RETOUR D'EXPÉRIENCE

2022 - 2023

JARDINER ET CUISINER COLLECTIVEMENT POUR FAVORISER L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION CHOISIE ET DURABLE

Retour sur l'expérimentation « du potager à la marmite » de 2 ans à Bondy Nord

LAB 3S
SOLS SAVOIRS SAVEURS

Chaire Agricultures Urbaines

AVEC LE SOUTIEN DE :

Fondation des solidarités urbaines

Seine-Saint-Denis Le Département

biocoop Fonds de dotation

REMERCIEMENTS

AUTEURS :

Lucile Vigouroux, chargée de projet au LAB3S et coordinatrice du projet (2022 - 2023)
Fanny Provent, coordinatrice de la Chaire Agricultures Urbaines
Giulia Giacchè, chargée de recherche sur le thème Insertions Territoriales des Agricultures Urbaines à l'INRAE (UMR SADAPT)

AVEC LES CONTRIBUTIONS DE :

Louise Doglio, ingénieure agronome auteure du mémoire *Les cuisines collectives et le lien entre production et transformation alimentaire à destination des publics en situation de précarité*
Manon Lalliot, stagiaire recherche, auteure du mémoire *Pour une alimentation de qualité à Bondy*
Julie Diler, stagiaire recherche, auteure du rapport *Modes de gouvernance et de mobilisation dans les cuisines collectives*

ET L'IMPLICATION DE :

Guerlande Guerrier, directrice de l'association Rayons de Soleil
Céline Gilberton, responsable du service DRE de la ville de Bondy
Samia Mostefaï, chargée de projet à la Maison de Quartier Balavoine
Coralie Chaudet, cheffe de service insertion, association La Marmite
Sandrine De Carlo, maraîchère et coordinatrice du projet (2021-2022)
Pauline Sy, chargée de projet au LAB3S et coordinatrice du projet (2021 - 2022)

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :

La Fondation des solidarités urbaines
Le Département de la Seine-Saint-Denis (InSSd)
Le fonds de dotation Biocoop

POUR CITER CE DOCUMENT

Vigouroux L., Provent F., Giacchè G., 2023. *Jardiner et cuisiner collectivement pour favoriser l'accès à une alimentation choisie et durable.* Retour d'expérience. 37 pages

LAB3S SOLS SAVOIRS SAVEURS

Chaire Agricultures Urbaines

AVANT PROPOS

Le LAB3S travaille depuis 2018 autour de projets collectifs afin d'agir concrètement pour la transition écologique et la transition alimentaire en milieu urbain. La présente expérimentation « du Potager à la Marmite » a émergé de notre envie d'investir dans un même projet les enjeux de l'agriculture urbaine et de l'alimentation dans les quartiers. Notre idée : s'appuyer sur les ressources locales d'un quartier, Bondy Nord, en utilisant les espaces partagés que sont les jardins, et les équipements collectifs que sont les cuisines.

Parmi nos intuitions de départ : faire évoluer les usages de ces « communs » par des pratiques différentes de leur utilisation habituelle; décloisonner les publics en nouant des partenariats locaux avec les structures du champ social ; montrer qu'il est possible de s'alimenter collectivement, même à petite échelle, à partir de fruits et légumes que l'on a fait pousser en bas de chez soi.

Deux années plus tard, avec une belle dynamique partenariale et humaine enclenchée, ce retour d'expérience est un point d'étape qui nous permet autant de transmettre l'expérience acquise pour inspirer d'autres territoires, que de nous projeter vers une suite sous la forme d'une coordination locale d'acteurs et d'initiatives autour de l'alimentation.

Yann CHAPIN
Directeur du LAB3S

SOMMAIRE

INTRODUCTION **4**

DÉFINITIONS **5**

DU POTAGER À LA MARMITE **7**

Le projet 8

Objectifs 8

Territoire 9

PAM en action 10

COCONSTRUIRE UN PROJET COUPLANT JARDINS ET CUISINES PARTAGÉES **13**

Diagnostic local 14

La coconstruction 15

Les objectifs 20

Communication et mobilisation 22

ZOOM SUR LE DEROULEMENT DES ATELIERS AU JARDIN ET EN CUISINE **24**

SYNTHÈSE & CONCLUSION **27**

ANNEXES **29**

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Ce rapport se base sur l'expérimentation « du Potager à la Marmite » (« PAM »), porté par le LAB3S et la Chaire Agricultures Urbaines en collaboration avec plusieurs partenaires locaux (annexe 2).

