



Rn PAT

Réseau national
des Projets Alimentaires Territoriaux

Juillet 2021



Sensibiliser aux enjeux de l'alimentation saine et durable

L'escape Game « Nutrinavette Subsistance »

Le projet en bref...

La Ville de Brest a mis en place dans le cadre du **Projet Alimentaire Métropolitain de Brest Métropole** un Escape Game mobile pour sensibiliser les habitants des quartiers prioritaires de la ville et les acteurs du territoire à l'alimentation saine et durable. Une approche ludique pour rendre les Brestois acteurs de leur alimentation et de leur santé grâce à la règle des 3V : Manger Vrai, Varié, et Végétal.

Ce qui est innovant !

La Nutrinavette « Subsistance » est un **outil pédagogique mobile** conçu grâce à la coopération entre acteurs de la santé, de l'action sociale et de l'alimentation. En traduisant par le **jeu** les travaux d'un chercheur en nutrition, cette caravane se déplace au plus près des habitants : un moyen engageant de **s'approprier facilement les concepts d'alimentation saine et durable par l'action**, et de réfléchir sur sa propre santé.



Outil innovant

Nutrition
santé

Accessibilité
sociale

Le contexte

Le territoire

A l'ouest de la Bretagne, la Métropole de Brest est située sur le littoral et fait état d'une certaine diversité de paysages et d'espaces naturels préservés. Elle est constituée de 8 communes qui représentent une population d'environ 210 000 habitants.

Sa reconnaissance en tant que Métropole s'est appuyée notamment sur son avancée sur les technologies de la mer et les thématiques de l'agriculture et l'alimentation. L'agriculture représente d'ailleurs la moitié de la surface de son pôle métropolitain, qui concentre la majorité des emplois agricoles du Finistère. Les filières laitière, porcine et légumière sont prédominantes sur le territoire.

Si le littoral attire des populations aisées, le taux de pauvreté dans la Métropole est relativement important, et le chômage y progresse plus rapidement que la moyenne française. Parmi ses secteurs d'activité dynamiques figurent en premier lieu l'administration publique, le médico-social et la santé. Sa politique des quartiers vise notamment à garantir « un accès à la qualité de vie pour tous et négocié avec tous ». ¹



Les grandes orientations du PAT

Après un engagement dans la démarche PAT en janvier 2019, Brest Métropole a formalisé en mars 2021 le plan d'action de son **Projet Alimentaire Métropolitain (PAM)**. Il répond à l'objectif d'élaborer un PAT avec des « **approches originales conformes à l'identité et à l'expérience du territoire** ».

Parmi ces six approches, on retrouve notamment :

- « L'effort sur une **participation citoyenne multiforme** visant à déployer **toute la gamme de pratiques utiles** (événements, action dans les quartiers, outils numériques, études-actions, ...)
- Une attention affirmée à **l'équité sociale dans l'accès à l'alimentation**, Brest Métropole comprenant des quartiers prioritaires où se décline le Contrat de ville. **L'alimentation peut d'ailleurs résonner avec plusieurs des objectifs de sa feuille de route** (implication et participation de tou.te.s, parcours d'insertion sociale et professionnelle des jeunes...) ». ²

Par ailleurs, le PAM s'organise autour de huit axes prioritaires. Ses deux premiers axes sont les suivants :

- Renouveler et renforcer l'aide alimentaire et l'accessibilité pour tous à une alimentation de qualité
- Mettre en œuvre un système diversifié d'information et de sensibilisation à l'alimentation durable

¹ Sources : Insee, site du Pays de Brest, Resovilles.

² Délibération du Conseil de la Métropole du 29 mars 2021.

L'expérience en détail

L'Escape Game « Subsistance », bien qu'imaginé initialement dans un autre cadre, participe entièrement de ces grandes priorités et s'est donc inscrit naturellement dans le plan d'action du PAM. Il est porté par le **service Promotion de la Santé de la Ville de Brest**, qui fait partie de l'équipe technique du PAM au même titre que les agents de la Métropole, et par le **service Unité de Lien et d'Insertion du CCAS**.



