

Retours d'expériences : des actions pour s'inspirer !

EPIREUIL

ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Animer des ateliers cuisine pour une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux petits budgets !



Association
Épicerie Sociale et solidaire Epireuil
Val-de-Reuil
Département de l'Eure

L'ESSENTIEL

Au-delà de l'aide alimentaire, l'épicerie sociale et solidaire - située en centre ville de Val-de-Reuil et portée par l'association Epireuil - est un lieu de convivialité, de rencontre et de partage pour ses bénéficiaires. Afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée compatible avec une situation précaire, l'association propose aux bénéficiaires, des ateliers de cuisine tout au long de l'année. Avec ces animations, les participants retrouvent le plaisir de manger tout en travaillant sur l'aspect budget lié à l'alimentation : menus de saison, recettes du monde, équilibre alimentaire, recettes anti-gaspillage, etc. Et pour favoriser la mixité sociale et le partage de savoir-faire, certains ateliers sont co-animés par des bénéficiaires volontaires. À l'issue de chaque atelier, les participants savourent ensemble les repas préparés.

LA PLUPART DES PARTICIPANTS AUX ATELIERS
ONT EXPRIMÉ LE SOUHAIT
DE REPRODUIRE LES RECETTES CHEZ EUX.

L'ORIGINE DU PROJET

L'épicerie sociale et solidaire du Val-de-Reuil créée par l'association Epireuil accueille un public précarisé. Vecteur d'isolement, la précarité financière favorise le découragement, la négligence vis-à-vis des habitudes alimentaires et de l'estime de soi. Cette épicerie a donc pour vocation de procurer une aide alimentaire composée de denrées variées et de qualité. Mais l'équipe constate le manque d'intérêt des bénéficiaires pour les fruits et légumes frais proposés. C'est pourquoi, dès sa création en 2007, l'association a souhaité leur proposer des ateliers de cuisine afin que l'épicerie sociale devienne aussi un lieu pour conseiller sur les bonnes habitudes alimentaires, la santé, les qualités nutritionnelles des aliments et le bon rapport qualité/prix pour en bénéficier. Afin d'offrir plus de visibilité entre les deux activités, l'association a loué en 2021 un nouveau local pour dissocier l'espace animation de l'espace de vente de l'épicerie sociale. Ce nouvel espace a permis d'aménager le lieu comme une véritable cuisine compatible avec l'animation des ateliers et propice aux échanges entre les participants.

30

ATELIERS PAR AN
(en moyenne)

5

PARTICIPANTS
PAR ATELIER
(en moyenne)

38

% D'ENTRE EUX
PARTICIPENT
À PLUSIEURS
ATELIERS PAR AN

LES GRANDES ÉTAPES du projet

- DÉFINIR le thème de l'atelier selon les recommandations du Plan Nutrition Santé (légumineuses, alternatives végétariennes, etc.).
- CHOISIR les recettes en fonction des produits disponibles dans l'épicerie sociale.
- COMMUNIQUER auprès des bénéficiaires de l'épicerie sociale (affiches ou newsletter) et sur les réseaux sociaux.
- ANIMER l'atelier : réalisation des plats avec les bénéficiaires.
- DÉGUSTER les plats avec les participants.
- RECENSER les souhaits des participants pour les prochains ateliers de cuisine.

LEVIERS

- ▶ Bonne adhésion des bénéficiaires de l'épicerie sociale.
- ▶ Implication de bénévoles et des bénéficiaires pour animer les ateliers.
- ▶ Disponibilité d'un local entièrement aménagé pour animer les ateliers : mobiliers et équipements de cuisine.
- ▶ Aménagement de l'espace cuisine facilitant les échanges (îlot central) entre les participants pendant la préparation culinaire et modifiable si besoin.
- ▶ L'épicerie est une passerelle vers les autres structures sociales du territoire.

PARTENAIRES

- ▶ Une salariée : accueil, mobilisation et animation des ateliers.
- ▶ Promotion Santé Normandie : formation Nutrition précarité.
- ▶ Financier : Agence Régionale de Santé (ARS), Ville de Val-de-Reuil, Communauté d'Agglomération Seine-Eure, CAF (Espace de Vie Sociale).

POINTS DE VIGILANCE

- ▶ Il est important de ne porter aucun jugement sur les habitudes alimentaires des participants.
- ▶ Certains ateliers thématiques peuvent freiner la participation des bénéficiaires (ex. : menus végétariens, équilibre alimentaire). Il est donc recommandé d'éviter d'utiliser ces termes lors de la communication ou de l'animation.
- ▶ Partager le repas à l'issue de l'atelier est un moment essentiel pour continuer d'échanger et de répondre aux questions sur les plats préparés lors de l'animation.

BUDGET

L'Association assume la totalité de ses charges de fonctionnement (local, salarié), d'équipement (cuisine équipée, matériel électroménager et ustensiles de cuisine) et de l'approvisionnement des denrées alimentaires : subventions et aides publiques, dons privés, partenariats associatifs d'approvisionnement et participation des bénéficiaires.

PERSPECTIVES

Réflexion autour de la mise en place d'une restauration solidaire créatrice de mixité sociale.



6 RAISONS POUR AGIR

- 1. SUSCITER** l'envie de faire évoluer les habitudes budgétaires.
- 2. SENSIBILISER** aux bonnes habitudes alimentaires en proposant des solutions simples à réaliser.
- 3. FAVORISER** la confiance individuelle et mutuelle.
- 4. FAIRE** du lien vers les acteurs et structures locales.
- 5. CRÉER** de la mixité et du lien social entre les bénéficiaires.
- 6. IMPLIQUER** les bénéficiaires dans les animations.

CONTACT

Association EPIREUIL

Place aux Jeunes
27100 Val-de-Reuil
<https://associationepireuil.fr>



Natacha PATTE

Directrice de l'association Epireuil
Tél. : 02 32 50 57 98 - association.epireuil@orange.fr

Cette fiche de la collection "**Retours d'expériences : des actions pour s'inspirer !**" est une publication de l'Agence Normande de la Biodiversité et du Développement Durable ANBDD, mai 2023

Remerciements : Natacha PATTE (EPIREUIL)
Crédits photos : EPIREUIL

ANBDD, Atrium - 115 bld de l'Europe - 76100 Rouen - www.anbdd.fr
Contact : severine.hardy@anbdd.fr - Tél. : 07 84 53 89 27