Ce projet, financé par la Fondation des solidarités urbaines (anciennement Paris Habitat), Agir IN Seine-Saint-Denis et le fonds de dotation Biocoop avait pour objectif de **coupler jardin partagé et cuisine collective afin de favoriser l'accès à une alimentation choisie, saine et durable** aux habitant.e.s de Bondy Nord. L'objectif était également de permettre la réappropriation de lieux communs de la ville par ses habitant.e.s et d'observer les dynamiques de partage de savoir et d'organisation dans un tel contexte. Cette expérimentation a eu lieu durant deux années (2022-2023). Elle s'inspire des cuisines collectives telles qu'elles sont pratiquées au Canada et tente de les adapter au contexte français.

Objectifs du rapport

Ce rapport se veut être avant tout un retour et partage d'expérience pour inspirer d'autres acteurs souhaitant développer un tel modèle de couplage.

1. **PARTAGER notre expérience, sur laquelle nous nous appuierons pour illustrer et décrire les processus mis en place à Bondy en soulignant les freins, les leviers et apprentissages.**

2. **ACCOMPAGNER la coconstruction de cuisines collectives couplées à des espaces de production en suggérant des outils, des méthodes et en mettant en avant des points de vigilance et des surprises que nous avons rencontré tout au long du projet.**

Avis aux lecteurs

Nous avons essayé, à partir de notre expérience, d'identifier les étapes de construction d'un projet couplé jardin et cuisine. Pour cela, nous avons simplifié et schématisé un processus qui n'est pas linéaire. Dans chaque étape vous trouverez deux sections qui font référence aux objectifs indiqués ci-dessus.

DÉFINITIONS

DÉFINITIONS

Cuisines collectives ?

Il existe plusieurs définitions des cuisines collectives. En voici un exemple :

Les cuisines collectives donnent la possibilité à un petit groupe de personnes de se réunir régulièrement pour préparer un repas. Elles sont généralement initiées par des animateurs.trices et sont prévues pour être autonomes après une période de soutien. Les cuisines collectives se concentrent sur le développement de la résilience pour ceux et celles qui sont confronté.e.s à l'insécurité alimentaire et à l'isolement social, plutôt que de créer et de soutenir un cycle de dépendance à l'égard de l'aide alimentaire d'urgence (Lacovou and al., 2012).

#PAM

Nous nous sommes inspirés de ces définitions pour décrire **la cuisine collective comme un petit groupe de personnes mettant en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants.** Pour nous, la cuisine collective renvoie à la dimension de **« faire ensemble »**, de cuisiner ensemble dans un espace partagé.

Jardins partagés ?

D'après l'association Partageons les jardins, les jardins partagés sont des jardins conçus, gérés et animés collectivement ayant pour objet de développer les liens sociaux de proximité par le biais d'activités sociales, culturelles, éducatives et étant accessibles au public.

Projet couplé jardin & cuisine

source de

CRÉATIVITÉ

SOLIDARITÉ

PARTAGE

CHOIX

DU POTAGER À LA MARMITE

PRÉSENTATION

En 2021, le LAB3S et la Chaire Agricultures Urbaines de la Fondation AgroParisTech (Chaire AU) s'associent pour mener deux études sociologiques à Bondy, visant à mieux connaître les pratiques alimentaires des habitant.e.s, leurs stratégies d'approvisionnement alimentaire et leur intérêt pour s'impliquer au sein de formes (d'auto)production locale. Les résultats montrent des attentes fortes autour de l'accès à plus de jardins et à des espaces de production partagés.
En parallèle, les travaux de la Chaire AU ont révélé dès 2020, l'intérêt des cuisines collectives, inspirées du modèle canadien, afin de répondre à l'enjeu d'accessibilité économique à une alimentation choisie et de qualité, et des possibilités de les approvisionner par l'agriculture urbaine (Marescot, 2020).