Enjeux

L'alimentation identifiée depuis longtemps comme enjeu de santé publique
Favoriser la participation citoyenne et le lien social



Objectifs

Objectifs du service Promotion de la Santé :

Réduire les inégalités dans la santé, et a fortiori dans l'alimentation

Avoir un dispositif d'éducation à l'alimentation à destination de l'ensemble de la population

Objectifs de l'outil :

Renforcer le pouvoir d'agir des citoyens en leur permettant de s'approprier leurs choix alimentaires

Consolider le lien fédérateur autour de l'alimentation, pour lutter contre l'isolement



Pour qui ?

Pour tous les acteurs du territoire, mais priorité est donnée aux publics les plus défavorisés : habitants des Quartiers de la Politique de la Ville (QPV) et usagers du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

« Toutes les actions en lien avec l'alimentation durable sont déjà installées depuis un petit moment, mais on essaye toujours de se renouveler. » Delphine Gouez, chargée de projets au Service Promotion de la Santé

L'historique

Le Service Promotion de la santé de la Ville de Brest est un service qui existe depuis 1998 pour impulser et mettre en place des actions de prévention, d'éducation et de promotion de la santé sur diverses thématiques, dont l'alimentation.

Ses actions sont prioritairement tournées vers les QPV et les Brestois les plus défavorisés. Au-delà de sa politique active sur la santé, la Ville de Brest est également très en avance en ce qui concerne l'alimentation locale et durable dans la restauration collective : la part de Bio dans les cantines dépasse aujourd'hui les 60%, et la Ville ambitionne de poursuivre sa démarche engagée en 2007 pour porter cette part à 80%.



L'idée de l'Escape Game est venue à la suite de conférences d'**Anthony Fardet** organisées à Brest, la première ayant été initiée en 2017 par **La Maison de la Bio**, partenaire du PAM, pour ses propres activités. Ce docteur en nutrition humaine considère l'alimentation et la nutrition de manière globale et a publié dans Halte aux aliments ultra-transformés, mangeons vrai sa « **règle des 3V** ».



LES 3V: VÉGÉTAL, VRAI ET VARIÉ

VÉGÉTAL

85% MINIMUM DE PRODUITS VÉGÉTAUX

15% MAXIMUM DE PRODUITS ANIMAUX

VRAI

POUR CHAQUE CATÉGORIE, PRIVILÉGIER LES PRODUITS PEU OU MOYENNEMENT TRANSFORMÉS AVEC LE MÊME RATIO.

VARIÉ

POUR LES ALIMENTS PEU OU MOYENNEMENT TRANSFORMÉS, DIVERSIFIER DE PRÉFÉRENCE À PARTIR DE PRODUITS LOCAUX, BIOS ET DE SAISON.

Source: extraits du livre «Halte aux aliments ultra transformés, mangeons vrai» du Dr Anthony Fardet Editions Thierry Souccar.

Cette règle simple fait écho aux constats identifiés par la **référente Alimentation du service Promotion de la Santé de la Ville de Brest** et le **chargé de projet du CCAS, coordinateur des structures d'aide alimentaire**. Elle permet de :

- Protéger la santé humaine, le bien-être animal et l'environnement : **trois principes d'action** du service Promotion de la Santé.

- **Aborder l'éducation et la sensibilisation à l'alimentation de manière appropriée** auprès de publics éloignés de cette thématique, l'approche très technique par les nutriments n'étant pas toujours adaptée.

« J'adore son concept, son approche de l'alimentation qui est un peu novatrice mais simple et efficace. » Delphine Gouez, chargée de projets au Service Promotion de la Santé

Parallèlement, **l'alimentation** revient de plus en plus dans les enquêtes en ligne et les questionnaires distribués aux habitants sur les **thématiques souhaitées pour les Semaines de la Santé**, organisées tous les deux ans. La **Maison de la Bio** suggère alors au **service Promotion de la Santé** de faire intervenir **Anthony Fardet** lors de la Semaine de la Santé de Novembre 2019.

