



La proposition alimentaire des Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature

Les EDLN proposent aux enfants une éducation à l'alimentation. Il s'agit de découvrir au travers de la vie scout comment l'alimentation, au-delà du besoin vital de se nourrir, peut tout à la fois être **agréable, saine, éthique et écologique**. Notre action éducative s'articule autour de ces trois points :

- L'écologie

L'alimentation est abordée dans **une dimension éthique, écologique et responsable**. Cette alimentation s'inscrit dans une démarche globale qui respecte la terre d'où elle est issue et les humains qui l'ont cultivée. Les éclaireurs se questionnent sur l'origine des produits qu'ils consomment (lieu et conditions de production, impact social, bilan carbone du transport, éthique des fournisseurs...) afin de s'orienter vers une alimentation plus responsable et limiter la souffrance animale. En ne succombant pas au "tout, tout le temps, tout de suite", nous essayons au mieux possible de consommer des aliments de saison. En somme, nous prenons ce que la nature veut bien nous donner, au moment où elle souhaite le donner.

Les EDLN proposent une alimentation majoritairement végétarienne ; celle-ci est autant que possible biologique, locale et de saison. Les enfants préparent les repas à partir de produits frais, en évitant les produits déjà transformés et emballés.

Nous favorisons l'achat des produits frais auprès des paysans locaux. Lorsque c'est possible, les enfants sont invités à aller les rencontrer et eux-mêmes récolter les produits frais dans les fermes, ou au potager du groupe local s'il y en a un.

- Le plaisir



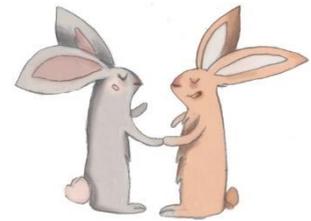
L'alimentation est vue comme une **source de plaisir** sensoriel. Les goûts et les parfums des aliments constituent en soi un monde à explorer, à découvrir. L'alimentation chez les EDLN contribue à ce que l'enfant chemine et crée son propre système de préférences alimentaires, dans un horizon élargi.



Le côté agréable de l'alimentation réside dans un aspect social : aussi l'alimentation, tant dans la préparation que la consommation des repas, est associée chez les EDLN au partage, à la convivialité, à un moment heureux qui nous relie à la fois aux autres et à la nature.

- La santé

L'alimentation est envisagée comme **un facteur de santé**. L'éclaireur apprend à se nourrir de façon équilibrée, adaptée à ses besoins, en préférant consommer des aliments connus pour être vecteurs de santé, et en limitant ceux reconnus pour être source de problèmes lorsqu'ils sont consommés en quantités trop importantes.



L'outil magique

Enfin les EDLN ont élaboré un outil informatique à l'attention des intendants, la "marmite éclairée", dans un souci de manger avec plaisir tout en respectant la nature. Cet assistant permet d'établir les menus d'un week-end ou d'un camp scout à partir de recettes pré-établies et de générer une liste de courses automatique. Tu la trouveras à ce [lien](#).

La citation

Pierre Rabhi, un des parrains de notre association, résume dans cette phrase ce que les EDLN cherchent à transmettre dans la proposition alimentaire :

« La nourriture est un fait universel. Tout le monde s'alimente, la terre, les plantes, les animaux... Or, aujourd'hui, non seulement elle ne nourrit pas les gens, mais en plus elle est devenue nocive car nous avons abîmé les sols dans lesquels s'ancre notre alimentation. La nourriture doit aussi nous parler par le cœur, nous faire vibrer, car c'est grâce à elle et à la terre nourricière qui la produit que nous sommes vivants. »



Le récap' en schéma



Dimension personnelle

S'alimenter sainement

Apprendre à manger de manière adaptée à ses besoins

Manger des aliments sains et bons pour la santé (bio ou autre)

Consommer des produits frais et peu de produits déjà transformés

S'alimenter avec plaisir

Elargir son horizon alimentaire avec de nouveaux produits et de nouvelles recettes

Développer le plaisir de cuisiner et manger ensemble

Dimension éthique et responsable

Limiter la souffrance animale

Limiter notre consommation de viande et de produits laitiers

Privilégier les élevages respectueux du bien-être animal

Préserver les écosystèmes

Lutter contre le gaspillage

Consommer moins d'emballages

Manger local pour minimiser le bilan carbone du transport

Impact social

Manger « de saison »

Soutenir une agriculture de proximité en favorisant des aliments locaux

Favoriser le commerce équitable pour les aliments venant de loin