Les premières intentions du projet « du Potager à la Marmite » sont ainsi écrites à l'occasion de l'appel à projet de la Fondation des solidarités urbaines fin 2021. Elles seront, par la suite, précisées et complétées par un travail de coconstruction avec les partenaires du projet, acteurs de l'action sociale à Bondy Nord, puis mises à l'épreuve du terrain.

Pendant deux ans nous avons donc organisé des ateliers en cuisine associés à des ateliers au jardin afin de transformer les produits directement issus du potager et de favoriser l'interconnaissance, le partage de savoirs et de créer une dynamique locale autour de l'alimentation durable.

Objectifs de PAM

1. EXPÉRIMENTER la mise en place d'une cuisine collective, via les équipements de la ville, couplée à un jardin partagé

2. FAVORISER l'appropriation de ces espaces partagés par les habitant.e.s afin qu'à terme ils.elles se saisissent pleinement du projet et que celui-ci puisse perdurer de manière autonome

3. CRÉER une dynamique locale avec les différents acteur.trice.s du territoire bondynois sur le sujet de l'alimentation durable pour tou.te.s

Territoire d'action

Clas.1

Communes les plus denses : publics très fragiles, situation dégradée pour les publics à risque de précarité alimentaire, à la grande précarité et à la santé publique.
Offre alimentaire dégradée et aide alimentaire insuffisante en rapport à la densité (ANSA 2023).

3ème

Bondy troisième ville la plus peuplée d'Est Ensemble (Établissement Public Territorial regroupant 9 communes de Seine-Saint-Denis) (INSEE 2021).

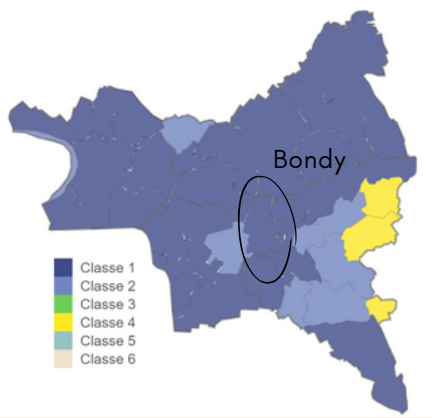
31%

Taux de pauvreté à Bondy, deuxième ville la plus pauvre d'Est Ensemble (INSEE 2021) .

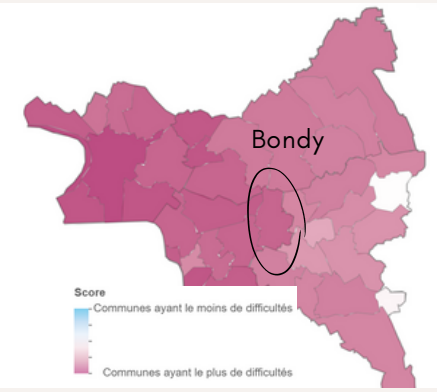
2022

Lancement d'un Projet Alimentaire Territorial à l'échelle départementale dont l'un des axes stratégiques est la lutte contre la précarité alimentaire par le soutien et la valorisation des initiatives et expérimentations innovantes sur le territoire.

Typologie des communes sur les besoins d'aide alimentaire (ANSA 2023)



Publics à risque de précarité alimentaire (ANSA 2023)



Ces données rendent compte de la situation socio-économique de la ville de Bondy et font ressortir un risque accru de situation de précarité alimentaire des habitant.e.s ainsi que des tensions possibles en matière d'approvisionnement. On constate également une forte densité urbaine et humaine, qui pourrait engendrer un besoin des habitant.e.s d'accéder à davantage d'espaces verts.

#PAM

Des études préliminaires sur les stratégies d'approvisionnement, les cultures culinaires et savoirs culturaux des habitant.e.s sont venues compléter l'analyse du contexte, nous permettant de mettre en lumière les besoins des habitant.e.s (Beaubert, 2021 & Truglia, 2021)**.**

Un diagnostic des acteur.trice.s, de l'offre et des solutions disponibles à l'échelle du quartier nous a ensuite permis de construire les premières modalités « du Potager à la Marmite » et d'identifier les partenaires intéressés.