Les grandes étapes

Volonté de sensibiliser autrement aux dangers des aliments ultra-transformés

Mobilisation des acteurs autour de l'idée d'un Escape Game

Traduction ludique de travaux scientifiques

Construction du jeu via un chantier de mise en situation professionnelle

Premières sorties de l'Escape Game dans les QPV et au CCAS

Au-delà de l'organisation de la conférence, **les agents du CCAS et du service Promotion de la Santé** pointent la nécessité de sensibiliser également les bénéficiaires de l'aide alimentaire et les habitants des QPV aux dangers des aliments ultra-transformés, ces publics ne participant que rarement aux conférences organisées par la collectivité. D'autant plus que les structures de l'aide alimentaire étant contraintes dans leur budget et dans le choix des fruits et légumes à certaines saisons, elles distribuent souvent ces mêmes aliments ultra-transformés. Comment alors éduquer à une alimentation saine et s'interroger sur de nouvelles formes d'approvisionnement avec cette limite budgétaire ? Les travaux d'**Anthony Fardet** ont appuyé leur intuition : l'important est pour chacun, à son niveau et en adéquation avec son budget, de commencer par manger le moins transformé possible et d'apprendre à cuisiner des aliments variés, en introduisant des protéines végétales dans son régime alimentaire.

La forme de l'Escape Game est venue comme une évidence parce qu'en 2019, c'était très « tendance ». Les **acteurs de l'éducation à l'alimentation sur le territoire** ont été associés à l'élaboration du projet pour valider les messages et les concepts partagés. Indispensables à l'animation du jeu, il était nécessaire qu'ils adhèrent à cette nouvelle manière de faire.

Une **scénographie** a traduit ces travaux de

recherche scientifiques et l'idée d'un Escape Game en propositions de scénarios et de conceptions graphiques. Après de nombreux allers-retours en mai et juin 2019, l'univers retenu pour le jeu a été « l'espace ».

Un **chantier de mise en situation professionnelle de personnes éloignées de l'emploi**, mis en œuvre chaque année par le **CCAS**, a ensuite eu pour objet de construire pratiquement l'Escape Game. L'ossature du jeu a ainsi été conçue à partir d'une vieille caravane de la **recyclerie Un peu d'R**, un partenaire régulier de ce chantier. La construction de l'environnement et des objets du jeu a eu lieu à l'automne 2019.

Un **agent de la collectivité** a été mobilisé pour conduire la Nutrinavette, qui a été inaugurée à l'issue de la conférence d'Anthony Fardet en novembre 2019. La caravane a ensuite fait quelques sorties dans certains QPV et a été utilisée pour sensibiliser **tous les agents de Brest Métropole** pendant la Semaine du Développement Durable. Après cette première phase d'expérimentation, il était prévu d'affiner et de réadapter le jeu si besoin : les finitions ont fait l'objet d'un second chantier de mise en situation professionnelle fin 2020.



L'initiative aujourd'hui

La Nutrinavette se compose de deux parties : le **jeu** à proprement parler, suivi d'un **temps d'échange**.

Dans la caravane, les participants ont une mission à accomplir en équipe de 3 : faire redémarrer la Nutrinavette pour empêcher l'invasion d'une planète. Pour ce faire, trois énigmes à résoudre en 15 minutes, avant que la navette n'explose :

- Manger Varié → Trois phrases à reconstituer à l'aide de mots aimantés
- Manger plus Végétal → Balance avec différents poids pour trouver la part idéale de végétal par rapport à la part animale pour une alimentation saine et respectueuse de l'environnement
- Manger Vrai → Garde-manger rempli de provisions que l'on doit classer en fonction de leur catégorie (aliment brut, primaire, transformé, ultra-transformé) grâce à la liste des composés et des nutriments.

Ils sont accompagnés par un animateur qui surveille le temps et les guide depuis l'extérieur à l'aide d'une trame d'animation et d'un talkie-walkie.

A l'issue du jeu ils sont accueillis par l'association qui échange sur leurs impressions du jeu, et leur partage des éléments pour les guider dans ces messages. Petit répertoire de recettes, calendrier de saison, communication sur d'autres actions en place autour de chez eux, ...

