

Nourrir Liège

2020

Festival du 19 au 29 Mars

Ateliers / Débats / Masterclass
Marchés / Spectacles / Concerts

Programme complet : www.nourrirliège.be
Facebook, Twitter et Instagram : Nourrir Liège 2020



ÉDITO

Force est de constater que de nos jours, la transition alimentaire devient une question centrale tant sur des aspects sociaux, environnementaux qu'économiques. Appauvrissement de nos ressources, engrais chimiques et de synthèse sur nos cultures, pressions sur la petite paysannerie, diminution de la qualité nutritive et gustative de nos aliments, menaces envers la biodiversité... Bref, les enjeux à soulever ne manquent pas.

La quatrième édition du Festival Nourrir Liège, réunissant cette année encore, près d'une centaine d'associations et de citoyen.e.s, est construit comme un lieu d'échanges, de débats, d'apprentissage de savoirs alimentaires et de découverte de producteurs locaux.

Notre objectif est de donner les clés à tout un chacun pour contribuer, selon ses moyens et ses possibilités, à la préservation de notre belle planète pour les générations à venir.

Et parce que les générations futures, à l'image d'**Adélaïde Charlier**, notre marraine, sont les plus à même d'alerter sur l'urgence d'une transition et d'enclencher ce changement, le festival a décidé, cette année, de s'adresser tout spécifiquement à la jeunesse.

Mais bien entendu, vous tous, en tant qu'acteur et actrice du futur, êtes invité.e.s à y participer !

Retrouvez l'équipe du festival au QG de **Nourrir Liège** du 2 au 29 mars, Hall d'entrée de l'Université de Liège Place du 20-Août, 7 à 4000 Liège.

Programme complet sur : www.nourrirliege.be

Infos et contact : info@nourrirliege.be

*Pour le collectif d'organisation du **Festival Nourrir Liège 2020** :*

La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, la Cie Adoc et ULiège

Composition graphique : **Olivier Laval**

Illustration de couverture : **Jean-Guillaume Culot**

LIÈGE POUR UNE ALIMENTATION SAINE - La Ville de Liège et ses partenaires vous invitent à la découverte d'une alimentation saine

INSCRIPTION AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE POUR LES SCOLAIRES ET TOUT PUBLIC AVANT LE 10 MARS.

Brigitte Lekien 0474 21 56 41 ou Valérie Descamps 0499 25 95 30
<https://urlz.fr/bEgg> - alimentation.saine@liege.be

9H00 : ATELIERS AU CHOIX (1 seul choix par personne, maximum 30 par atelier)

- À la Ferme de la vache, 113 rue Pierreuse - pour adultes : **découverte de potagers, vergers, et initiatives pour se nourrir autrement. Animation et dégustation**
- À la Cité s'invente, rue du Bâneux - pour adultes : **découverte de plantes sauvages, vergers. Animation et dégustation**
- À la Ferme des enfants, 48 rue Vieille Voie de Tongres - pour étudiants anglophones de secondaires : **animation par Rob Greenfield, l'aventurier activiste américain auto-suffisant**
- À l'Annexe de l'Hôtel de Ville, 1 rue de l'Épée - pour élèves de primaire et du secondaire : **atelier vélo-smoothie (asbl Liège Ville santé)**
- À l'École d'Hôtellerie, 13 rue Hors château - Classe 9 : pour 1ère et 2ème primaires, Animation Explor'amide : **faire connaître la pyramide alimentaire de manière ludique avec une composition de repas sains (asbl Liège Ville santé)**

11H00 : HÔTEL DE VILLE,

2 conférences et dégustation d'une soupe et pain gratuits (préparés et servis par l'École d'Hôtellerie, à base de légumes bio de petits producteurs locaux)

- Pour tous : « Des repas simples, pas chers et équilibrés tout en respectant le climat, facile ! » par **Patricia Detaille-Larbanois**, du groupe facebook : « ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE ! »
- Pour étudiants anglophones du secondaire et supérieur : **Rob Greenfield** « S'alimenter pendant un an sans achats dans les commerces est-ce possible ? ».

13H00 : HÔTEL DE VILLE,

Assemblée des jeunes avec Adélaïde Charlier / Réservé au 18 à 25 ans

Salle du Conseil : échange et débat des jeunes autour des thématiques de l'alimentation durable avec **Adélaïde Charlier** (Youth For Climate Belgium) et en présence du Bourgmestre et d'Echevins.

APRÈS -MIDI À L'ÉCOLE D'HORTICULTURE - RUE DE L'ESPÉRANCE 62,

13H30 : ATELIERS COLLATIONS SAINES POUR LES ÉCOLES

Pain (l'Alternative), alternatives végétales (PCS St Nicolas) maraîchage et permaculture (Ecole d'horticulture), fruitiers hautes tiges (atelier Constant Berger), collations saines (**Clara Materne**), sodas lactofermentés (**Patricia Detaille-Larbanois**).

17H - 19H00 : MARCHÉ DE PRODUCTEURS LOCAUX

Ouvert à tous

Légumes, miel, pains, sirops, jus de fruits, bières, vins, fromages, ... dégustations pour tous **sans inscription**. Venez découvrir de bons produits locaux pour réaliser des collations saines pour toute la famille.

Le magasin de l'École d'Horticulture est également ouvert le mardi et le vendredi de 14h à 16h30 durant les périodes scolaires.

18H00 : LE DIÉTÉTICIEN, UN ALLIÉ DURABLE POUR VOTRE SANTÉ

Une double conférence du Pr Serge PIETERS et de Caroline DE COCK

Le Professeur **Serge Pieters**, ancien président de l'association des diététiciens de langue française se joint à Madame **Caroline De Cock**, professeur de diététique à HEPL afin de présenter au grand public l'importance des diététiciens dans le cadre d'une alimentation saine et durable, nécessaire au maintien d'une bonne santé.

Sans inscription.

ATELIERS DE FABRICATION DE PAINS

Ces ateliers vous sont proposés par l'Amicale des boulangers, une boulangerie coopérative de quartier. Agnès, Philippe et Quentin proposent des pains au levain naturel élaborés à partir de farines natives (sans additifs ni améliorants), biologiques et/ou locales. Venez apprendre avec eux à fabriquer votre pain !

Participation : 30 euros la ½ journée.
De 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00

Sur inscription 0471 91 31 91 ou bonjour@lamicale.coop

Comptoir des Ressources Créatives asbl
33 rue Dony, 4000 Liège

MARCHÉ DE L'ALTERNATIVE ALIMENTAIRE

Stands prévus à destination des étudiants

Un ensemble de stands en lien avec la transition alimentaire seront installés dans le grand hall d'HEC avec possibilité de dégustation. Parmi les organisations présentes, on pourra retrouver des représentants de l'Atelier Constant Berger (vergers Hautes Tiges), de la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, du CRIE, d'Eclosio, d'Extinction Rebellion, de Transfo. Un petit jeu concours sous forme de questionnaire sera également de la partie afin de permettre aux étudiants de remporter de chouettes lots de produits bio/locaux et autres !

HEC Liège – 11h00 à 13h00
14 rue Louvrex, 4000 Liège

TOMORROWLANDS : TRACER LES CHEMINS DE LA TRANSITION

Une série de masterclass organisées par **Nourrir Liège**, HEC Liège et Eclosio destinées à l'ensemble des étudiants liégeois et ouvert à tous dans la limite des places disponibles :

1. Transition and Food Freedom: **Rob Hopkins** (Transition Network) & **Rob Greenfield** (activiste US auto-suffisant) - en anglais.
2. La Transition par et pour les jeunes: **Adélaïde Charlier** (Youth for Climate) & **Sébastien Pezza** (Pour un réveil écologique).
3. L'agroécologie comme vecteur d'adaptation: **Clotilde Bato** (SOL) & **Nicolas Vereecken** (ULB).
4. Quel métier face à l'effondrement ? : **Arthur Keller** (Adrastia) & **Cécile Thibaut** (Maraîchère).
5. Financer la transition: **Sybille Mertens** (HEC ULiège) & **Maxime de Rostolan** (fondateur Fermes d'avenir, Blue Bees).
6. Systèmes alimentaires innovants : **Antonia Bousbaine** (ULiège). **Olivier Gruïé** (EcoWise)
7. Quelle stratégie pour les politiques alimentaires publiques ? : **François Rouillay** et **Sabine Becker** (auteurs de «En route pour l'autonomie alimentaire»).

Inscriptions sur www.nourrirliège.be/programme/

HEC Liège – 13h30 à 17h00
Rue Louvrex 14, 4000 Liège

APÉRO D'OUVERTURE

Les équipes du festival **Nourrir Liège**, du Val'heureux et du nouveau Mad Café se sont réunis dans l'envie de fêter avec vous un triple événement : l'ouverture du festival **Nourrir Liège 2020**, l'inauguration du nouveau Mad Café et le traditionnel apéro du Val'Heureux, la monnaie des circuits courts. Une occasion de nous rencontrer, d'échanger et de partager ensemble un moment convivial. Un mot d'accueil de la part d'**Adélaïde Charlier**, marraine du festival, ouvrira la soirée.

Mad Café - 18h00
Parc d'Avroy, 4000 Liège

CONFÉRENCE DE ROB HOPKINS dans le cadre du prix Dewoot

HEC Liège à 18h30
14 rue Louvrex, 4000 Liège

RENCONTRE « EN ROUTE POUR L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE »

avec François ROUILLAY et Sabine BECKER

La librairie PAX a le plaisir de recevoir **François Rouillay** (fondateur des Incroyables Comestibles France) et **Sabine Becker** (spécialiste en permatherapie) à l'occasion de la parution de leur livre « *En route pour l'autonomie alimentaire, guide pratique à l'usage des familles, villes et territoires* » (Terre Vivante). 21 actions à mettre en place à l'échelle individuelle ou collective afin de maîtriser ses ressources alimentaires. Une approche concrète pour donner envie aux lecteurs de se réapproprier leur alimentation et devenir acteurs de leur territoire. Une belle rencontre en perspective !

Entrée gratuite sur réservation : 04 223 21 46 ou librairiepax@skynet.be

Librairie PAX - 18h30
4 place Cockerill, 4000 Liège

ZEUDI GOURMAND DE LA ZONE

La ferme Souris vous invite à un zeudi gourmand.

Pour fêter le début de sa 4^e année de maraîchage diversifié sur petite surface, la ferme Souris vous propose un menu 4 services à base de légumes du champ tantôt fraîchement récoltés, tantôt bonifiés en bocal selon plusieurs techniques !

Participation : 10 euros - **Contact et inscription à** info@lazone.be
Service : 19h00 - 21h00

La Zone - 19h00 à 22h00
42 quai de l'Ourthe, 4020 Liège

Le vendredi 20 mars 2020

VISITE D'UNE FORÊT- JARDIN COMESTIBLE

La naissance d'un système nourricier au coeur de la ville

Visite d'un projet en création: une forêt-jardin au coeur des coteaux ! Imiter la nature pour créer un écosystème cultivé, nourricier, abondant et résilient, telle est l'envie portée par les acteur-ric-e-s du projet ! Le temps d'une visite animée, imaginons ensemble comment se nourrir autrement, de vivaces, de jeunes feuilles, pousses et baies. Venez découvrir ce concept de forêt-jardin au travers d'un lieu en cours d'implantation et de ses essences fruitières, pérennes et associations bénéfiques ! Avec la présence de **Rob Greenfield** !

La visite sera suivie d'un brunch frugal à **participation libre** !
Durée de la visite : 2h

De 11h00 à 13h00
75 rue du Bâneux, 4000 Liège

AGRICULTURES D'HIER ET D'AVANT-HIER : FILMS RARES

C'était avant l'apparition des tracteurs et des moissonneuses ... Les forces humaines et animales étaient alors les principales énergies disponibles. Un grand nombre de bras travaillaient dans les champs pour fournir à chaque citoyen belge son pain quotidien. Puis vint la mécanisation ... Regards sur une mutation incalculable à travers quelques films d'époque rarement montrés (1920-1970). **Gratuit.** Possibilité d'amener et de manger son casse-croûte.

