

ASSIETTONS - NOUS!

DU 1 AU 21 OCTOBRE 2026

Un festival pour réfléchir de façon ludique, collective et participative à notre environnement et à notre alimentation.

QUIZ AFTERWORK

JEUDI 1 OCTOBRE, 18H30

Blindtest, déguinette, photos... Créez votre équipe de 4 et testez vos connaissances autour de l'alimentation lors de cette soirée de lancement! Questions accessibles à tous. Bon de 100 € dans une épicerie locale à gagner!

Possibilité de réserver une planche apéro (gratuit)

ULiège Arlon Campus Environnement

5 € par équipe

CUEILLETTE ET APÉRO SAUVAGE

VENDREDI 2 OCTOBRE, 16H - 20H

Une balade pour faire la cueillette et découvrir les plantes comestibles, suivie d'un petit atelier cuisine et d'une dégustation!

Nature Attitude

45 € • 25 € pour les participants au défi



NUTRITION ET MALADIES DE CIVILISATION

MARDI 6 OCTOBRE, 19H30

CONFÉRENCE - Surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, burn out... Et si une partie de ces maux trouvait son origine dans ce que nous mangeons ? Pour mieux comprendre ce que vous mangez, comment faire des choix plus éclairés au quotidien.

Par Pierre Van Vlodorp

Salle Robert Schuman (Attert)

6 € • gratuit pour les participants au défi

cfna™

DU PAIN COÛTE QUE CROUTE

MERCREDI 7 OCTOBRE, 19H30

CINÉ-DÉBAT - Un documentaire pour aborder les questions autour du pain (ingrédients, prix...), qui sera suivi d'échanges avec des citoyens et citoyennes qui ont cherché à en comprendre tous les enjeux sur notre territoire.

Cercle Saint-Hubert (Turpange)

gratuit



CINÉ-CLUB - LA GUERRE DES PRIX

VENDREDI 9 OCTOBRE, 20H30

Bienvenue au Magic Ciné, le ciné-club d'Udange où la magie du septième art rencontre la convivialité rurale. Il consacrera sa soirée de septembre à La guerre des prix, un drame social traité comme un thriller.

Salle L'Union (Udange)

5 € • 3 € pour les moins de 12 ans



ATELIER DE CONFECTION DE PAIN AU LEVAIN

SAMEDI 10 OCTOBRE, 10H-16H

Découvrez le pain fabriqué avec du vrai levain, des farines locales et non traitées, moulues à deux pas de chez vous ! Une occasion idéale pour se questionner sur le pain que nous mangeons.

Avec Jean-Marc Henrion, boulanger et enseignant

Lieu à confirmer

50 € • 30 € pour les participants au défi



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

CONTREPOISONS, UN COMBAT CITOYEN

LUNDI 12 OCTOBRE, 19H30

DOCU & DISCUSSION - Et si le changement venait aussi des citoyens ? "Contrepoisons" retrace le combat de citoyens, de riverains et de scientifiques confrontés aux conséquences de l'usage des pesticides sur la santé et l'environnement.

Un film de Valéry Gaillard et Jean-François Corty

Avec les interventions de Jean François Corty (médecins du monde), Franck Rinchet Girollet (collectif) et José Nadan (agriculteur)

En partenariat avec L'Odyssée pour notre santé

ULiège Arlon Campus Environnement
Prix libre à la réservation



L'ODYSSÉE POUR NOTRE SANTÉ - REGARDS CROISÉS ET PISTES D'ACTION

MARDI 13 OCTOBRE, 9H-17H

JOURNÉE DE RÉFLEXION - Cette journée explorera les liens entre agriculture, alimentation, environnement et santé à travers les regards croisés de citoyens, professionnels de la santé, agriculteurs et acteurs de terrain.

Tables rondes le matin et ateliers l'après-midi. Une journée participative pour comprendre les blocages, découvrir des alternatives concrètes et réfléchir collectivement aux leviers d'action pour construire un système alimentaire plus sain et plus juste.

ULiège Arlon Campus Environnement
Prix libre à la réservation

ATELIER CUISINE LOCALE

VENDREDI 16 OCTOBRE, 17H-20H

Vous désirez consommer plus de produits frais et de saison, mais vous avez du mal à les cuisiner? Cet atelier est fait pour vous! Venez préparer deux recettes simples. Nous échangerons autour des produits locaux, de notre alimentation et des avantages à manger local. Après la cuisson, nous dégusterons les réalisations ensemble, en toute convivialité.

Lieu à confirmer
10 € • 5 € pour les participants au défi

MARDI DE L'ACTU

MARDI 20 OCTOBRE, 19H30

Le CIEP consacrera un de ses mardis de l'actu à la thématique du festival pour déconstruire les idées reçues autour de l'équilibre alimentaire.

Chez René.e (Arlon)
gratuit



SOIRÉE DE CLÔTURE

MERCREDI 21 OCTOBRE, 19H30

Pour clôturer dignement les 21 jours du festival, les participants au défi (et les autres) sont invités à préparer leur meilleure recette ! Attention, pas n'importe comment, uniquement avec des produits bruts issus d'un rayon de 50 km autour d'Arlon!

ULiège Arlon Campus Environnement
gratuit

ANIMATIONS SCOLAIRES

À la découverte du droit à l'alimentation : mange-t-on réellement ce qu'on choisit ? Quelles sont les fonctions de l'alimentation ? Les modèles de production alimentaire ?

Animé par le CIEP Luxembourg

En classe, 1 à 2 périodes de cours
gratuit
inscriptions : +32 63 21 87 38 ou r.goblet@moeluxembourg.be

DÉFI DES 21 JOURS

DU 1 AU 21 OCTOBRE

Et si 21 jours suffisaient pour adopter de nouvelles habitudes ?

Un défi pour apprendre pas à pas comment adopter une meilleure alimentation.

On explorera ensemble quelques habitudes du quotidien: café, alcool, produits laitiers...
Et on découvrira les bienfaits du local et du bio.
Récompenses à la clé !

Lancement lors de la soirée d'ouverture du 1er octobre.

avec le soutien



Cofinancé par
l'Union européenne



Avec le soutien de
la
Wallonie



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

ASSIETTONS-NOUS!

DU 1 AU 21 OCTOBRE 2026

INFOS ET INSCRIPTIONS

maison-culture-arlon.be/assiettons-nous