Il n'y a pas encore de conventionnement avec une association spécifique ; l'animation s'est organisée spontanément et le confinement a retardé la clarification du fonctionnement de l'Escape Game. Pour l'instant, l'animation dans les QPV est surtout assurée par **la Maison de la Bio** et **Défi Santé Nutrition**.

Le principe au cœur de la démarche

Le **pouvoir d'agir**, principe d'éducation populaire pour adapter l'animation aux publics visés.

Concrètement, ce principe appelle l'animateur à rester dans une posture de « faire découvrir, faire réfléchir », et ne pas être dans le partage d'un message culpabilisant, d'autant plus sur les sujets intimes de santé et d'alimentation. L'approche ludique permet cette mise à distance du participant avec sa propre expérience : le choix de l'univers de science-fiction a justement été fait pour mettre le participant dans une posture de découverte interactive sans lien apparent avec sa propre alimentation. L'objectif est ensuite d'outiller avec des repères simples : une liste de composés trop longue est à bannir, des recettes simples appliquant la règle des 3V... Mais aussi un calendrier de saison des produits finistériens et français, avec l'idée d'essayer de faire au mieux en consommant local de manière progressive.

Les effets de l'innovation

Pour ses usagers

Lors des sorties de la Nutrinavette avant le Covid, 20 à 30 personnes ont été touchées par demi-journée. Les habitants des quartiers étaient curieux, contents et intéressés par cette approche concrète. Si une action de sensibilisation quelle qu'elle soit ne peut toucher tout le monde, il n'y a eu aucun retour négatif des personnes ayant participé.

Par ailleurs, son utilisation lors de la Semaine de la santé a été plus parlante que les formes d'actions de prévention habituelles pour les étudiants.

Il est difficile de le quantifier, mais les sorties de la caravane et l'animation du jeu ont a minima permis de faire réfléchir les habitants sur leur nutrition et de les faire repartir avec quelques outils. Ce jeu est complémentaire aux ateliers cuisines déjà en place.

Dans le territoire

La Nutrinavette permet de mettre directement en valeur les structures du territoire qui l'animent : ces associations sont très satisfaites de cette nouvelle visibilité. Derrière son message, le jeu représente bien un outil efficace pour relayer et diffuser les actions associatives du territoire, des quartiers.

Aussi, des structures de proximité demandent également à l'utiliser et ont commencé à l'intégrer dans leurs projets : journée Bien-être du réseau isolement-précarité, atelier du Défi Famille à Alimentation Positive porté par la Maison de la Bio... Une association du territoire, le Lieu-Dit, est également venue tester l'outil dans l'optique d'en développer un similaire.

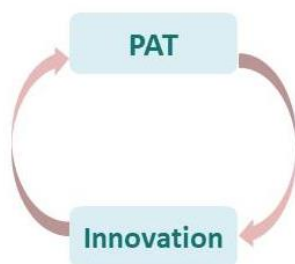
Son utilisation lors de la Semaine du Développement Durable a également permis de sensibiliser tous les agents de la Métropole à l'alimentation : « *Plus on inculque les notions à un grand nombre de personnes et plus on arrivera à avoir quelque chose de cohérent* ». Les porteurs du projet ont depuis été sollicités par d'autres services de la Ville qui souhaitent notamment mettre en place des actions sur l'espace public durant l'été

Et ailleurs ! La chargée de projet du Service Santé est régulièrement contactée par d'autres collectivités partout en France, en demande de conseils pour développer un projet similaire, ou pour demander un passage de la caravane sur leur territoire.

PAT & innovation : apports mutuels

L'Escape Game Subsistance contribue aux grands axes du PAM, et, bien visible, sert d'outil de valorisation et de communication pour les actions du PAM et des structures du territoire. Il s'inscrit directement dans l'axe 2 du PAM : « Mettre en œuvre un système diversifié d'information et de sensibilisation à l'alimentation durable »

Il est vecteur d'une approche plus transverse et décroisée de l'alimentation au sein de la collectivité.



Emergence : La transversalité du dispositif PAT a permis la rencontre entre acteurs qui ont imaginé cet outil pertinent pour leurs différents enjeux.