Informations : steve@barricade.be

Barricade asbl - 12h15
21 Rue Pierreuse, 4000 LIÈGE

ATELIER DE PRINTEMPS BACS VÉGÉTALISONS LIÈGE

Remise en forme des Bacs Incroyables Comestibles

On se retrouve après la pause hivernale pour raviver et remettre en route l'espace Végétalisons Liège en Pierreuse : semer, planter, replanter, tresser les nouveaux saules, ajouter de nouveaux bacs, entretenir ceux qu'on a Autour d'une bonne soupe et de jus de légumes frais. Venez avec votre équipement de saison, vos petits outils jardinage-brico et votre enthousiasme ! Plaine de jeux, rue Pierreuse, à côté de la Casa Nicaragua, 4000 Liège. **Participation libre** pour les bacs.

De 13h00 à 16h00
27 rue Pierreuse, 4000 Liège

LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE, UNE UTOPIE ?

Projection-débat sur l'impact de nos choix alimentaires.

À l'heure où les enjeux climatiques sont au centre de l'attention, comment se nourrir pour alléger notre facture carbone et tout simplement, notre empreinte écologique ? Rien de plus simple, se tourner vers la production locale ! Oui, mais est-ce si simple ? Comment fonctionne notre agriculture ? Quelles en sont les dérives et les perspectives d'avenir ? En quoi nos choix de consommateurs l'influencent-elle ?

Projection de deux vidéos suivie d'un débat :

- Ne mangez surtout pas de tomate en hiver !
- L'agriculture en Belgique : le champ de bataille en 30 minutes

Gratuit - Réservation souhaitée : helene.damuseau@hepl.be

Haute École de la Province de Liège – 15h30 à 17h30

6 avenue Montesquieu, 4101 Jemeppe-sur-Meuse

COMMENT CHANGER AUJOURD'HUI POUR MANGER DEMAIN ?

Une assemblée populaire sur la résilience et la souveraineté alimentaire.

Quand il est question de viser la résilience et la souveraineté alimentaire, quelle approche adopter ? Comment et à quel niveau générer les changements nécessaires ? Viens t'informer, échanger et enrichir la discussion en prenant part à l'assemblée populaire qui se tiendra sur le sujet. Plusieurs mouvements et associations se mêleront à nous pour partager leur vision et discuter du futur de notre alimentation. Le résultat des discussions sera compilé et remis aux autorités de la ville de Liège. Sois à l'heure !

Avec la participation des Petits Producteurs, Agroecology in Action, le CNCD 11.11.11, Extinction Rebellion, Greenpeace, le Mouvement d'Action Paysanne et Rencontre des Continents.

Inscriptions sur : www.nourrirliège.be/programme/

HEL Hazinelle - 17h00 à 19h00

2 rue Hazinelle - 4000 Liège

VENTE DE CARTES VÉGÉTUDIANT.E.S

Le Cercle des Végétudiant.e.s de l'ULiège vous propose leur carte de réduction qui vous offre des promotions dans une quinzaine de commerces et qui peut être achetée par n'importe quel.e étudiant.e, universitaire ou non.

QG de Nourrir Liège - 12h00 à 15h00

Hall d'entrée Université de Liège

7 place du XX Août, 4000 Liège

ATELIER DE CUISINE : LIÈGE À PARTAGER, LES PICORADES !

Des plats à partager réalisés ensemble

Des Picorades réalisées avec des produits de notre belle région seront réalisées par vos soins sous la supervision de Maxime. Il y en aura pour tous les goûts : végétarien, poisson, viande, sucré, salé, chaud, froid !

Quelques produits phares : la bière Badjawa, les lentilles vertes de Graines de Curieux, les légumes de la Ferme à l'Arbre, le sirop artisanal de **Joseph Delvaux**, les truites saumonées d'Ondeval, les légumes racine de Geer, ...

Vous apprendrez des techniques qui permettent de garder toute la saveur des produits, mais surtout vous venez vivre un moment convivial !

Participation : 45 euros / personne

Réservation obligatoire à maxime.renard@maxime-cuisinier.be

Maxime Renard - 18h30

3 rue des Carmes, 4000 Liège

GRANDE CONFÉRENCE D'OUVERTURE PAR ROB GREENFIELD

Conférence en anglais traduite en français

Pendant un an, **Rob Greenfield** a cultivé 100% de sa nourriture. Pas d'épicerie, pas de restaurants et pas d'exceptions. Rien d'emballé ou de transformé, pas de pesticides ni d'aliments expédiés sur de longues distances. La nature était son jardin, son garde-manger et sa pharmacie. Pourquoi ? Pour l'inspirer à se connecter avec sa nourriture, à se rassembler avec sa communauté et à reprendre le pouvoir face au système alimentaire industriel. Dans cet exposé, Rob partagera son parcours vers la liberté alimentaire et expliquera comment, lui aussi, peut travailler avec sa communauté pour reprendre le contrôle de sa nourriture, sa santé et sa dignité.

Inscription via : www.nourrirliège.be/programme/

Salle Noppius – Complexe Opéra – ULiège – - 20h00 à 22h00

35 place de la République Française, 4000 Liège

PROJECTION : « REGARDS SUR L'AGRICULTURE À BRAIVES »

Film réalisé par Angelo PROTO et Fabrice WAGNER.

À travers leur témoignage authentique, sincère et parfois bouleversant, une quinzaine d'agricultrices et d'agriculteurs nous invitent à sortir des clichés simplistes et nous font prendre toute la mesure de la complexité de leur métier. En nous amenant à nous poser cette première question; "Et moi, quel regard je porte sur l'agriculture ?".

Ce film, dans un style sobre et direct, a pour objectif de redonner un peu d'humanité au sein d'un secteur esseulé, en difficulté. À vivre comme une première étape dans la transition.

Angelo Proto est passionné d'agroécologie. Après s'être formé chez Terre & Humanisme (association fondée par **Pierre Rabhi**), il est à présent chargé de mission « Agriculture », engagé par la commune de Braives. **Fabrice Wagner**, est vidéaste (studio le Caillou Bleu) et animateur en agroécologie.

Participation : 2 euros

Infos et réservations sur www.leventredelabaleine.net

***Le Ventre de la Baleine, péniche spectacle - 20h30**
Quai De Gaulle, au pied de la Passerelle Saucy, 4020 Liège*

Le samedi 21 mars 2020

BALADE À VÉLO À LA RENCONTRE DE PRODUCTEURS LOCAUX

Quoi de mieux qu'une visite sur le terrain pour comprendre les bienfaits de l'agroécologie et de l'économie sociale et solidaire ? Enfourchons donc nos vélos et allons à la rencontre des productrices et producteurs locaux !

Rendez-vous au début du Ravel 210, au croisement de la rue de l'Espérance et de la rue de Montegnée, à Burenville. **Départ groupé à 9h00 et retour prévu vers 15h30**, au même endroit. Possibilité de quitter la balade vers 12h30.

Distance de 24km, avec un faible dénivelé. Un repas est prévu à midi pour les participant-e-s. La balade, les visites et le repas seront à participation libre. Groupe de maximum 30 personnes. N'oubliez pas de prendre votre casque et votre cadenas.

Réservation obligatoire avant 17 mars au 0471/711656
ou sur alan.watterman@autreterre.org

NOTRE PAIN EST POLITIQUE

Une initiative du magazine Imagine Demain le monde et des Journées Imagine, dans le cadre du festival **Nourrir Liège**, en partenariat avec Novacitis, La Librairie Livre aux Trésors et un collectif d'artisans-boulangers liégeois.

EN MATINÉE : LE PAINTATHLON DE LIÈGE

Dès l'aube, quatre artisans-boulangers de Liège ouvriront les portes de leurs ateliers au public : L'Amicale des boulangers, Au Four et au jardin, Un Pain C'est

Tout et Une Gaufrette Saperlipopette. Possibilité de voir ces professionnels au travail, d'échanger et de goûter leurs fabrications dès **6 heures du matin**.

Tour des ateliers à vélo organisé en partenariat avec le Gracq.

Infos : liege@gracq.org

Adresses du jour :

- L'Amicale des Boulangers, rue d'Hony 33, 4000 Liège
- Au Four et au jardin, rue Lamarck 57, 4000 Liège
- Un Pain C'est Tout, rue de la Loi 20, 4020 Liège
- Une Gaufrette Saperlipopette, rue des Mineurs 18, 4000 Liège

L'APRÈS-MIDI à la Brasserie Haecht, 253 rue Vivegnis, à Liège, de 14h00 à 17h00

DE 14H00 À 15H30 : À LA RECHERCHE DU PAIN VIVANT

Agora avec la participation des artisans, d'un représentant du réseau belge des semences paysannes Li Mestère, d'un des auteurs du livre Notre pain est politique (groupe L'Ardear Aura), de scientifiques, d'agriculteurs... Modération : **Hugues Dorzée**, rédacteur en chef d'Imagine Demain le monde.

À PARTIR DE 16H00 : LE PAIN BAZAR (infos, conseils, échanges), petite librairie éphémère autour du pain avec Livre aux Trésors, dégustations de pains, bar local et animation musicale.

VISITE DE L'ATELIER FRYSA

Crèmes glacées et sorbets artisanaux

Venez découvrir l'atelier de fabrication Frysa qui produit de la crème glacée à base de lait de ferme au cœur du quartier St Léonard. Le processus de fabrication est traditionnel et les sorbets sont réalisés majoritairement avec des fruits. Dans sa démarche, le glacier Frysa attache de l'importance à la qualité des produits, aux produits locaux et aux saisons. Les visites auront lieu à **10h, 11h, 12h, 14h, 15h et 16h00**.

Gratuites et sur réservation : info@frysa.be (maximum 20 personnes)

Atelier Frysa

8 rue de la Brasserie, 4000 Liège

ATELIER JARDINAGE INSPIRÉ DE LA PERMACULTURE

Potager 2020, c'est parti !

Première visite au potager de la saison: l'état du jardin après l'hiver, la préparation du sol, le plan des cultures, premiers semis et plantations suivant la météo. Cet atelier est le premier d'un cycle de 6 séances du printemps à l'automne.

Potager du Plateau - 14h30 à 17h00

Rue de la Belle Fleur, 4670 Blégny

JOURNÉE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Balades et conférence avec Christophe DE HODY

4 associations passionnées vous proposent des balades à la découverte des plantes sauvages comestible et de leurs vertus! Les balades se dérouleront dans les coteaux et se termineront par une conférence de Christophe de Hody (à 17h30) au C.P.C.R. pour découvrir l'univers des plantes sauvages ! Toutes les infos sur : www.lacitesinvente.be

Inscription pour les balades, gratuites et la conférence à prix libre :

www.nourrirliège.be/programme/

De 15h00 à 21h00

Les Coteaux et au C.P.C.R.

11 Jonruelle, 4000 Liège

THÉÂTRE : « SI ON SÈME, LE PARADIS, C'EST ICI ! »

Compagnie Mungo (France)

Conférence loufoque et décalée sur le mouvement Incroyables Comestibles. **Isabelle Bach**, comédienne aux multiples talents propose ici une conférence sérieuse et très documentée mais aussi drôle, joviale et surprenante. Grâce à son humour communicatif, elle permet le débat et l'élargissement des possibles que peut offrir notre planète avec un peu de solidarité agricole et citoyenne.

Participation : 7 et 10 euros

Infos et réservations sur www.leventredelabaleine.net

Le Ventre de la Baleine, péniche spectacle - 20h30

Quai De Gaulle, au pied de la Passerelle Saucy, 4020 Liège

Le dimanche 22 mars 2020

PROJECTION : « RÉGÉNÉRATION » D'ALEX FERRINI (2018)

Dans le cadre du Ciné-Poussette du Babibar

Et si nous avons oublié qui nous étions et de quoi notre corps est capable ? Et si nous pouvions le voir comme étant parfait, digne de confiance ? « Régénération » propose des éléments de réponse à travers des témoignages de personnes ayant vécu une régénération physique et psychique. Elles nous livrent leur point de vue sur leur changement de cadre et de philosophie de vie, sur leur relation à la spiritualité, à la nature, à l'alimentation et à la santé. Des scientifiques et des experts apportent leur éclairage sur ce phénomène encore méconnu. **Le film** : regeneration-lefilm.com
Participation : 3€/adulte (enfants : gratuit)

Le Babibar - 10h30

30 rue Surlet, 4020 Liège

LE HACKATHON DU STANDARD DE LIÈGE

Le développement durable dans une enceinte sportive

Participez à la clôture du Hackaton lors duquel différentes équipes de jeunes auront eu l'occasion de plancher durant 24h sur des thématiques liées au développement durable. Il s'agit de la première édition du Hackaton – Développement durable au stade –, organisée par le Standard de Liège. Vous aurez également l'occasion d'y rencontrer des producteurs de la région et de déguster leurs bons produits locaux. Parmi eux, seront présents : ADM Bio, Atelier Constant-Berger, Biomilk, Boulangerie l'Alternative ainsi que Les Binettes.

