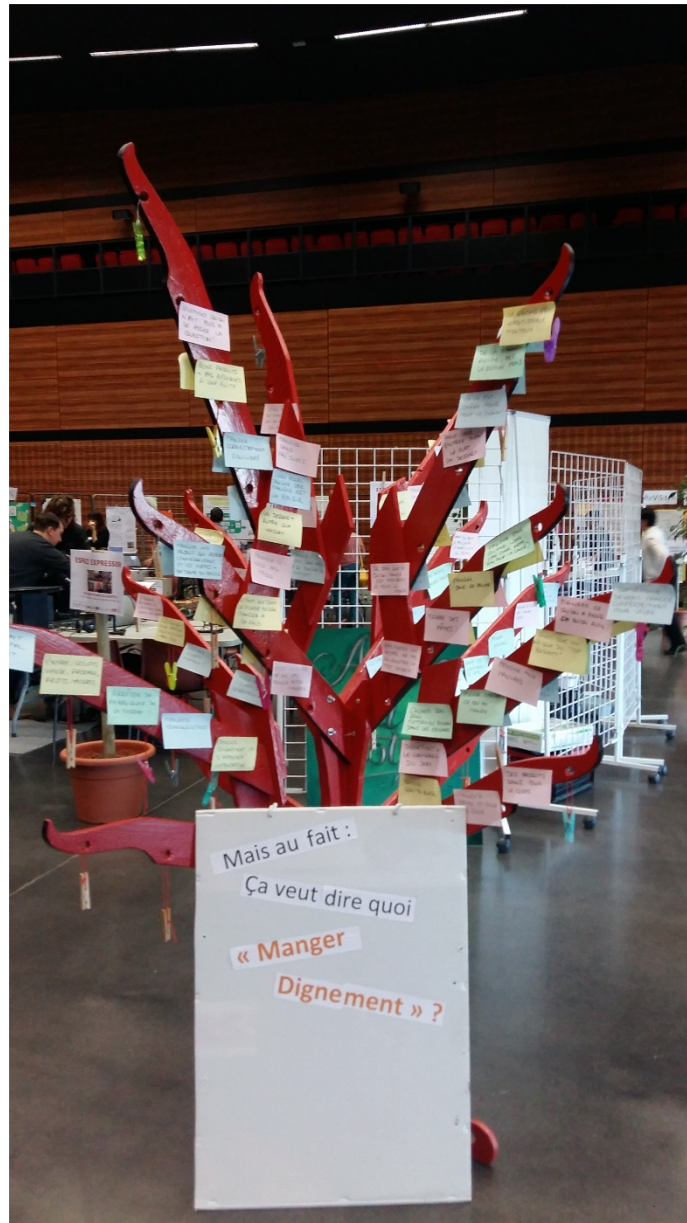


Forum « de la dignité dans les assiettes » le 08 mars 2019 à Toul

Pays Terres de Lorraine

**Arbre de la dignité, porteur de paroles**  
**Mais au fait : ça veut dire quoi « Manger dignement » ?**



**Se nourrir – Choisir – Accéder – Contribuer – Partager – Respecter – Exister - Militer**

## **Se nourrir**

Manger à sa faim

Manger à sa faim et sans être obligé de quémander

Manger à sa faim, chaque repas

Manger à sa faim sans se soucier du comment

Avoir quelque chose dans son assiette au moins une fois par jour

Manger sain, à sa faim, sans se restreindre

Manger sans se priver !

Manger local

Manger de tout, équilibré

Manger des légumes, de la viande (même peu)

Pouvoir varier les ingrédients, les plats

Manger moins gras, moins salé, moins sucré

Manger sainement

Manger équilibré

Trop de boîtes de conserve à l'aide alimentaire !

Pas entre les repas, ne pas grignoter, ça fait grossir !

Marre des pâtes !

Des produits sains pour le corps

Manger de la viande rouge, des légumes frais

Avoir une entrée avant le plat principal

Avoir un dessert autre que le yaourt

Il faut plus d'endroits pour apprendre à mieux se nourrir équilibré

Manger correctement, équilibré

Entrée, viande, légumes, fromage, fruit, yaourt...

## **Choisir**

Que la personne décide de ce qu'elle veut

Choisir ce qu'on mange et avec qui

Être acteur, pouvoir choisir

Pouvoir cultiver sa nourriture

Manger les produits qu'on veut

Pouvoir choisir ce qu'on aime, pour soi et sa famille

Produire des légumes pour nourrir son esprit

Pouvoir choisir ce qu'on mange

Manger ce qu'on a envie, ce qu'on aime

Manger ce n'est pas tabou

## **Accéder**

Se procurer la nourriture comme tout le monde

Manger sans être obligé de compter

Manger pas trop cher

Manger équilibré et pas cher

Manger sain et pas cher

Ne pas me poser la question de ce que je vais manger ce soir

Se dire que ce que l'on mange est accessible à tout le monde

Avec 50 €, on n'a que du « top budget »

Cuisiner ! Ca coûte moins cher et c'est meilleur

Manger sans culpabiliser (pas cher, frais, bon pour la santé)

La vie est chère pour tout le monde

Que les bons produits ne soient pas réservés qu'à une élite

## **Contribuer**

Pouvoir se procurer la nourriture soi-même

Solidarité plus que charité

Pouvoir se payer sa nourriture sans avoir honte

Donner une participation (financière ou autre)

Être fier de manger ce qu'on a acheté soi-même

Se nourrir en ayant le sentiment d'avoir gagné son repas

« Gagner son pain », « Mettre du beurre dans les épinards »... il y a plein d'expressions qui évoquent « manger dignement »

Dignement c'est le contraire du don. Il faut pouvoir contribuer.

## **Partager**

Quand on est seul et âgé, on n'a plus envie de cuisiner

Manger en sécurité (ex : pour ceux qui sont dans la rue, ce n'est pas toujours le cas)

Manger ensemble

Être servi par une personne bienveillante

Le partage

Avoir une belle table, garnie, bien mise et conviviale

## **Respecter**

Ne pas laisser de nourriture

Cuisiner les restes, halte au gaspi !

Respecter la nourriture, ne pas gâcher

Bien manger, dans le respect

Ne pas gaspiller

Le gâchis est inadmissible, honteux

## **Exister**

Pas seulement manger mais être reconnu

Être bien, heureux

Manger sans se faire juger

Prendre du plaisir

Tout le monde devrait manger correctement pour vivre

Manger lentement

Manger sans préjugés

Manger tranquillement

« Vivre pour manger » c'est bien aussi car manger est un plaisir

### **Militer**

Penser aux pauvres

Donner la nourriture à date courte aux plus démunis

Il faut que tout le monde puisse manger à sa faim

C'est injuste de ne pas pouvoir bien manger

Ca devrait être normal, un droit

Revisiter l'aide pour faire autrement

Arrêter de fabriquer de la merde !

Manger dignement ça s'apprend (éducation)

Vivement qu'on n'ait plus à se poser la question !