Les espaces

2 **jardins partagés** : 1 accessible à tous sur inscription, 1 autre en pied d'immeuble pour les résident.e.s

3 **espaces de cuisines** : 1 cuisine professionnelle réservée aux salarié.e.s en insertion, 1 au sein de la Maison de Quartier Balavoine et 1 dernière cuisine improvisée à côté du jardin du LAB3S

4 **partenaires terrain** : associations, maison de quartier et service de la ville

Les actions menées

- **MISE EN PLACE** et entretien des espaces de production (potager) associés à des espaces de cuisine partagée
- **ANIMATION** des sessions de jardinage et de cuisine collective
- **MOBILISATION** des habitant.e.s du quartier et **COCONSTRUCTION** pour qu'ils.elles s'emparent du projet et utilisent ces espaces communs
- **CRÉATION D'UNE DYNAMIQUE** au sein du quartier pour pérenniser et essaimer ce type de modèle

La temporalité

Année 1

#PAM

Mise en place des ateliers de cuisine collective couplés à des ateliers au potager

Nous avons commencé par une phase de coconstruction avec 3 des partenaires mentionnés. Choix sur le cadre et la mise en œuvre du projet : public cible, calendrier, format des ateliers, intervenant.e.s, mobilisation…

S'en est suivi une phase de mobilisation assez rapide, puis la mise en œuvre.

Ainsi, d'avril à juin 2022 nous avons alterné ateliers jardin et cuisine :

- 13 ateliers jardin – de 1 à 45 participant.e.s par atelier
- 19 ateliers cuisine – de 2 à 5 participant.e.s par atelier
- 2 repas festifs réunissant de 8 à 15 participant.e.s

Nous en tirons un bilan mitigé mais fort d'enseignements et d'axes d'amélioration qui seront détaillés dans la suite du guide.

Année 2

#PAM

Puis **nous avons réinterrogé nos objectifs et nous sommes allés plus loin dans la coconstruction**

Nous avons à nouveau commencé par une phase de coconstruction intégrant partenaires et participant.e.s, un temps de mobilisation plus long puis la mise en œuvre des ateliers.

Ainsi de juin à septembre 2023 nous avons réalisé :

- 16 ateliers jardin & 16 ateliers cuisine avec 15 à 20 participant.e.s par atelier
- 7 repas partagés en fin d'atelier
- 1 grand repas festif réunissant environ 40 participant.e.s

Les freins logistiques

Des espaces difficiles d'accès :

- 1 jardin sur le site de l'IRD (Institut de Recherche pour le Développement) avec barrière et carte d'identité demandée à l'entrée, le second jardin qui a mis presque 2 ans à voir le jour, la cuisine de la Maison de Quartier Balavoine disponible uniquement sur réservation pour les associations
- 4 espaces sur 5 fermés le week-end
- Aucun des espaces en accès 100% libre

Des volumes de production limités :

- 750 m² de jardin dont les volumes de production ont permis de fournir le projet mais qui sont insuffisants pour alimenter les familles participantes de manière pérenne.

Autant de freins qui nous ont poussé à réajuster le projet entre l'année 1 et 2 et qui ont également impacté les résultats, notamment en terme d'autonomisation.

#PAM

Le LAB3S n'avait pas d'expérience antérieure de mise en place d'une cuisine collective pour lutter contre la précarité alimentaire. Aussi, nous assumons une position d'expérimentation, n'hésitant pas à prendre du recul, réinterroger nos objectifs et ajuster nos modalités au fur et à mesure.
Ainsi, nous avons posé les bases d'une dynamique, à l'échelle du quartier, autour de l'accès à l'alimentation.
Nous espérons pouvoir la poursuivre avec les partenaires et participant.e.s rencontré.e.s en chemin.

COCONSTRUIRE UN PROJET COUPLANT JARDINS ET CUISINES PARTAGÉES

Contexte socio-économique

Afin de mieux connaître les enjeux et besoins du territoire il est important de regarder le contexte socio-économique.