Stade de Sclessin - 17h00

2 rue de la centrale, 4000 Liège

THÉÂTRE : « ANDRÉE KUPP, DRESSEUSE ET MONTREUSE DE LÉGUMES »

La compagnie les Zanimos, théâtre de marionnettes.

Venez partager ce truculent moment où les légumes mis à l'honneur nous en font voir de toutes les couleurs ! Ce spectacle a fait le tour du monde, il a été joué des centaines de fois, très original dans sa forme, drôle, inventif et plein de surprises, il fera vraiment la joie de toute la marmaille et des accompagnants. Public familial à partir de 4 ans. **Participation**: 7 euros.

Infos et réservations sur www.leventredelabaleine.net

Le Ventre de la Baleine, péniche spectacle - 20h30

Quai De Gaulle, au pied de la Passerelle Saucy

PROJECTION : FILM « ICI LA TERRE »

Avec la présence du coordinateur du Petit Monde de Desnié Jean-Cédric JACQUEMART

Écouter la nature. Agir pour le futur. Le réalisateur **Luc Dechamps** a posé sa caméra pendant une année dans la ferme-école en permaculture de Desnié, sur les hauteurs de Spa en Belgique. Dans cette véritable fourmilière humaine, il est allé à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont décidé de prendre les choses en main pour les générations futures et qui nous font découvrir les différentes facettes de la permaculture. Projection de ce documentaire suivie d'un échange avec le coordinateur du Petit Monde de Desnié **Jean-Cédric Jacquemart**.

Cinéma Sauvenière (Les Grignoux) - 9h30

14 place Xavier Neujean, 4000 Liège

FORMATION « INITIATION AU MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET »

Une formation qui s'adresse à tous pour apprendre et comprendre !

Une formation complète sur le zéro déchet pour comprendre pourquoi il faut réduire ses déchets, en particulier ceux liés à l'alimentation, et comment faire tout en donnant envie de passer à l'action (étudiants bienvenus !). Dans une première partie théorique il sera expliqué les bases du zéro déchet pour bien comprendre la démarche. Dans une seconde partie, nous partagerons des conseils et des astuces pour relever ensemble le défi du zéro déchet dans son quotidien : comment faire ses courses en vrac, comment acheter de seconde main, comment réduire ses déchets même en dehors de la maison ... Pour devenir un expert du zéro déchet et le mettre en pratique facilement ! Durée : 1h30

QG de Nourrir Liège - 17h00

*Hall d'entrée Université de Liège
7 place du XX Août, 4000 Liège*

LA NUTRITION CHEZ LE SPORTIF

Conférence donnée par Luc STEVENS

Conférence animée par le **Dr. Luc Stevens**, spécialiste en traumatologie du sport au CHU de Liège. L'orateur abordera, à travers son brillant exposé, le thème de la nutrition chez le sportif. Ce dernier doit effectivement avoir recours à un régime alimentaire bien adapté afin d'éviter toutes conséquences désastreuses sur son organisme : baisse de la performance, manque d'énergie, mauvaise récupération, risque de blessures et d'hypoglycémie, etc. Grâce à cet exposé, vous repartirez avec de nombreux trucs et astuces afin de vous alimenter adéquatement dans le but d'éviter tout problème de santé lié à votre activité sportive.

Inscription : www.nourrirliège.be/programme/

Salle Bovy – Complexe Opéra ULiège – 19h00

35 place de la République Française, 4000 Liège

LES NOUVEAUX MÉDIAS ET LA TRANSITION ALIMENTAIRE

avec Tchak! - Tout Va Bien - PermavenirTV - J-Terre

Une soirée pour découvrir de nouvelles initiatives d'information. Une soirée pour débattre ensemble - Et si les nouveaux médias étaient un levier supplémentaire pour une transition alimentaire? Quels sont les objectifs et les moyens d'action de ces médias? Une soirée de découvertes, d'informations et d'échanges.

Projection gratuite « *L'agriculture en Belgique : le champ de bataille* ». Une plongée aux côtés des oubliés des débats sur les enjeux climatiques et sociaux d'aujourd'hui.

Échanges avec **Tchak! - Tout Va Bien - PermavenirTV - J-Terre**

Centre Liégeois du Beau-Mur - 19h30

48 rue du Beau-Mur, 4030 Liège

Le mardi 24 mars 2020

PETITS-DÉJEUNERS LOCAUX À L'UNIVERSITÉ DE LIÈGE

Proposés par le Service Qualité de Vie des Etudiants, les Restaurants Universitaires et le Service Social du Personnel, les petits déjeuners sont l'occasion de se rencontrer entre étudiants ou entre collègues pour partager un moment convivial autour de produits locaux et/ou issus du commerce équitable.

Activité réservée aux membres de la communauté universitaire.

Participation : 2 euros. Merci de vous munir de votre mug/tasse/gobelet.

Au resto bâtiment B62 - 8h00 à 10h00

Campus du Sart Tilman - 4031 Liège

POTENTIA, LA PUISSANCE DE L'AGIR COLLECTIF

Journée « Découverte » d'un outil pédagogique sur l'engagement citoyen.

Quinoa & Rencontre des Continents vous proposent d'expérimenter l'agir collectif à travers un jeu de plateaux intense et ludique !

Membre d'un GASAP, d'un groupe de faucheuse.eur.s d'OGM, d'une épicerie coopérative, d'une Ecoteam dans une école... Endossez votre « rôle », relevez les

différents défis et découvrez les enjeux liés à votre initiative citoyenne ! Quelle sera votre stratégie ? Avec qui vous mettrez-vous en réseau ? Avez-vous un impact au niveau local ou global ?...

Avec POTENTIA, redonnons une place aux « alternatives » en prenant le temps de les questionner, se les approprier, les confronter à la réalité et les unes-aux autres... C'est quoi les alternatives ? Comment s'articulent-elles ? De quel changement parle-t-on ? Quelles stratégies d'actions ? Quelle posture politico-pédagogique adopter ?...

Gratuit mais **inscription obligatoire**.

Le repas du midi se fera sous la forme d'une auberge espagnole.

Infos et inscriptions : 02 893 08 70 – eric@quinoa.be – www.quinoa.be

C.R.I.E. de Liège – 9h30 à 16h30
Jardin botanique - 3 rue Fusch, 4000 Liège

LE JEU DE L'INTERDÉPENDANCE DU VIVANT

Jeu de la ficelle pour petits et grands

Dans un écosystème, chacun des éléments est en lien avec les autres. Un même élément remplit plusieurs fonctions. Une même fonction est souvent remplie par plusieurs éléments. Grâce à un jeu de la ficelle où chaque participant se met dans la peau d'un élément du Vivant, nous expérimenterons concrètement l'interdépendance pour considérer l'humain comme un des éléments de l'écosystème et non plus le maître absolu. Organisé par les ASBL Les Fougères et Racont'Art. **Participation libre**.

Infos et réservations : info@lesfougères.be - 0498 54 33 81 - www.lesfougères.be

Racont'Art asbl - 13h30 à 14h45
150 rue Fût-Voie, 4683 Vivegnis

ATELIER : SE RELIER AU VIVANT EN SOI ET AUTOUR DE SOI

Une petite pause dans nos vies bien remplies pour nous relier à ce qui vibre en nous. Une petite pause pour s'émerveiller de la beauté des éléments, des arbres et des plantes, des cailloux et de l'eau, des nuages et de la pluie. Puis sentir, juste là, qu'on assiste à l'émergence d'un lien, ténu encore, mais irrésistiblement présent. Nourrir ce lien, c'est se sentir appartenir à la toile du Vivant. Organisé par les ASBL Les Fougères et Racont'Art. **Participation libre** et enfants bienvenus.

Informations et réservations : info@lesfougères.be - 0498 54 33 81
www.lesfougères.be

Racont'Art asbl - 13h30 à 14h45
150 rue Fût-Voie, 4683 Vivegnis

ATELIER PRATIQUE LACTO-FERMENTATION

Kimchi, Choucroute & Légumes suris...

Le mardi 24 mars, venez découvrir les merveilles de la digestion et le monde délicieux de la lacto-fermentation. À la suite de l'atelier pratique, vous repartirez avec votre bocal de pickles de légumes de saison.

Atelier animé par Patricia Detaille Larbanais du groupe facebook ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE !

Participation : 25 euros

Réservation indispensables - RSVP patriciadetaille@yahoo.fr

Centre liégeois du Beau Mur - 14h00 à 17h00
48 rue du Beau Mur, 4030 Liège

LES INDIENS CONTRE LES GÉANTS DU PÉTROLE

Découverte de l'outil pédagogique

Identité Amérique Indienne ASBL vous présente un jeu coopératif pour sensibiliser aux conséquences sociales et environnementales de l'extraction du pétrole. Découvrir une autre façon de vivre le monde amène à réfléchir sur notre modèle de société et des alternatives possibles. À travers des questions, défis et actions, le jeu amène à interroger l'impact de notre manière de consommer et permet d'aborder diverses dimensions : alimentation, défis sociaux et environnementaux, droits de l'homme, respect de la nature ... Présentation du jeu, à destination des professeurs et toute autre personne intéressée.

Inscription via : idamind@gmail.com

Locaux d'Identité Amérique Indienne - 14h00 à 17h00
3 rue Fusch, 4000 Liège

CONFÉRENCE-DÉBAT : « MANGER AU FIL DES QUATRE SAISONS »

de Marie-Claire HAMES

Une alimentation saine rime avec fruits et légumes de saison. Outre le fait que ce soit meilleur pour notre santé, il en va de même pour la planète. Cette bonne habitude est aussi un moyen de sortir de sa routine alimentaire et de varier les plaisirs. La nutritionniste **Marie-Claire Hames** viendra en parler avec vous au sein du Conservatoire de Liège, étudiants bienvenus !

Cafétéria du conservatoire - 14h00
14 rue Forgeur, 4000 Liège

CONFÉRENCE : « RICHESSES DES LÉGUMINEUSES : ASTUCES CUISINE ET RECETTES DU MONDE » de Françoise HENDRICKX

La librairie Toutes Directions vous accueille pour une conférence, suivie d'un échange, animée par **Françoise Hendrickx**. Que se cache-t-il de si bon dans les légumineuses ? Quelles astuces pour les préparer facilement ? Optons pour des recettes simples, délicieuses et économes. Ré-enchantons notre cuisine en puisant dans les traditions d'ici et d'ailleurs et dans la créativité des nouveaux mariages de goûts !

Participation : une consommation.

Réservation : manu.pecqueux@gmail.com ou 04 262 20 64
(25 places max et quelques strapontins)

Librairie Toutes Directions - 16h00 à 18h00
1^{er} étage, 3 rue de la Violette, 4000 Liège

CONFÉRENCE : DES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES

Conférence de Didier RAUZY

Nous savons maintenant que les plantes communiquent entre elles et avec leur environnement. Quels outils les cultivateurs et les jardiniers peuvent-ils mettre en place pour interagir avec le monde des plantes, pour améliorer leur croissance, éviter les parasites, dépolluer les sols ? Venez découvrir le résultat d'expériences innovantes grâce aux sons, aux champs électromagnétiques, aux ondes scalaires, à la dynamisation de l'eau, ...

Intervenant : **Didier Rauzy**. Il allie la rationalité scientifique du chercheur (15 ans au service de l'armée de l'air française), des talents de conteur et une intuition profonde. Organisé par l'asbl Les Fougères et l'IPEA La Reid.

Participation libre.