Valorisation et concrétisation : Légitimation du projet dans les instances communautaires, soutien financier à l'animation. Réalisation d'une vidéo et d'un article Banque des Territoires.

Les limites

- Le délai de réalisation très court n'a pas permis de réunir tous les partenaires qui auraient pu être pertinents/intéressés.
- Interrogations sur la durée de vie de la caravane, vieille de 30 ans.
- Le périmètre d'intervention est aujourd'hui seulement celui de la Ville de Brest.



© Ville de Brest

Les perspectives

Rendre le jeu plus accessible aux personnes ayant des difficultés de concentration et/ou de lecture, en retravaillant les contenus du jeu pour réaliser une version plus simple à comprendre. Cette adaptation est simple à mettre en œuvre et nécessite peu de moyens : la caravane et l'architecture du jeu vont rester à l'identique, seules les consignes deviendront dessinées ou orales et les mots du premier défi simplifiés. L'objectif est d'intéresser des profils de citoyens qui ont été moins impliqués dans l'expérience test, notamment les jeunes enfants, les enfants porteurs de handicaps, et certains usagers du CCAS qui ont fait état d'un besoin d'accompagnement du travailleur social dans la lecture du jeu.

Cette idée est soutenue par l'élue à la santé de la Ville et la délibération du conseil communautaire de mars 2021 (« favoriser son utilisation, l'adapter aux publics et aux lieux. »). D'ailleurs, les contenus de la Nutrinavette sont si facilement adaptables qu'une infinité de déclinaisons sont envisageables. Ce même élu propose donc d'en faire une version bilingue bretonne !

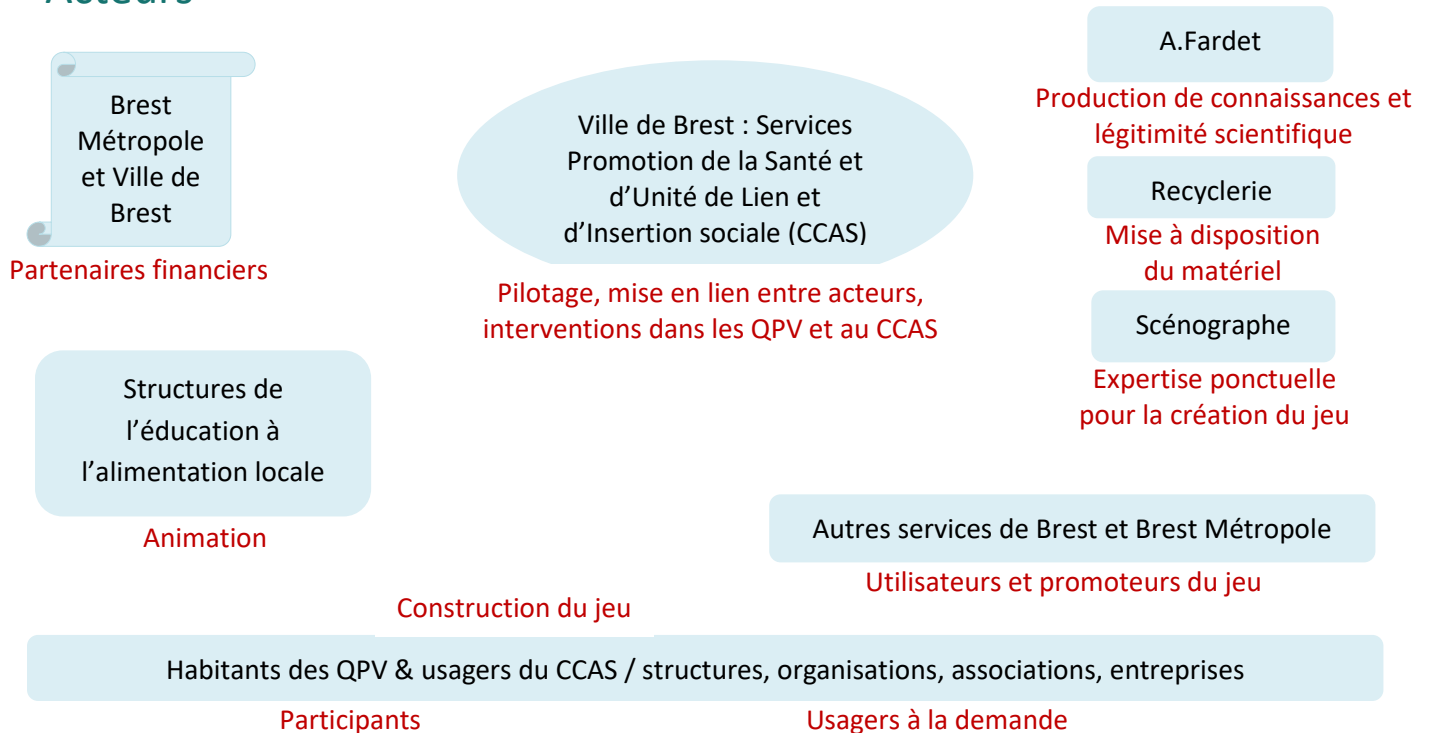
En attendant la sortie de la crise sanitaire, la Nutrinavette est déjà programmée sur des temps forts à la demande de structures tierces : Fête de la nature, Fête de quartier, Journée portes ouvertes de la cuisine centrale...