#outils

- Diagnostic de la précarité alimentaire en Île-de-France (2023) par l'ANSA et le Credoc
- Données INSEE et données INSEE détaillées sur les QPV
- Diagnostic alimentaire de la Seine-Saint-Denis (LAB3S & Terralim)

Besoins & acteurs locaux

En plus de se renseigner sur le contexte socio-économique du territoire, il est impératif de réaliser un diagnostic sur les besoins des habitants, l'offre disponible et les acteur.trice.s présent.e.s à l'échelle locale (celle du projet) :

- enquête de terrain (questionnaire aux habitant.e.s)
- cartographie de l'offre (magasins, épiceries, marchés, panier solidaire ou distribution de repas)
- cartographie des espaces disponibles (jardins et cuisines) et des acteur.trice.s associé.e.s

Le diagnostic local permet de cadrer le projet, en fonction des espaces et partenaires présents par exemple.

Il existe une grande diversité de cuisines collectives avec des modalités d'approvisionnement variables, couplées ou non à de l'agriculture urbaine.

ÉTUDE À CONSULTER

Typologies des cuisines collectives par Louise Doglio (2022).

ÉTUDE → SYNTHÈSE →

LA COCONSTRUCTION

Définition & processus

Dans le cadre « du Potager à la Marmite », lorsqu'on parle de coconstruction on « met en valeur l'implication d'une pluralité d'acteurs dans l'élaboration et la mise en œuvre d'un projet ou d'une action » (Akrich, 2013). On définit la coconstruction comme un processus au cours duquel différents acteur.trice.s se mettent d'accord sur les objectifs, les modalités et l'organisation d'un projet. Cet « accord traduit un compromis sur lequel ces acteur.trice.s s'entendent et se reconnaissent » (Foudriat, 2016).