Informations et réservations : info@lesfougeres.be - 0498 54 33 81
www.lesfougeres.be

IPEA La Reid - 19h00 à 21h30
157 rue du Canada, 4910 La Reid-Theux

PORTES OUVERTES AU GAC DU BEAU-MUR

Venez rencontrer les membres actifs du GAC du Beau-Mur, ils vous donneront l'envie de les rejoindre ! Le Groupe d'Achats Communs du Beau-Mur se réunit chaque mardi soir. L'objectif est de soutenir les producteurs locaux en achetant leurs produits dans une ambiance conviviale.

Centre liégeois du Beau Mur - 19h30
48 rue du Beau Mur, 4030 Liège

ULIÈGE EN TRANSITION

Des actions concrètes pour accélérer la transition écologique à l'université de Liège.

Vous êtes étudiant-e, professeur-e, membre du personnel de l'ULiège et vous avez des idées concrètes pour rendre notre université plus verte et plus solidaire ? Vous êtes investi-es ou vous avez envie de vous investir dans des projets écologiques et solidaires et vous voulez unir vos forces avec d'autres ?

Les idées concrètes de transition seront partagées dans des groupes de travail thématiques dans lesquels se réuniront des étudiant-e-s, des professeur-e-s, des membres du personnel et des personnes ressources de l'ULiège sur ces thématiques afin de réfléchir ensemble et de planifier les projets sur les campus de l'université.

Voici une liste de groupes thématiques déjà prévus :

- Alimentation - production
- Alimentation - distribution
- Alimentation - consommation
- Mobilité sur le campus
- Mobilité hors campus
- Gestion des déchets
- Recyclage et récupération
- Solidarité - Précarité et transition
- Biodiversité
- Énergie

Contact : Claire Brouwez - Eclasio
claire.brouwez@eclasio.org - 04/366 20 48

Complexe Opéra ULiège - 19h30 à 22h00
35 place de la République Française, 4000 Liège

CONFÉRENCE : « LE DROIT DE LA TERRE » PAR SARAH VANUXEM

Terres propriétaires. Des servitudes comme mode de libération des lieux.

Sarah Vanuxem est maîtresse de conférences à la faculté de droit de l'Université Côte d'Azur. Ses recherches actuelles se situent à la croisée du droit des biens et de l'environnement, avec des incursions en philosophie environnementale et en anthropologie de la nature. Son travail porte sur les transformations que le droit émergeant de l'environnement fait subir à notre tradition juridique. Elle est notamment l'autrice de « *La propriété de la terre* » (Wildproject, 2018). À l'issue de la rencontre, le Cercle du Laveu propose une dégustation de produits fermentés (ferme Souris, boulangerie Au four et au jardin...). En collaboration avec le

service « Law, Science, Technology & Society » de la VUB. **Participation** : 3 euros

Cercle du Laveu - 20h00
45 rue des Wallons, 4000 Liège

DOUBLE CONFÉRENCE : CHOLESTÉROL ET POLYPHÉNOLS

« Le vrai et le faux sur le cholestérol » et « Polyphénolisez vos repas ! »

Le **Pr Nicolas Paquot** du CHU de Liège présentera des réponses aux interrogations sur le cholestérol, qu'en penser ? Faut-il le craindre ? Quelles mesures diététiques ? Quand faut-il prendre des médicaments ? Suite à cet exposé **Joël Pincemail**, Maître de Recherche au CHU de Liège détaillera l'utilité des antioxydants pour votre santé que sont les polyphénols présents dans beaucoup d'aliments qui devraient faire partie de votre quotidien : fruits, légumes, épices, huile d'olive, thé vert, chocolat noir et vin rouge (en quantité modérée).

Inscription : www.nourrirliège.be/programme/

Palais des Princes Evêques - 20h00
18 place Saint-Lambert, 4000 Liège

Le mercredi 25 mars 2020

PETITS-DÉJEUNERS LOCAUX À L'UNIVERSITÉ DE LIÈGE

Proposés par le Service Qualité de Vie des Etudiants, les Restaurants Universitaires et le Service Social du Personnel, les petits déjeuners sont l'occasion de se rencontrer entre étudiants ou entre collègues pour partager un moment convivial autour de produits locaux et/ou issus du commerce équitable.

Activité réservée aux membres de la communauté universitaire.

Participation : 2 euros. Merci de vous munir de votre mug/tasse/gobelet.

Dans le hall d'entrée du bât. A1 - 8h00 à 10h00
Place du XX Août, 4000 Liège

STAGES DE VANNERIE

Réalisez vos propres paniers à fruits !

Venez participer à notre stage de vannerie, pour apprendre à réaliser votre propre panier en osier ! Une manière de soutenir l'utilisation du saule bien de chez nous dans l'usage quotidien et de préserver ce savoir-faire local.

Le premier jour, vous apprendrez à faire le fond du panier. Le deuxième jour, vous

monterez votre panier en tressant l'osier et si vous avez le temps, vous pourrez peut-être faire une anse pour porter votre panier à fruits !

Participation : 60 euros pour les deux jours, soit 30 euros par jour (osier et matériel compris !). Possibilité de réduire le coût de 20 euros lors d'une de nos matinées de chantier participatif de gestion d'osier (site des Tawes).

Confirmation d'inscription par virement à IDENTITÉ AMÉRIQUE INDIENNE ASBL sur le compte Nord BE 45 2400 6185 5789. Communication : stage de vannerie (dates) + nom

Jardin botanique - 9H30 à 16H30
3 rue fusch, 4000 Liège

« LE RÔLE DE L'ALIMENTATION MODERNE DANS LE DÉCLENCHEMENT DES PATHOLOGIES DIGESTIVES » par Liege Creative et le festival ImagéSanté

L'exposé abordera le rôle de l'industrialisation et de la société de consommation dans l'émergence de pathologies digestives, ainsi que la pertinence scientifique de certains régimes d'évictions (sans gluten, sans lactose, etc.) qui ont le vent en poupe. Oratrice : Professeur **Catherine Reenaers**, du département de Gastroentérologie du CHU.

36 euros / 21 euros (étudiants) Lunch inclus.

Château de Colonster - 12h00
3 allée des Érables, 4000 Liège

LA PARENTHÈSE, DEUX ACTIVITÉS POUR LES PETITS :

1. Personnalisation d'un sac réutilisable

Et si on utilisait des légumes comme pochoirs ... De 14h00 à 15h00 pour les 4/6 ans et de 16h00 à 17h00 pour les 7/9 ans. **Participation** : 5 euros

2. L'heure des histoires pour les enfants, à 15h00

La conteuse de la Parenthèse partagera des histoires pour les 4/7 ans autour du thème de la nourriture. **Participation** : Achat d'une carte à 3 euros pour 3 séances.

Réservation (souhaitée) pour chaque activité : 04/222.42.66

Ou via info@laparenthese.be

Librairie La Parenthèse
24 rue des Carmes, 4000 Liège

MANGER AU NATUREL

Café-papote sur le thème de l'alimentation saine et naturelle.

Quels sont les moyens à notre portée pour manger sainement ? Autour d'une discussion conviviale, apportez vos expériences, un ouvrage, une collation, ou une boisson de votre cru à partager.

Gratuit et sans réservation.

La Ferme des enfants - 14h00 à 16h00

48 vieille Voie de Tongres, 4000 Liège

TABLE RONDE : CANTINES DURABLES

La possibilité d'instaurer des cantines durables dans nos écoles est un enjeu fondamental de nos jours. D'ailleurs, HELMo Campus Guillemins a officiellement ouvert sa cantine durable en mars 2019. Ainsi, les 3000 étudiants du campus ont désormais la possibilité de manger local, sain et savoureux lors de leurs pauses de midi. En partenariat avec Influences Végétales, la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, Jefar asbl et HELMo en transition, ce projet pilote, financé en partie par la Région wallonne, se veut un véritable laboratoire de changement pour une alimentation durable dans les collectivités. À l'occasion de cette table ronde centrée sur les cantines durables, différents intervenants interviendront : CDCD / Devenirs / Manger Demain / Proxial / TCO / Ville de Montpellier.

Inscription : www.nourrirliège.be/programme/

HELMo Campus Guillemins – 14h00 à 16h00

35 rue de Harlez, 4000 Liège

DES PROTÉINES VÉGÉTALES DANS MON ASSIETTE

Atelier découverte et cuisine de protéines alternatives.

Une alimentation saine à petit prix, c'est possible. Découvrons des alternatives aux protéines animales. Les légumineuses et les céréales présentent beaucoup d'avantages et leur mariage constitue un apport intéressant. Tartinade, burger, salades.... Curieux ? Venez vous initier à une cuisine des protéines alternatives.

Animation par les Equipes populaires. Maximum 15 participants.

Participation : 5 euros (à payer sur place).

Inscription obligatoire : caudron@equipespopulaires.be ou au 0485/16.26.45

Casa Nicaragua - 14h00 à 16h30

23 rue Pierreuse, 4000 Liège

BOURSE D'ÉCHANGE DE GRAINES

Découverte de la grainothèque des Coteaux et conférence sur les semences.

Bourse d'échange de graines, découverte de la grainothèque et des projets connexes de la bibliothèque pour une alimentation plus durable. Présentation d'une sélection d'ouvrages sur le jardinage, permaculture, semences, etc. et de deux vidéos sur la grainothèque. Conférence sur les semences par **Fanny Lebrun** de Cycle en Terre.

Bibliothèque de Saint-Léonard - 18h00

46 place Vivegnis, 4000 LIEGE

TABLÉE MÉTISSÉE DE « L'ATELIER CUISINE MÉTISSÉE »

Une table d'hôtes pour tous-tes les solidaires à la Casa Nicaragua.

Des tablées mélassées pour entremêler les thématiques Alimentation, Solidarité, Transition et Justice écologique et sociale. « *Nourrir tout Liège* »... Notre Collectif s'est rassemblé dans le cadre de l'occupation liégeoise de la Voix des Sans Papiers. Une dizaine de femmes, venues d'Afrique, et une vingtaine d'enfants ont été hébergés dans une maison communautaire. Elles se sont investies dans ce projet à la fois financier et politique.

Menu et réservations souhaitées sur le site de la Casa Nicaragua : casanica.org

Casa Nicaragua - dès 18h00

23 rue Pierreuse, 4000 Liège

RENCONTRE-CONFÉRENCE LIEGE CREATIVE AVEC IMAGÉSANTÉ

Santé et alimentation : éviter les pièges pour devenir un consommateur averti.

Face à l'abondance de produits alimentaires et à l'ultra-communication qui entoure notre alimentation, le consommateur conscient de l'importance de son alimentation est souvent noyé dans le flux d'informations difficilement compréhensibles, parfois contradictoires ou incomplètes et souvent non fondées scientifiquement.

Dorothee Goffin, Directrice du Smart Gastronomy Lab, Ingénieur Chimiste & des Bioindustries et Docteur en Sciences agronomiques et Ingénierie biologique (ULiège), vous aidera à éviter les pièges et à faire les meilleurs choix pour devenir des consommateurs avertis.

Entrée libre (inscription obligatoire) : www.liegecreative.be/evenements/sante-et-alimentation-eviter-les-pieges-pour-devenir-un-consommateur-averti

Cité Miroir - 19h30 à 21h00

22 place Xavier Neujean, 4000 Liège

CONFÉRENCE GESTICULÉE

La Transition alimentaire et domestique

Patricia Detaille-Larbanois présente en conférence gesticulée le best-of de ses savoir-faire et réflexions tirés de son groupe facebook «on peut changer le monde dans sa cuisine» sur le thème de la transition alimentaire et domestique. Préparez vous à être boosté, car vous repartirez avec le sourire et plein d'envie ! **Participation libre.**

Centre liégeois du Beau Mur - 20h00

48 rue du Beau Mur, 4030 Liège

ÉCHANGES SUR LA PAC

Conférence donnée par Benoît BITEAU

Le paysan et agronome français **Benoît Biteau**, actuellement membre du Groupe des Verts / Alliance libre européenne et député au parlement européen, donnera une conférence sur la PAC. Grand défenseur d'une agriculture paysanne et de l'agroécologie, ce dernier milite en faveur d'une PAC plus respectueuse des petits producteurs.

Inscription : www.nourrirliège.be/programme/

Salle Noppius Opéra ULiège – 20h00

35 place de la République Française, 4000 Liège

CONFÉRENCE-DÉBAT : « SE NOURRIR AUTREMENT »

avec Grégory BOONEN

La Brasserie du Cinéma Sauvenière vous accueille pour un échange avec **Grégory Boonen** du restaurant végétarien Terre Mère (Rue de la Régence - Liège) nutritionniste et nutrithérapeute de formation, diplômé de l'ENEA, il viendra vous partager son expérience.