Bon à savoir pour m'inspirer de ce projet...

Moyens humains & compétences nécessaires

- Un investissement non négligeable des deux agents de la Ville
- Du temps bénévole des associations de l'alimentation
- Une scénographe pour la conception de l'outil
- Les participants aux chantiers de mise en situation professionnelle (deux semaines chacun)
- Un conducteur ponctuel de la caravane

Acteurs



Budget

Le budget est principalement issu de l'enveloppe « Animation dans les QPV » du service Promotion de la Santé.

- Conception de l'outil : 10000€. 500€ d'achat de matériel et env. 9000€ de rémunération de la scénographe
- Animation de l'outil : *Lorsque l'outil est utilisé par la Ville dans les QPV ou au CCAS : co-financements CCAS, Ville de Brest et PAM. *Lorsque l'outil est utilisé à la demande de structures tierces : financement des animateurs à assurer par la structure, de 150 à 200 € la demi-journée.

Leviers et facteurs facilitants

Contexte sur l'alimentation durable et la santé très favorable, existence d'un service promotion de la santé depuis 1998.
Contexte global également favorable : notion d'aliments ultra-transformés inscrite au PNNS.

Mise en œuvre :

- Habitude du travail partenarial transverse : beaucoup d'acteurs ont été mobilisés dans un pas de temps court
- La coopération bienveillante et enthousiaste d'Anthony Fardet avec la scénographe sur les messages et contenus

Contenu :

Approche de l'alimentation accessible
Aller directement au plus près des habitants sans qu'ils aient besoin de passer la porte d'une structure
Pouvoir d'agir et mise à distance par le jeu
Jeu rapide de 15 minutes

Pour déployer le projet : relais par Anthony Fardet sur son site, communication dans un article de la Banque Des Territoires et dans une vidéo financée par le PAM.

Points de vigilance

L'outil est mis gratuitement à disposition mais perd de son sens sans l'échange et l'animation. Le financement de l'animation de l'outil lorsqu'il est utilisé hors QPV est à la charge de la structure utilisatrice.

Covid et restrictions sanitaires incompatibles avec un espace clos.

Conditions météorologiques peu favorables à un jeu en extérieur.

Logistique contraignante :

- Stockage
- Anticipation de demandes d'autorisation d'occuper l'espace public → manque de réactivité.

Pour aller plus loin

Contact : Delphine GOUÉZ, référente Alimentation du Service Promotion de la Santé, Ville de Brest
delphine.gouez@mairie-brest.fr

Ressources :

- [Vidéo du Projet Alimentaire Métropolitain et de la Nutrinavette](#)
- Conférence introductive [d'Anthony Fardet](#) à l'inauguration de la Nutrinavette
- [Article de la Banque des Territoires](#)