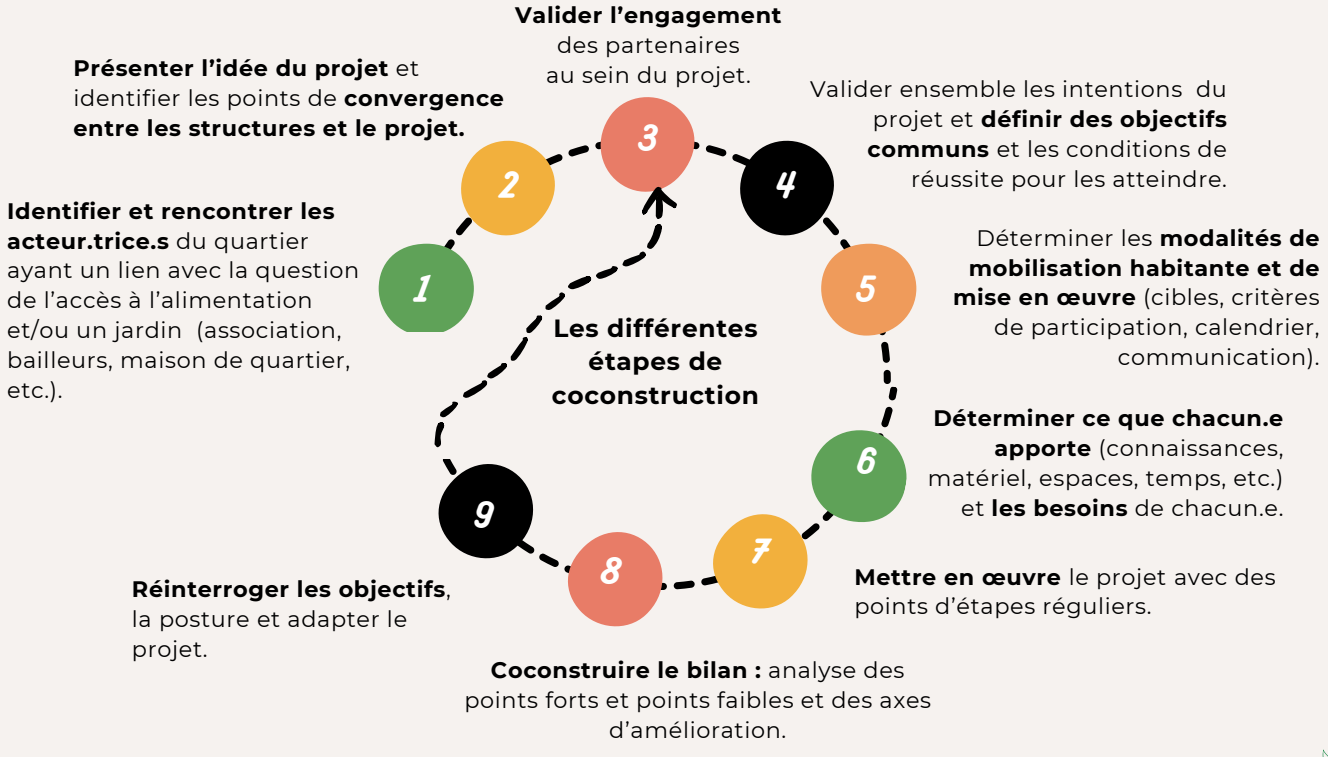
Coconstruction = temporalité longue

Réunir autour d'une table des personnes qui ne se connaissent pas, qui ont des profils différents (ex : habitant.e.s et associations), les faire se rencontrer, se parler et définir un projet commun prend du temps !

L'investissement de ces différents acteur.trice.s permet une pluralité des points de vue sur la vie d'un quartier et donc la construction d'un projet au plus proche des besoins (et réalité de vie) des futurs participant.e.s.

Dans cette partie nous allons aborder les enjeux liés à la coconstruction avec, d'une part, les partenaires du projet et d'autre part, avec les habitant.e.s. Ces deux catégories de publics révèlent selon nous différents types d'enjeux.

Voici dans un premier temps les différentes étapes de coconstruction et de mobilisation que nous avons appliquées :



Coconstruire avec les partenaires

Travailler avec des partenaires de terrain permet :

- D'acquérir une meilleure compréhension du territoire, des enjeux du quartier, des interactions entre ses différents acteur.trice.s
- De s'ancrer davantage sur son territoire en travaillant avec des acteur.trice.s qui, parfois, sont présent.e.s depuis de nombreuses années
- De mutualiser les compétences, espaces et matériels de chacun.e
- De pouvoir être au contact d'un plus grand nombre d'habitant.e.s à qui proposer de participer au projet

Néanmoins, nous l'avons expérimenté durant « du Potager à la Marmite », **travailler et coconstruire avec des partenaires implique :**

- D'être « agile » et en capacité de réinterroger les processus et l'organisation mis en place, et de pouvoir les adapter aux contraintes des partenaires dans le temps
- De trouver le juste équilibre dans la coconstruction entre : des décisions prises en commun en favorisant la participation de tou.te.s et le fait d'assumer une posture de coordinateur en faisant des propositions. Ces dernières seront dans ce cas validées par les partenaires mais pas coconstruites
- De créer du lien avec les partenaires, d'apprendre à se connaître, de comprendre les contraintes de chacun.e, de définir des objectifs communs
- De déterminer les conditions de réussite du projet et de s'accorder sur la question « Ensemble, peut-on réunir toutes ces conditions ? »
- De s'assurer que les partenaires intègrent le projet dans leurs activités. Cela implique qu'ils prévoient des ressources humaines dédiées
- De financer et de valoriser ce temps, à condition de l'avoir anticipé lors de la construction du budget : cela est possible et important !

Outils de la coconstruction avec les partenaires en annexe 3

#outils

Les enseignements

Poser un cadre au partenariat

Les critères de réussite du projet peuvent, dans certains cas, être considérés comme des critères à remplir pour devenir partenaire. Si le projet nécessite une implication forte de la part des partenaires et que cette implication est définie comme une condition de réussite, alors la disponibilité des équipes ou d'une personne au sein de l'équipe pourra être demandée à tout acteur.trice souhaitant intégrer le projet.

#PAM

Nous avons déterminé des conditions de réussite du projet, dont l'une était de mettre les moyens humains nécessaires (besoin d'une forte présence des partenaires pour la mobilisation et l'accompagnement des groupes). Aussi, tout nouveau partenaire devait garantir la disponibilité d'une ou deux personnes de sa structure pour la mobilisation des participant.e.s et sa présence durant les ateliers.