Participation : 1 consommation sans réservation.

Brasserie Sauvenière - 20h30

12 place Xavier-Neujean, 4000 Liège

Le jeudi 26 mars 2020

INNOVEZ EN FAVEUR D'UNE CONCEPTION PLUS DURABLE !

Première rencontre Lab'Dating du secteur agroalimentaire.

Vous souhaitez optimiser votre production industrielle de manière à réduire les pertes et à limiter votre impact environnemental. Vous êtes soucieux de rendre vos produits plus attractifs pour le consommateur. Rencontrez des laboratoires compétents en la matière pour vous aider à trouver des solutions applicables dans votre entreprise, lors de rendez-vous B2B. Cette rencontre entreprise-recherche fait partie d'une série de 3 rencontres Lab'Dating, pour couvrir la thématique.

Inscription sur : <https://labdating-agroalimentaire-26mars2020.b2match.io/>

Liège science park - 8h30 à 10h30

Espace Eurêka - 4 avenue du Pré-Aily, 4031 Liège

JOURNÉE FORMATION : POLLUTION, GASPILLAGE ET POTAGER

Un potager chez vous ? La Province de Liège vous propose d'analyser gratuitement un échantillon de votre terre afin de connaître la fertilité et les teneurs en métaux lourds de votre sol. Faites un prélèvement selon la procédure indiquée sur ce site : www.provincedeliege.be/laboratoire/prelevementterre afin que votre échantillon soit recevable et déposez-le sur le stand au CRIE (info : 04/279 38 00)

9h30 - 11h00 : Présentation et échange « Analyser votre terre pour un sol équilibré et une production de qualité » par **Amandine Liénard**.

11h00 - 12h00 : Table ronde sur le gaspillage alimentaire, présentation d'un projet étudiant.

12h00 - 13h00 : Repas bio et local par l'asbl Devenirs (10 euros)

14h00 - 16h00 : Conférence « *Un peu de permaculture pour votre jardin ?* » par **Patricia Martin**. Mon Premier Potager – Après une (re)découverte des grands principes de base, cette formation vous invite à prendre connaissance des 3 étapes principales pour mettre en place un projet de jardin inspiré de la permaculture.

Inscriptions : www.nourrirliège.be/programme/

CRIE de Liège. Parc du Jardin Botanique

3 rue Fusch, 4000 Liège

MARCHÉ COURT-CIRCUIT

en collaboration avec Imagésanté

Le marché Court-Circuit redémarrera en avant première lors du festival **Nourrir Liège**. À cette occasion, il y aura de nouveaux producteurs à découvrir, des dégustations, de la vente, des animations en lien avec l'alimentation durable et de la musique en live.

De 15h00 à 19h00

Place Xavier Neujean, 4000 Liège

BIODIVERSITÉ DANS LA VILLE MANGEABLE *Venez apprendre les règles de base pour lancer et soigner vos cultures florales et potagères en ville.*

Inviter la nature en ville avec les projets KreaVert et Noé-Noah.

Plus que jamais, la nature devient indispensable pour restaurer et nourrir nos villes en prise avec le béton et pour agrémenter nos espaces privatifs. Qu'il s'agisse de l'aménagement d'une petite cour, d'une jardinière sur l'appui d'une fenêtre, d'un balcon ou d'un potager collectif, ces espaces foisonnent de vie à condition de respecter quelques règles. Venez les découvrir tout en mesurant les bienfaits pour la biodiversité. Formation à la culture en pots, création d'hôtel à insectes et à hérissons seront à l'ordre du jour.

Gratuit et ouvert à toutes et à tous. Pour les petits et les grands.

Veuillez vous munir d'un pot en grès et/ou d'une boîte de conserve (propre et vide) de 15 cm de long au moins.

De 15h00 à 19h00

Place Xavier Neujean, 4000 Liège

ATELIER CUISINE LATINO

Des empanadas au menu !

Vous aimez la cuisine ? Vous souhaitez cuisiner avec d'autres personnes dans une ambiance conviviale ? Vous avez envie de changer votre cuisine traditionnelle ? C'est l'occasion de découvrir la cuisine latino ! Venez apprendre avec nous à réaliser des empanadas de différentes sortes (viande, poisson, végétarien).

Participation aux frais : 15 € (atelier, repas et boisson comprise)

Inscription au plus tard une semaine à l'avance par mail à info@idamind.org

Confirmation d'inscription par virement une semaine à l'avance à IDENTITÉ AMÉRIQUE INDIENNE ASBL sur le compte Nord BE 45 2400 6185 5789
Communication : atelier cuisine latino + nom du/de la participant-e

CRIE de Liège - 16h30 à 19h00

Parc du Jardin Botanique - 3 rue Fusch, 4000 Liège

PROJECTION DU FILM « HONEY LAND »

Les milles vertus du miel

Dans le cadre du **festival ImagéSanté**, les Grignoux proposent la diffusion d'un film qui présente diverses thématiques autour de la production du miel dont entre-autre : le respect du cycle de la nature et du cycle de la vie humaine ainsi que de la modernisation de l'agriculture au service de la biodiversité et du respect du rythme de la nature. Cette projection sera suivie d'un échange avec deux intervenants. D'une part, **Julien Delaunois**, un infirmier qui travaille autour des soins curatifs avec l'usage du miel fera part des vertus médicinales du miel. D'autre part, un producteur local, **Yves De Beco**, apiculteur citadin, nous apportera une réflexion sur une production éthique du miel malgré une utilité large.

Cinéma Sauvenière (Les Grignoux) – 17h00

14 place Xavier-Neujean, 4000 Liège

ATELIER CULINAIRE CHEZ « CUISINE OUVERTE »

sur le thème « Cuisine zéro déchet », à partir des produits de ses fournisseurs locaux.

Le repas sera préparé avec les participants et dégusté au fur et à mesure avec des vins locaux. Le menu sera composé de produits du marché et issus exclusivement de producteurs locaux avec lesquels le restaurant travaille (Coopérative Ardente, Volaille Coq des Prés, Saumon de l'Artisan du saumon, ...).

Réservation sur : 0498 03 08 83 ou info@cuisine-ouverte.be

Cuisine ouverte - 18h00

9 rue du Vertbois, 4000 Liège

LE SPG - SYSTÈME PARTICIPATIF DE GARANTIE

La possibilité de se rassembler pour se réapproprier notre alimentation !

Serge Peereboom (association Libère Terre) vous expliquera que bien plus que simplement un outil de garantie, un acte politique, un acte de résistance... Le SPG est un merveilleux outil pour garantir la qualité de notre alimentation et créer la relation entre producteurs et consommateurs. Grâce à lui, une véritable confiance peut se construire entre le producteur et ses consomm'acteurs.

Inscription sur : www.nourrirliège.be/programme/

CRIE de Liège - 18h00

Parc du Jardin Botanique - 3 rue Fusch, 4000 Liège

PRÉSENTATION DU LIVRE « BOULANGER ET ANARCHISTE »

de Mario GOTTO

Mario Gotto est connu pour ses engagements dans les domaines de la coopération au développement et dans la défense des réfugiés, sans papiers et étrangers quand il était directeur du CIRE. Boulanger, il a aussi géré le restaurant bionomique Como en casa. Il écrit, souvent. A publié plusieurs livres dont un recueil de nouvelles très remarqué *Le bouillon noir de ma mère* (éditions du Cerisier). Il viendra présenter dans le cadre de **Nourrir Liège** son dernier livre « *Boulangier et anarchiste* » aux éditions Now Future.

Entrée gratuite réservation : info@livreauxtresors.be ou 04 250 38 46

Librairie Livre Aux Trésors - 18h30
27/A, Place Xavier-Neujean, 4000 Liège

AGRICULTURE PAYSANNE ET CLIMAT, MÊME COMBAT ?

L'agro-industrie, les carottes sont-elles cuites ?

L'agriculture représente près d'un quart des émissions de gaz à effet de serre mondiales. À qui la faute ? L'agro-industrie et la grande distribution détruisent jour après jour l'agriculture paysanne et le climat. Il est urgent de revoir ces pratiques afin de pouvoir nourrir le monde sans le détruire. À travers cette conférence vous pourrez entendre la voix de celles et ceux qui luttent et réinventent l'agriculture, aspirant à une transition alimentaire mondiale.

Entrée gratuite / Nombre de places limité : **réservation souhaitée** via le site web : youthforclimateliège.eu.org

Université de Liège - 19H00
Salle Gothot - Place du XX aout, 4000 Liège

PROJECTION : « FOODCOOP »

Un documentaire inspirant et un projet de supermarché coopératif bien liégeois.

Projection du documentaire franco américain « *Foodcoop* ». Un supermarché autogéré à New York, la plus belle expérience sociale des Etats-Unis.

Présentation du projet « *Oufticoop* », supermarché coopératif à la sauce liégeoise.

Participation libre.

Infos : animation@beaumur.org

Centre liégeois du Beau Mur - 19h30
48 rue du Beau-Mur, 4030 Grivegnée

PROJECTION DU FILM « LA BELLE VERTE »

animée par le Pirate Movie Club

Un film français de Coline Serreau sorti en 1996. D'apparence humaine, une extraterrestre venue d'une planète idéale s'aventure sur Terre. Une comédie satirique, avec des références à notre système alimentaire, une fable idéaliste dans laquelle **Coline Serreau** s'accorde le rôle principal.

Participation : Une consommation.

Réservation (60 places max) enville.liege@gmail.com

Restaurant En Ville – 20h00
Les copines 1b, Rue Soeurs-de-Hasque, 4000 Liège

COMMENT FAIRE DE L'AGRICULTURE VÉGANE ?

Produire des légumes végans, un défi agroécologique qui consiste à arriver à produire sans exploiter.

Produire des légumes et d'autres produit de façon végane, c'est à dire sans lien avec l'exploitation animale, sans fumier issus de l'élevage, sans canards mangeurs de limaces, sans traction chevaline mais aussi sans occasionner des dégâts à des écosystèmes est à présent possible de façon naturelle, écologique et productive. L'agriculture végane nous offre en outre des perspectives nouvelles et essentielles concernant le rapport de l'humain à ce qui l'entoure. La présente conférence en éclairera les bases qui ont servi à imaginer le projet www.vtopia.be, d'agriculture végane, urbaine, agroécologique et sociale à Liège.

Plus d'infos : chezedmond.be

Chez Edmond - 20h00 à 22h30
51 rue Vieux Mayeur, 4000 Liège

Le vendredi 27 mars 2020

LE CHANT DU PAIN

Pain et lectures - Dans le cadre du Festival Corps de Textes du Théâtre de Liège

La boulangerie « *Un pain c'est tout* », en collaboration avec le Théâtre de Liège, vous convie à partager le chant du pain, moment ultime, clôture du travail de la nuit, pour palabrer entre 'co-pains' sur les enjeux visibles et invisibles de ce métier.

Invitation libre. **Inscription obligatoire sur** : www.nourrirliège.be/programme/

Boulangerie Un pain c'est tout - 9h00-10h30
20 rue de la Loi, 4020 Liège

DÉCOUVERTE DE L'OUTIL « ESCAPE GAME » - OXFAM

Découverte de l'outil pédagogique « Escape Game. Les alternatives alimentaires ».

Le Centre liégeois de Promotion de la santé et Oxfam-Magasins du monde vous proposent un atelier découverte de l'outil pédagogique « *Escape Game. Les alternatives alimentaires* ». Venez découvrir et testez cet outil, créé par Oxfam-Magasins du monde en 2018, que vous pourrez utiliser en animation avec vos publics de jeunes à partir de 12 ans.

Public cible : Professionnels travaillant avec des jeunes de plus de 12 ans.

Atelier gratuit.

Inscription obligatoire via evelyne.celdran@clps.be - 04/279.50.58

*Espace Wallonie - 9h30 à 11h30
86 place Saint-Michel, 1er étage à 4000 Liège*

PLANTE TA GRAINE, SÈME TA VILLE !

