout au long de l'année : ateliers participatifs et accompagnement au démarrage de projets locaux.
Participation financière au chapeau.

Inscriptions et descriptif détaillé sur le site :www.gpclimat.ch

Avec le soutien de

FONDATION LEENAARDS

Intervenantes

Sarah Koller: doctorante à l’UNIL, facilitatrice des ateliers de reliance au vivant.

Jeannette Regan: membre GPclimat, initiatrice du projet *Rassemblons nos cœurs autour de l'alimentation !*

Sarah Challendes: agricultrice

Anna Perret: consultante indépendante, environnementaliste EPFZ et nutritionniste, cheffe de projet *L’alimentation, une clé pour la transition*

L’alimentation, une clé pour la transition
Activités et objectifs

Formations	Ateliers pratiques	Coaching post-formation
Comprendre l’incidence de l’alimentation sur le climat	Organiser un atelier	Adapter son propre comportement
Savoir où agir pour réduire son incidence le plus efficacement	Participer à un atelier	Se joindre à un projet collectif
Prendre connaissance de projets		Démarrer un nouveau projet collectif

Point pratico-pratique

Point photos

Programme de la journée

9h	Accueil et bienvenue GPclimat (L. Martin)
9h15	Introduction (A. Perret)
9h30	Présentation - Écopsychologie, écoanxiété, déconnexion H-N (S. Koller)
10h	Présentation - Alimentation consciente (A. Perret)
10h30	Pause
11h	Exercices - jardin des sens, phrases ouvertes à compléter (S. Koller)
12h	Éléments théoriques sur les axes de transitions écologiques (S. Koller)
12h10	Méditation guidée – ressourcement et élans (S. Koller)
12h30	Pause de midi
13h30	Projets collectifs et ateliers pratiques (J. Regan)
14h30	Clôture GPclimat (L. Martin)
15h00	Visite du domaine Challendes. (S. Challandes)
Vers 16h	Fin

Introduction

Liens entre l'humain et la nature:

quel rapport avec l’alimentation et le climat?

Photo: Prév’mange école
par F. Mariani

Alimentation et climat: comment réduire les émissions de GES?

Agriculture bio, élevage extensif

Fertilisation avec engrais organiques, élevage des ruminants sur prairies, moins de monogastriques

Réduction du gaspillage alimentaire

Pour compenser la baisse de rendement dans l'agriculture biologique

+

Lien à la nature

Se relier à la nature, à ce que l'on aimerait comprendre pour agir avec justesse.

Adaptation des régimes alimentaires

Moins de viande, plus de légumineuses. Bien choisir la provenance.

Systèmes alimentaires respectueux du climat

Mais comment se relier à la nature? Au vivant?

Une multitude de portes d’entrée!

L’alimentation en est une:

- Manger en pleine conscience
- Cuisiner
- Jardiner
- Etc.

Par la pratique de l’écopsychologie

Membrane de sécurité
Ecopsychologie, écoanxiété, déconnexion Homme-Nature

Présentation de Sarah Koller

L’alimentation consciente

C’est quoi?

Une pratique basée sur la méditation en pleine conscience

Développée par Dr Jan Chozen Bays, pédiatre et prof. de zen et de médiation.

Une expérience qui sollicite toutes les parties de nous-mêmes: notre corps, notre cœur et notre esprit

L’alimentation consciente

Pour faire quoi?

Pour améliorer sa relation à la nourriture par un changement de l’intérieur

Pour retrouver la plaisir de simplement manger et boire

Pour cultiver son sentiment de gratitude envers sa nourriture et son corps

L’alimentation consciente

Comment?

En étant présent dans l’acte de manger, de cuisiner, etc.

En explorant en profondeur le moment présent, en nous posons les questions suivantes par ex:

- Ai-je faim?
- Où est-ce que je ressens cette faim? Quelle partie de moi a faim?
- De quoi suis-je en manque? Qu’est-ce que je goûte en ce moment précis?

En ralentissant notre rythme, en ne faisant qu’une chose à la fois

En pratiquant certains exercices

L’alimentation consciente

Exercice: explorer les aliments en profondeur

Pause (30’)

Fiche 54 sens
Exercices - jardin des sens, phrases ouvertes à compléter

Animation S. Koller

Éléments théoriques sur les axes de transitions écologiques

Présentation de S. Koller

Méditation guidée – ressourcement et élans

Guide S. Koller

Pause de midi

Bon appétit!

Projet collectif
Rassemblons nos cœurs autour de l'alimentation !

Présentation de Jeannette Regan

Autres projets collectifs dans la région et proposition d’ateliers pratiques

Projets:

Ateliers à lancer:

- Ateliers de reliance au vivant
- Ateliers d’alimentation consciente
- Autres propositions?

Clôture pré-visite GPclimat

- Tour de cercle – comment je me sens et avec quoi je repars ?
- Le chapeau
- Co-voiturage pour le retour
- Prochaines formations: on repart pour un tour! Organisation de 4 journées dans divers cantons suisses romands
- Départ pour la visite du Domaine Challandes

Ressources

Organic farming, climate change mitigation and beyond. Reducing the environmental impacts of EU agriculture. IFOAM EU GROUP, FiBL https://www.organicseurope.bio/content/uploads/2020/06/ifoameu_advocacy_climate_change_report_2016.pdf?dd

Manger en pleine conscience. Dr Jan Chozen Bays