Mobiliser sur le temps long et favoriser leur implication

La mobilisation des partenaires doit se faire dans le temps long. Tout d'abord, il est possible que la personne responsable du projet chez le partenaire soit amenée à changer, une nouvelle personne arrive et il faut l'intégrer au projet (temps d'appropriation). De plus, les contraintes et besoins des partenaires peuvent évoluer dans le temps, d'où l'intérêt de garder un lien étroit avec eux.elles.

Pour cela il est possible de :

- Prévoir des réunions et échanges réguliers plus ou moins formels. Une organisation tournante des réunions et les lieux d'accueil peut être envisagée (si le contexte géographique et matériel le permet),
- Envoyer des comptes-rendus de réunion synthétiques avec une liste d'actions concrètes à faire, et régulièrement informer tous les partenaires des avancements par boucle de mail par exemple,
- Adapter les formats d'échanges aux contraintes des partenaires et aux besoins du projet,
- Si le projet est long (plusieurs années), il est intéressant de réinterroger les motivations de chacun à y participer.

Favoriser l'appropriation du projet par les partenaires

- Prévoir du temps suffisant avant la mise en œuvre opérationnelle du projet afin que chacun.e ait le temps de se l'approprier,
- S'assurer que les partenaires ont les connaissances et outils nécessaires pour s'approprier et mettre en place le projet. C'est au coordinateur de s'assurer de cela et de fournir les outils nécessaires afin de faciliter et encourager leur participation.

Coordonner & animer
prend du temps qu'il faut financer

Coconstruire avec les habitant.e.s

Coconstruire avec les habitant.e.s du quartier permet :

- D'être au plus proche de leurs besoins et du quartier
- De donner une légitimité au projet
- De commencer, déjà, à mobiliser de futurs participant.e.s
- De donner du « pouvoir » aux habitant.e.s qui y prennent part. Ils pourront par la suite devenir des « référent.e.s » en montrant que leur parole a été écoutée, en présentant eux-mêmes le projet et ainsi motiver d'autres habitant.e.s à y participer
- De favoriser les dynamiques de groupe et les prises d'initiatives. Les habitant.e.s qui ont participé à la coconstruction ont pris leur place au sein du projet. Ils.elles sont des exemples auxquels s'identifier pour les futurs participant.e.s

Néanmoins, et nous l'avons expérimenté, **travailler et coconstruire avec des habitant.e.s implique :**

- De les inclure à tous les temps d'échanges comme d'autres partenaires en leur donnant un rôle et une place à part entière
- De créer un climat de confiance pour que les habitant.e.s osent prendre la parole. Il est important de leur laisser du temps de parole, d'adapter les formats de réunion et les outils (interactifs), et de faire attention au vocabulaire utilisé (attention au jargon professionnel)
- De prendre réellement en compte l'expression des personnes motrices et leur laisser de la place, encourager les prises d'initiatives
- D'autoriser et d'accepter une certaine flexibilité dans le projet. En effet, il faut que certaines parties du projet ne soient pas encore définies ou qu'elles puissent être modifiées. De plus, les objectifs initiaux et les actions envisagées peuvent être amenés à évoluer pour davantage correspondre aux besoins exprimés des participant.e.s (ex : contrainte calendaire, principale raison de leur participation, etc.)

#PAM

L'intégration des habitant.e.s à la coconstruction s'est faite petit à petit.

Des participant.e.s ont été intégré.e.s aux réunions partenaires au fur et à mesure de l'année 1. Nous leur proposions simplement de participer s'ils.elles le souhaitaient. C'est au moment du bilan de l'année 1 qu'il y a eu le plus de participant.e.s présent.e.s. Le bilan était coconstruit, il était donc un moment de travail en commun auquel les participant.e.s ont pris part au même titre que les partenaires : leurs idées et retours ont été pris en compte.

A partir de ce moment-là, on a pu observer deux participantes devenir beaucoup plus actives et force de proposition dans la coconstruction du projet.