Tu rêves d'une ville plus verte et plus accueillante où tu pourrais regarder butiner des abeilles sur des fleurs comestibles et où tu pourrais manger une groseille, une tomate ou un brin de persil à chaque coin de rue ? Nous aussi ... Alors ... Viens nous rejoindre le 27 mars de 10h à 15h autour du bac incroyables comestibles devant le temps des cerises.

*Bac Incroyables comestibles - 10h00 à 15h00
20 rue du Laveu, 4000 Liège*

FERME EN VILLE : LIÈGE S'ÉVEILLE AU CHANT DU COQ

Journées écoles proposées par l'APAQ-W, la FJA et Accueil Champêtre de Wallonie

Du 27 au 29 mars, la ferme en ville prendra ses quartiers au coeur de la cité ardente. À cette occasion, il sera possible d'y découvrir les animaux de la ferme ainsi que d'y déguster de bons produits de nos terroirs, cela dans une ambiance de détente. La journée du 27 mars sera essentiellement dédiée aux élèves de 4ème, 5ème et 6ème primaire de la Ville, cela dans la perspective qu'ils en apprennent davantage sur la provenance de leur alimentation et le métier d'agriculteur.

Espace TIVOLI - 10h00 à 18h00

TABLE RONDE : CRÉATION D'UNE ÉPICERIE SOLIDAIRE vers la création d'une épicerie solidaire pour les étudiants du supérieur en Province de Liège

Le Pôle académique Liège-Luxembourg souhaite créer une épicerie solidaire accessible aux étudiants du supérieur en Province de Liège. L'épicerie solidaire

permettrait aux étudiants d'obtenir gratuitement des produits de consommation courante ou à un prix inférieur à celui du marché. Cette table ronde vise à accompagner le développement du projet dont le but est de développer un service proche des besoins spécifiques des étudiants et résolument ancré dans une approche de durabilité sociale et environnementale.

Inscription gratuite et obligatoire via le lien suivant : epicerie-solidaire.eventbrite.fr

*ESA Saint-Luc (Local AI 113) - 11h00 à 13h00
41 boulevard de la Constitution, 4020 Liège*

VISITE DES JARDINS SUSPENDUS DE JONFOSSE

Belles sauvages de rues et nature en ville

Les Jardins suspendus de Jonfosse, un site urbain nature admis en plein centre de Liège. Trois activités proposées:

14h00 : Portons notre attention sur toutes les plantes sauvages qui s'invitent au Jardin Jonfosse; elles ne sont pas là par hasard.

15h00 : Mettons l'accent sur les plantes sauvages comestibles !

16h00 : Visite de la serre et atelier semis. Venez et repartez avec votre petit pot ensemencé. Avec **Pierre-Charles** de Point Culture, **Jasmine** de la Cité s'invente et **Xavier** des Jardins Suspendus.

Participation : 5 euros

Inscription uniquement via le site de Point culture : www.pointculture.be/reservation/evenement/57525/seance/

*De 14h00 à 17h30
Au coin des rues Monulphe et Pouplin, 4000 Liège*

LAVEU EN VERT

Découvrez différents potagers urbains

À l'occasion de **Nourrir Liège**, le quartier du Laveu propose des solutions pour réinvestir les espaces verts du quartier afin de se nourrir et jardiner ensemble. Au programme, ce vendredi 27 mars, le lancement des Incroyables Comestibles du Laveu et la découverte d'un jardin partagé implanté dans le Laveu.

15h30 - 16h30 : Plantation de semis et aération de la terre, à la Maison Médicale du Laveu.

16h30 - 17h30 : Inauguration des bacs au passage **Albert Van Den berg**, atelier « *lasagnes végétales* », découverte des Incroyables Comestibles.

18h00 : Visite des « *Jardins du Laveu* », un grand potager géré collectivement, l'initiative de Jean, notre guide, rue des Wallons.

Activités gratuites !

En terme de matériel, vous pouvez vous munir de gants, de pelles, d'arrosoir, de bouteilles d'eau ou apporter des semis de plantes comestibles adaptés à la saison. Mais aussi venir avec juste votre bonne humeur, vos connaissances et votre main verte ! Il n'y a pas d'obligation à participer aux 3 activités, bien sûr, c'est libre !

**Rue du Laveu, 74 - Passage Van Den Berg
et Rue des Wallons, 87-89 - 4000 Liège**

COMMENT COMPOSER UNE ASSIETTE Saine AU QUOTIDIEN ?

Atelier apéro sain, dégustation, conférence pratico-pratique et échanges

17h30 - 18h30 : Atelier « apéro sain » avec **Florence** du Collectif de Développement des Cantines Durables.

18h00 - 19h00 : Dégustation Les Binettes, Pretxté, L'Aisyssèn et BeKombucha.

19h00-21h30 : Conférence donnée par Linda Grey, auteure du livre « *Donnez du goût à votre santé* » qui vous permettra de repartir avec une meilleure compréhension de votre assiette santé et de vous sentir capable au quotidien de la mettre en place pour le bien-être de toute la famille.

21h30 - 22h00 : Poursuite de l'échange au bar avec la Badjawa de la Brasserie Coopérative Liégeoise.

Inscription via : www.pointculture.be/agenda/evenements/comment-mettre-en-place-une-assiette-saine-et-durable-au-quotidien/

Point Culture Liège - 17h30 à 22h00
1-5 rue de l'Official, 4000 Liège

DÉGUSTATION DES BIÈRES DE LA BRASSERIE COOPÉRATIVE LIÉGEOISE

Le restaurant végétarien, pionnier du local et bio, Como En Casa, vous invite à partir à la découverte des bières de la Brasserie Coopérative Liégeoise comme leur toute première née la Badjawa - locale, bio, de terroir et solidaire - « *Brassée pour partager, parfaite pour bavarder* » (avec modération). Une belle soirée en perspective !

Réservation conseillée : info@comoencasa.be

Restaurant Como En Casa - 18h00
76 rue Hors-Château, 4000 Liège

TANDEM LOCAL ET LES ALTERNATIVES POUR MANGER LOCAL

Vous n'imaginez pas à quel point il y a des producteurs locaux et ayant une démarche éthique près de chez vous... « *Tandem Local* » est un projet de documentaire conçu

autour d'une longue balade à vélos électriques afin d'aller à la rencontre des producteurs locaux, des coopératives et des initiatives citoyennes. Une immersion conviviale dans l'agriculture et l'alimentation de demain.

Participation libre.

Novacitis - 19h00
53 rue de l'Académie, 4000 Liège

JEUNES AGRICULTEURS DINDONS DE LA FARCE ?

Conférence-échange avec la Fédération des Jeunes Agriculteurs (FJA)

Les conditions de vie dans le monde de l'agriculture continuent de se dégrader. Une des raisons de ce déclin est la mauvaise rémunération que les paysans tirent de leur labeur. Nos agriculteurs sont encore trop souvent contraints de vendre leurs productions à perte. Cette soirée-débat nous permettra de mieux comprendre la situation actuelle (notamment les marges engrangées par certains intermédiaires) et de discuter de solutions pour améliorer leur situation.

Inscription sur : www.nourrirliège.be/programme/

Ferme En Ville à l'Espace Tivoli - 19h00

Le samedi 28 mars 2020

MATINÉE SPÉCIALE PORTEURS DE PROJETS ALIMENTAIRES

9h00 - SÉANCE D'INFO : nouveau programme d'ateliers pour porteurs de projets en alimentation durable.

Tu as un projet en alimentation durable ? Tu t'intéresses aux circuits courts et envisages de développer ton projet professionnel, seul ou au sein d'un collectif ? La CATL et Step Entreprendre lancent un programme d'ateliers en alimentation durable qui te permettra de mieux appréhender l'écosystème liégeois du circuit court et ses enjeux, ainsi que les spécificités liées au modèle économique de ce secteur d'activité (de la production à la distribution, en passant par la transformation).

Inscriptions sur info@catl.be

10h00 - PITCHA TRANSITION : Venez découvrir les projets et entreprises alimentaires qui font bouger Liège !

Dans un format bref et dynamique, chaque projet présentera ses activités et ses enjeux. Le public sera ensuite invité à aller échanger avec les projets autour de tables, pour avoir plus d'informations, pour poser des questions, pour apporter une aide sur un enjeu précis, une expérience utile, un contact, ...

L'occasion de faire se croiser des initiatives et aussi des publics ! Vous pourrez en

particulier découvrir les projets étudiants Bbio, URbN'Bee et Greenzy.

ID CAMPUS - 9h00 à 12h00
5 rue Lambert-Lombard, 4000 Liège

FERME EN VILLE : LIÈGE S'ÉVEILLE AU CHANT DU COQ

par l' APAQ-W, la FJA et Accueil Champêtre de Wallonie

Pour la seconde journée, la ferme en ville prendra ses quartiers au cœur de la cité ardente. À cette occasion, il sera possible d'y découvrir les animaux de la ferme ainsi que d'y déguster de bons produits de nos terroirs, cela dans une ambiance de détente. Durant ces trois jours, les participants de la Ferme offriront à tous les liégeois l'occasion de mieux connaître l'agriculture d'aujourd'hui et le métier d'agriculteur dans un événement en 3 dimensions. Le Centre Provincial de Formation en Agriculture et Ruralité sera également au rendez-vous pour y présenter son offre de formation, ainsi que les projets Conserveries Solidaire et Miellerie Mobile. Vous pourrez aussi déguster les délicieuses pâtes des sœurs Goffards 100%bio et fabriquées au cœur de Liège tout en vous renseignant sur les producteurs de la région liégeoise grâce à l'application « Mangez Local ».

Ferme En Ville
Espace Tivoli - 10h00 à 18h00

BALADE NATURE EN ESPAGNOL

Degustación de plantas silvestres

Baladons-nous dans la nature pour une soufflée d'air frais à la découverte des plantes comestibles. Vous l'aurez compris, le sens mis à l'honneur lors de cette balade sera le sens du «goût», donc à vos papilles ! Tout au long de cette balade, nous découvrirons les vertus de plantes rencontrées sur le site des Tawes et nous vous expliquerons comment les utiliser en cuisine... et tout ça, en espagnol ! Venez passer un moment convivial et d'échange avec nous dans la nature, et profitez en pour apprendre ou pratiquer votre espagnol accompagné d'Olivier, notre guide nature.

Confirmation d'inscription par virement à IDENTITÉ AMÉRIQUE INDIENNE ASBL sur le compte Nord BE 45 2400 6185 5789 Communication : balade nature en espagnol + nom du/de la participant-e

Site des Tawes - 10h00 à 12h30
Rue coupée, 4000 Liège

DÉCOUVERTE PARTICIPATIVE EN PLEIN CHAMP

Les Pousses Poussent

David et Félicie, deux maraîchers, vous invitent avec beaucoup de joie à découvrir leur champ de légumes, là-haut, sur la montagne Ste Walburge. Ils se lancent, pour cette première saison, en partenariat privilégié avec Les Petits Producteurs, La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise asbl et la Ville de Liège.

Venez simplement papoter et faire connaissance ou mettre les mains dans la terre et donner un sacré coup de main. Les Brigades d'Actions Paysannes sont déjà sur le coup !

Ateliers/chantiers (plantations, paillage, semis, etc.) organisés tout au long de la journée. Soupe chaude - dont David a le secret ! - servie sur le coup de midi.

De 10h00 à 17h00
Champ en face de la buvette du terrain de football
Rue du Plope, 4000 Liège

DÉMONSTRATION DE BRASSAGE DE BIÈRE

Un processus qui dure 6 heures où tout le monde peut participer. Venez découvrir les modalités du brassage d'une bière en direct au sein du magasin collaboratif Oufitcoop ! Le Brasseur pourra expliquer le processus de fabrication et les possibilités du brassage amateur en général. Le magasin sera ouvert à tous de 10 à 18h00 et il sera possible de boire une bière en faisant ses courses.

Oufitcoop - 11h00 à 17h00
10 Rue Curtius, 4020 Liège

VIENS FAIRE TON PAIN ET TON LEVAIN NATUREL

Viens apprendre à faire ton levain naturel et ton pain. Notions théoriques et mise en pratique. Comparaisons, intérêts des différents types de fermentations (levure sèche, levure fraîche, levain naturel) et applications au quotidien. Apporte 2 bocaux en verre pour reprendre tes levains ainsi qu'un tablier et repars avec tes pains.

Samedi 28 Mars de 13h30 à 17h30 et dimanche 29 Mars de 13h30 à 17h30.

Infos et réservation au 0499/82.63.97 par téléphone ou sms. L'atelier est à **prix libre**, vous payer, en conscience, ce que vous voulez/pouvez en fonction de vos possibilités, sur place ou sur le compte de l'ASBL Viens ! BE07 1431 0533 8566

Boulangerie « Au Four et au Jardin »
57 rue Lamarck, 4000 Liège

STAND VERGERS HAUTES-TIGES DIVERSIFRUITES

En savoir plus sur les pommes et poires de nos régions.

Dans le cadre du festival Réjouissances, l'asbl Diversifruits vous propose de découvrir les spécificités des fruits de vergers hautes-tiges, avec son expérience d'association qui rassemble les acteurs de toute la filière du redéploiement des vergers de variétés anciennes en Wallonie et de tous les amateurs œuvrant à la préservation de la diversité fruitière en général. Un moment ludique et à la fois enrichissant pour le grand public ! **Entrée libre.** Plus d'infos : www.rejouissances.uliege.be

Institut de Zoologie - 14h00 à 18h00
22 quai Van Beneden, 4020 Liège

FORUM NOURRIR LIÈGE 2020

Construire la démocratie alimentaire du local au régional.

La CATL, le RATaV et Manger Demain présentent le Forum **Nourrir Liège 2020**. Comment prendre appui sur le développement des filières alimentaires courtes pour mettre en oeuvre des politiques alimentaires au service des territoires, des producteurs, des consommateurs et des collectivités, en associant les parties prenantes à la conception de ces politiques publiques ? Le soutien de la Wallonie à la création de Conseils de Politiques Alimentaires (CPA) correspond à cet objectif. Profitons de cette opportunité et des dynamiques existantes pour construire de manière pérenne la démocratie alimentaire du niveau local au niveau régional. Possibilité de se restaurer de 12h à 13h30 (sur réservation via le formulaire) en collaboration avec La Halte et avec la coopérative De la Terre à l'Assiette

Inscription via : <https://nourrirliège.be/programme/>

Manège Fonck - 10h00 à 17h00
2 rue Ransonnet, 4020 Liège

THÉÂTRE AGRICULTURE ET ALIMENTATION AU MANÈGE FONCK

14h00 et 18h00 : « NOURRIR L'HUMANITÉ » - Après huit ans de représentation du spectacle, l'équipe artistique de « *Nourrir l'Humanité c'est un métier* » est retournée en interview. Que sont devenus les agriculteurs rencontrés en 2011 ? Et qu'en est-il de la relève ? Alors que beaucoup d'agriculteurs ont du mal à sortir de la course à l'agrandissement provoquée par l'agriculture intensive, une nouvelle façon de produire ne cesse de se développer. Qui sont donc ces nouveaux agriculteurs ? Et qu'ont-ils à dire ? C'est pour rendre compte de leur nouvelle recherche que la compagnie Adoc présente en exclusivité au Festival **Nourrir Liège**, une étape de la nouvelle version de « *Nourrir l'Humanité* ». Dans un monde où nous avons tant de défis à relever, l'agriculture n'aurait-elle pas un rôle central à jouer ?

Avec : **Charles Culot, Julie Remacle et Alexis Garcia.**

16h30 : MADAME M - La Cie Espèces de... vous présente une étape de sa prochaine création collective. «Madame M» fait ses courses hebdomadaires. Ce jour-là, au rayon «plaisir», elle voit un grand singe assis dans son caddie...Un récit entre folie et désespoirs, une tranche de vie qui questionne le fait de s'engager, sombrer ou fuir. Un personnage de tragédie au quotidien à l'humour décalé et surréaliste.

Avec : **Martine Léonet et Mathias Dalle** | Collaboration artistique **Sarah Brahy**

Manège Fonck
2 rue Ransonnet, 4020 Liège

SOIRÉE FESTIVE NOURRIR LIÈGE (CLÔTURE)

19h30-3h00 : Pour sa dernière soirée, toute l'équipe de **Nourrir Liège** vous accueille au Manège Fonck pour clôturer le festival de manière festive !

AU PROGRAMME :

19h30 – 21h00 : Restauration à base de produit locaux proposé par la Halte, venez vous restaurer avec l'équipe du festival dans une ambiance musicale et conviviale.

21h30: «HK les Saltimbanques», le concert de ce groupe mythique de résistance et de lutte, pour partager de beaux moments de musique entraînante, engagée et engageante, dansante, souriante, vibrante... ! Nul doute que la fête sera belle et pleine de poésie, de rêves et d'espoirs partagés en musique !

23h00 : « *Radio bistrot* » est un collectif Liégeois qui révolutionne le débat par la musique... De l'Irish-punk au Musette accordéon, de la Cumbia à la Soul-Funk, du Balkan au Flamenco. Radio Bistrot et son bal guinguette compte bien faire danser le peuple autrement.

Manège Fonck
2 rue Ransonnet, 4020 Liège

DÉJEUNER-BRUNCH LOCAL ET CONVIVAL

Rencontre en Pierreuse

Dans le cadre du festival Nourrir Liège, la **Dynamique de quartier Pierreuse** vous propose de venir à la rencontre de notre quartier. Déjeuner-brunch gourmand sain local végétal durable convivial ... à déguster en bonne compagnie !

Participation de 6 euros pour les adultes, la moitié pour les enfants
Possibilité de « *Brunch suspendu* ».

De 10h00 à 13h00

Salle du quartier, 45 rue Pierreuse, 4000 Liège

FERME EN VILLE : LIÈGE S'ÉVEILLE AU CHANT DU COQ

par l'APAQ-W, la FJA et l'Accueil Champêtre de Wallonie

Pour une troisième journée, la ferme en ville prendra ses quartiers au cœur de la cité ardente. À cette occasion, il sera possible d'y découvrir les animaux de la ferme ainsi que d'y déguster de bons produits de nos terroirs, cela dans une ambiance de détente. Durant ces trois jours, la ville offrira à tous les liégeois l'occasion de mieux connaître l'agriculture d'aujourd'hui et le métier d'agriculteur.

Vous pourrez aussi déguster les délicieuses pâtes des sœurs Goffards 100%bio et fabriquées au cœur de Liège tout en vous renseignant sur les producteurs de la région liégeoise grâce à l'application « *Mangez Local* ».

Ferme En Ville

Espace Tivoli - 10h00 à 18h00

« DE COCKERILL À ALIBABA, BALADE À VÉLO »

Dans le cadre du festival Nourrir Liège, **urbAgora** a le plaisir de vous inviter à une balade guidée à vélo, sur le thème « *De Cockerill à Alibaba : mutations de l'industrie et artificialisation des terres* ». Avec l'appui de quelques spécialistes, nous tenterons d'y mettre en lumière quelques aspects des transformations récentes du tissu économique liégeois et ses impacts sur l'organisation du territoire.

Le circuit sera long de 36,9 km et passera par des routes fréquentées par des poids-lourds : cet événement s'adresse donc à des cyclistes un minimum aguerri-es.

Deux points de rendez-vous sont proposés : le départ se fera à la gare des Guillemins **à 13h00** (soyez là quelques minutes à l'avance), mais il est aussi possible de nous rejoindre **à 13h20** au stade du Standard. Retour aux Guillemins en fin de journée.

À prévoir : une tenue adaptée (avec gilet fluorescent), un vélo équipé, de quoi boire et manger à la pause.

Participation aux frais : **prix libre**, à payer au départ (les participants seront couverts par une assurance).

Nombre de places limité : **inscription vivement souhaitée** via le site web d'urbAgora : urbagora.be/agenda

VIENS FAIRE TON PAIN ET TON LEVAIN NATUREL

Viens apprendre à faire ton levain naturel et ton pain. Notions théoriques et mise en pratique. Comparaisons- intérêts des différents types de fermentations (levure sèche, levure fraîche, levain naturel) et applications au quotidien. Apporte 2 bocaux en verre pour reprendre tes levains ainsi qu'un tablier et repars avec tes pains.

Samedi 28 Mars de 13h30 à 17h30 et dimanche 29 Mars de 13h30 à 17h30.

Infos et réservation au 0499/82.63.97 par téléphone ou sms. L'atelier est à **prix libre**, vous payer, en conscience, ce que vous voulez/pouvez en fonction de vos possibilités, sur place ou sur le compte de l'ASBL Viens ! BE07 1431 0533 8566

Boulangerie « Au Four et au Jardin »

57 rue Lamarck, 4000 Liège

LE JEU DE L'INTERDÉPENDANCE DU VIVANT

Jeu de la ficelle pour petits et grands

Dans un écosystème, chacun des éléments est en lien avec les autres. Un même élément remplit plusieurs fonctions. Une même fonction est souvent remplie par plusieurs éléments. Grâce à un jeu de la ficelle où chaque participant se met dans la peau d'un élément du Vivant, nous expérimenterons concrètement l'interdépendance pour considérer l'humain comme un des éléments de l'écosystème et non plus le maître absolu. Organisé par les ASBL Les Fougères et Racont'Art.

Participation libre.

Informations et réservations : info@lesfougères.be - 0498 54 33 81
www.lesfougères.be

Racont'Art asbl - 13h30 à 15h00

150 rue Fût-Voie, 4683 Vivegnis

NOS RESTAURANTS PARTENAIRES

Les restaurants partenaires vous proposeront tout au long du festival des plats ou menus réalisés essentiellement à base de produits émanant de nos producteurs liégeois. Certains établissements reposent déjà sur ce mode d'approvisionnement en circuits courts locaux, pour d'autres il s'agit de s'y conforter ou tout simplement de le découvrir. Si vous souhaitez vous associer à cette démarche, contactez-nous : info@nourrirliège.be.

Un Partenariat de la Coopérative Ardente, de Point Ferme et Les Petits Producteurs.

BRASSERIE SAUVENIÈRE (LES GRIGNOUX) 12, Place Xavier-Neuveau, 4000 Liège
CAFÉTARIA DU CONSERVATOIRE 14, Rue Forgeur, 4000 Liège / **COMO EN CASA** 76, Rue Hors-Château, 4000 Liège / **CUISINE OUVERTE** 9, Rue du Vertbois, 4000 Liège / **EQUIFRAIS** www.equifrais.be / **GREENBURGER** 13, Rue du Pont, 4000 Liège / **LES VOISINS** 27, Avenue Blonden, 4000 Liège / **MAXIME RENARD - TABLE CONVIVIALE** 3, Rue des Carmes, 4000 Liège / **TERRE MÈRE** 21, Rue de la Régence, 4000 Liège / **TRAITEUR MAXIME** 98, Rue des Guillemins, 4000 Liège / **LES MÈMÉS PAPOTENT** 53, Rue des Guillemins, 4000 Liège / **LES POTIKÈS DE GRANNIE** 53, En Neuvise, 4000 Liège / **EN VILLE LES COPINES** 1B, rue Soeurs-de-Hasque, 4000 Liège / **ULIÈGE** (B62, B42, B8, Math, VT, L5, Philo, CHU, Amphi de l'Europe) Campus Sart-Tilman, 4031 Liège / **BARBOU** 2, Quai du Barbou, 4000 Liège / **HELMO CAMPUS GUILLEMIN** 35, Rue de Harlez, 4000 Liège
CAFET HEC 14 rue Louvrex, Liège

DERNIERS AJOUTS D'ACTIVITÉS :

Le jeudi 19 mars 2020

CONFÉRENCE DE ROB HOPKINS DANS LE CADRE DU PRIX DEWOOT

"Que se passerait-il si ... ? : Libérer le pouvoir de l'imagination pour créer l'avenir que nous voulons"

Rob Hopkins parlera de certaines des idées contenues dans son nouveau livre qui pose la question suivante : « Et si nous vivions à une époque où l'imagination humaine s'épanouissait et où tout semblait possible ? Il nous demandera d'imaginer ce qui se passerait si les écoles de commerce étaient un catalyseur clé pour la transition dont nous avons si urgemment besoin ? Et si elles produisaient plus de nourriture et d'énergie qu'elles ne pouvaient en consommer ? Et si elles étaient intégrées dans l'économie locale et soutenaient profondément leur processus de transition ? Illustré par des histoires inspirantes du monde entier, il montrera comment nous négligeons l'imagination à nos risques et périls, et aussi combien il est important de créer une vision de l'avenir que nous voulons créer. »

Conférence en anglais.

Inscription : www.hec.uliege.be/fr/evenement/19

*HEC Liège - 18h30
14 rue Louvrex - 4000 Liège*

Le vendredi 20 mars 2020

TIQUONS SUR L'ÉTIQUETTE

Notions : consommation, additifs alimentaires, publicité, esprit critique.

Comment savoir ce que les fabricants mettent dans l'alimentation industrielle ? Nous vous proposons d'examiner la composition de quelques boissons et snacks et de confronter les listes d'ingrédients à la vision publicitaire des produits.

Exemples d'activités : Découvrir les additifs alimentaires; analyser des étiquettes de produits connus; décoder la publicité; inventer et jouer une pub;...

Où ? Dans vos écoles

Horaire : 2 périodes de 50 minutes

Public cible : 12 ans à 18 ans.

Infos et contact : Stéphanie D'Andreamatteo

04/250.75.09 - stephanie.dandreamatteo@education-environnement.be

AGROÉCOLOGIE ON AIR ...

La radio communautaire par et pour les paysans en Haïti

Nourrir Haïti : Agroécologie on air ... Une rencontre avec **Myrlande Joseph**, secrétaire générale de SAKS (Sosyete Animasyon Kominikasyon Sosyal), association partenaire d'Entraide et Fraternité en Haïti. « Face aux difficultés que traverse mon pays, nous essayons de garantir un droit fondamental pour les paysans, celui de s'exprimer ! Avec un réseau de 43 radios communautaires, on favorise les échanges d'expériences. C'est un outil qui relie les habitants des campagnes, qui sensibilise, rassemble, mobilise, organise... Agroécologie, droits, changement climatique, alertes météo : on parle de tout et les auditeurs se réunissent pour écouter et participent à la programmation. »

Horaire : 18h00 : rencontre - 19h30 : souper - 21h00 : concert

Renseignements : Jean-Yves Buron (Entraide et Fraternité)
0478 391 937 ou liege@entraide.be

*Casa Nicaragua
23 rue Pierreuse, 4000 Liège*

Le samedi 21 mars 2020

NUTRITION VÉGÉTALE, VITAMINE B12 ET VÉGANISME

Mythes et réalités : par les végétudiant.e.s

La consommation végétane fait encore l'objet d'avis personnels subjectifs, malgré l'abondance de données objectives. C'est l'expérience de la Fédération végétane, dont la mission est de rassembler et de transmettre les informations vérifiées en toute transparence, sans idéologie. Cette conférence présentera donc les éléments de preuve qui permettent de démystifier l'histoire du véganisme, sa miraculosité supposée ainsi que les méfaits qu'on lui impute (avec un point sur la sécurité des bébés). Certains points seront approfondis, dont les pièges nutritionnels et leurs solutions, la mortalité comparée, l'authenticité des citations des célébrités de l'antiquité à nos jours, la création du terme « végétane », sa signification, le mécanisme de la compassion humaine et la définition du terme « animal »...

Participation gratuite. Pas de réservation nécessaire.

*ULiège - Salle Gothot (Bâtiment A1 - 1er étage) - 14h00 à 16h00
Place du XX août, 7 - 4000 Liège*

SOIRÉE BADJAWE/PICORADES

Les mariages entre les bières de la Brasserie Coopérative Liégeoise et les plats de Maxime Renard

Quand la Brasserie Coopérative Liégeoise et Maxime Renard se rencontrent ça donne ceci : Des plats locaux et les bières qui vont avec ou des bières locales et les plats qui vont avec ! La Badjawa blonde, la Badjawa ambrée, la Nigauds se marient et se mélangent avec des produits de nos artisans/cultivateurs/éleveurs ! Viande de la Ferme à l'Arbre, céréales et légumineuses de Graines de Curieux, sirop de Joseph Delvaux, Coq des prés, truite d'Ondeval ...

Prix : en fonction des consommations

Réservation vivement recommandée - (maxime.renard@maxime-cuisinier.be)

*Maxime Renard - Table Conviviale - à partir de 19h00
3 Rue des Carmes, 4000 Liège*

Le mercredi 25 mars 2020

CONSERVER ET TRANSFORMER SES LÉGUMES / APPRENDRE LA LACTO-FERMENTATION

Avec les légumes bio & locaux de La Coopérative Ardente !

La Coopérative Ardente invite le collectif « Les Sangliers Lâchés » à vous partager les secrets d'une lacto-fermentation réussie, dans l'agréable cadre de chez Slow Now.

Horaire : Le 25 mars de 14h à 15h30 (atelier 1) et de 16h à 17h30 (atelier 2)

Participation : 12 euros / pers. Nous vous fournissons: Les légumes, le sel et la formation! Vous amenez : Deux bocaux (type « Le Parfait ») et un couteau de cuisine. 10 places max. par atelier ! **Contact & réservation** : rachel@lacooperativeardente.be

*Chez Slow Now
39, rue de Fétinne, 4020 Liège*

PIMP MY VEGGIE

Ateliers de l'Aquilone asbl

Dans le cadre du Festival Nourrir Liège 2020, nous vous proposons l'atelier « PIMP MY VEGGIE ». Un menu simple mais ludique concocté avec un seul légume comme ingrédient principal. Et rien se perd dans notre cuisine, épluchures, pulpe, chair... nous profitons de chaque partie de notre « invité d'honneur » pour créer un menu complet, entrée, plat et dessert... parce qu'« une cuisine créative et sans déchets est possible ».

Participation : 5 euros.

Inscription indispensable par SMS au : 0498/152396

L'Aquilone asbl - 15h00
25 Boulevard Saucy, 4020 Liège

Le jeudi 26 mars 2020

LE CHAUDRON SPÉCIAL NOURRIR LIÈGE

Cantine populaire, autogérée et à prix libre.

Pour celles et ceux qui veulent manger au chaud, les gastronomes, les voraces, les fauché.es ou les plein.es de thunes, qui digèrent mieux quand tout le monde a le ventre plein. Pour les solitaires qui aiment la compagnie gourmande, les familles qui ne savent rien avaler en silence. Et les amateurs et amatrices de bonne bouffe préparée avec amour, pour tout ce beau monde pluriel et bigarré, sans distinction de race, de genre et de porte-monnaie: Bienvenue à toutes et tous !

Un repas savoureux à prix libre, végétarien, cuisiné avec des produits locaux sera servi à partir de 19h, et quand y'en a plus... y'en a plus!

La Cité s'invente - 19h00
75 Rue de Baneux, 4000 Liège

Le samedi 28 mars 2020

CUISINE VÉGÉTALE : SIMPLE ET PRATIQUE ?

Démonstration de cuisine du Cercle des végétariante.s de ULiège

Viens découvrir comment cuisiner de manière 100% végétale ! Nous te proposons un repas salé et un dessert. Ce sera l'occasion pour toi de poser tes questions et apprendre quelques trucs et astuces concernant le véganisme.

Dans notre démonstration de cuisine, nous réaliserons deux plats végétaliens. Faciles et accessibles, ces plats permettront de mettre tout le monde d'accord ! Ce sera aussi l'occasion de poser tes questions et de partager tes astuces. A la fin de cet atelier, nous te proposons de déguster les plats préparés.

Maxime Renard - Table Conviviale
3 Rue des Carmes, 4000 Liège

Organisateurs

LA CEINTURE ALIMENT-TERRE LIÉGEOISE
ADOC COMPAGNIE / UNIVERSITÉ DE LIÈGE

Partenaires

FESTIVAL DE LIÈGE / LA CITÉ S'INVENTE / HEC LIÈGE / HELMO / HEPL
ECLOSIO / SOL / YOUTH FOR CLIMATE / STUDENTS FOR CLIMATE / APAQ-W
FÉDÉRATION DES JEUNES AGRICULTEURS / ACCUEIL CHAMPÊTRE EN WALLONIE
MANGER DEMAIN / STANDARD ENGAGÉ / LES POUSSÉS POUSSENT / MANGEZ LOCAL!
AUTRE TERRE / BARRICADE / FAIREBEL / GREENPEACE / LA FERME DES ENFANTS
IMAGÉSANTÉ / IMAGINE DEMAIN LE MONDE / LE CRIE DE LIÈGE / LIÈGE CRÉATIVE
COLLECTIF DÉVELOPPEMENT CANTINES DURABLES / POINT FERME / LA BOURRACHE
BRIGADES D'ACTIONS PAYSANNES / BRASSERIE COOPÉRATIVE LIÉGEOISE / CASA
NICARAGUA / CYNORHODON / LE PETIT MONDE DE DESNIÉ / ENTRAIDE & FRATERNITÉ
INCROYABLES COMESTIBLES LAVEU / OXFAM / CENTRE LIÉGEOIS DU BEAU-MUR / LA
COOPÉRATIVE ARDENTE / DYNAMIQUE DE QUARTIER PIERREUSE / FRYSA / GRACQ
LIÈGE / ATELIER CONSTANT BERGER / LE CERCLE DU LAVEU / EXTINCTION REBELLION
LIÈGE / LES PETITS PRODUCTEURS / NOVACITIS / ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS
SA CUISINE / OUFICOOP / PERMAVENIR / LE VAL'HEUREUX / CPCR / ADM BIO AJILE
L'AQUILONE / URBN_BEE / GREENZY / BBIO / FESTIVAL CORPS DE TEXTES / CERCLE
DES VÉGÉTUDIANT.E.S DE L'ULIÈGE / LE CHAUDRON / CUISINE SAUVAGE / PROVINCE
DE LIÈGE FORMATION / LABORATOIRE DE LA PROVINCE DE LIÈGE / LE J-TERRA
L'ALTERNATIVE / LE BABIBAR / LES BINETTES / ACT LIÈGE / MA CANTINE A
TOUT BON / LE CHEMIN DE LA NATURE / DEVENIRS ASBL / ÉQUIPES POPULAIRES
NATURELLEMENT LIBRE / RATAV / SOCOPRO / RAWAD / VILLE DE MONTPELLIER
LSTS VUB / CENTRE LIÉGEOIS DE PROMOTION DE LA SANTÉ / QUINOA / URBAGORA
IDENTITÉ AMÉRIQUE INDIENNE / MON PREMIER POTAGER / AU FOUR & AU JARDIN
AGROECOLOGY IN ACTION / CNCD / LE G EN VERT / MOUVEMENT D'ACTION
PAYSANNE / RENCONTRE DES CONTINENTS / TCHAK ! / NA ! ASBL / SYNTHÈSE / ID
CAMPUS / HEL / LIÈGE CENTRE / JARDINIER DU MONDE / PRINTEMPS DES SCIENCES
MON JARDIN EN PERMACULTURE / LES GRIGNOUX / INFLUENCES VÉGÉTALES / TCO
SERVICES / DEVENIRS / OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT FINANCITE
ECOWISE / LA HALTE / DE LA TERRE À L'ASSIETTE / TOUT VA BIEN / THÉÂTRE DE LIÈGE

Boulangeries

L'AMICALE DES BOULANGERS / AU FOUR ET AU JARDIN / UN PAIN C'EST TOUT
UNE GAUFRETTE SAPERLIPOPETTE

Restaurants

BRASSERIE SAUVENIÈRE / COMO EN CASA / CUISINE OUVERTE / EN VILLE LES
COPINES / EQUIFRAIS / LES POTIKÈS DE GRANNIE / GREENBURGER / LES MÉMÉS
PAPOTENT / LES VOISINES / MAXIME RENARD / TERRE MÈRE TRAITEUR MAXIME
CAFÉTARIATS ET RESTAURANTS : CONSERVATOIRE ULIÈGE / BARBOU / HELMO
CAMPUS GUILLEMIN

Librairies

LA PARENTHÈSE / LIVRE AUX TRÉSORS / PAX / TOUTES DIRECTIONS

Sponsors

VILLE DE LIÈGE / PROVINCE DE LIÈGE / LA RÉGION WALLONNE
et avec le soutien de INTRADEL / FAIREBEL / MANEGE FONCE
RTC TÉLÉ LIÈGE / HÔTEL NEUVICE / RCF LIÈGE