Les enseignements

Temps long & équilibre entre actions concrètes et coconstruction

La coconstruction avec les habitant.e.s nécessite, entre autres, de créer un lien de confiance, de s'adapter à leurs contraintes et de jongler entre la temporalité des habitant.e.s et celle du projet. Cela est possible sur le temps long.

Le risque du temps long est que les personnes se démotivent et arrêtent progressivement de s'impliquer. Aussi, il est primordial d'identifier les facteurs qui donnent envie aux habitant.e.s de s'impliquer et de ponctuer les temps de coconstruction avec des actions concrètes (ex : atelier de cuisine, animation grand public autour du projet, etc.).

Par ailleurs, la coconstruction avec les habitant.e.s peut se mettre en place après avoir débuté de premières actions.

#PAM

Dans « PAM » nous avons commencé la première année d'ateliers puis nous avons invité progressivement des participant.e.s à prendre part aux temps de coconstruction. La seconde année à été complètement coconstruite avec les habitant.e.s.

Des habitant.e.s référent.e.s

Au cours des premières actions et des temps de coconstruction il peut être utile d'identifier les habitant.e.s qui s'impliquent davantage, ceux qui ont un fort intérêt pour le projet. Ces personnes pourront devenir des participant.e.s référent.e.s qui font du lien entre les habitant.e.s du quartier et les porteurs de projet : en créant un lien de confiance, en prenant en compte leurs propositions, en encourageant leur prise d'initiative.

Plusieurs niveaux de coconstruction

Différents niveaux de coconstruction avec les habitant.e.s sont possibles. Il peut y avoir des habitant.e.s intégré.e.s à toute la coconstruction, à toutes les réunions et temps de réflexion. Tandis que d'autres peuvent être intégré.e.s seulement à certaines étapes de la coconstruction, afin de définir des modalités précises du projet. Par exemple une animation pour déterminer les thèmes des ateliers, les jours d'atelier et les horaires.

#PAM

Dans « PAM » nous avons organisé des visites du jardin et des causeries avec des groupes de participantes pressenties. Ce fut le moyen d'apprendre à se connaître, de découvrir un des espaces du projet et de commencer une discussion autour de l'alimentation et notamment des thèmes qui intéressaient les personnes ainsi que de leurs contraintes. Nous avons ainsi déterminé les thèmes des ateliers de cuisine et leur format afin de favoriser au maximum la participation des personnes.

Outils de la construction avec les habitants en annexe 4

Questionner les objectifs

Les objectifs d'un projet peuvent et doivent évoluer dans le temps. Surtout lorsqu'on se positionne comme porteur de projet, qu'on arrive avec une idée, des objectifs et qu'on les « confronte » aux habitant.e.s, participant.e.s et partenaires. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on est dans une logique de coconstruction et de réponse à un besoin du terrain comme pour « du Potager à la Marmite ».
Il est important de prévoir des temps de prise de recul où l'on réinterroge le cœur du projet, le « Pourquoi les gens y participent ? ».

Questionner les objectifs d'un projet permet :

- De prendre du recul et de se réaligner avec les besoins des participant.e.s (et d'apprendre d'eux). De comprendre ce qui est le plus important pour eux ;
- De renforcer le lien avec les partenaires et les participant.e.s ;
- De prendre en compte des besoins ou objectifs qui nous semblent secondaires, mais qui peuvent s'avérer très importants voire prioritaires pour les participant.e.s (ex : création de lien social, convivialité, apprentissage, etc).

#PAM

Au début de la seconde année, nous avons réinterrogé les objectifs avec les partenaires et participant.e.s. On s'est posé la question suivante : « Quelles sont les raisons qui poussent chacun.e d'entre nous à participer au projet ? »

Tout comme pour la coconstruction, réinterroger les objectifs de son projet en cours de route implique une certaine flexibilité.

Les enseignements

Objectifs affichés et objectifs induits
Certains objectifs vont être clairement communiqués aux participant.e.s, lorsque d'autres n'ont pas besoin d'être précisés dans la communication, mais vont être induits par la nature du projet et de ses actions. Le choix ente objectifs affichés et induits se fait en fonction de ce qui donne le plus envie aux habitant.e.s de participer.

#PAM

Sensibiliser à une alimentation durable était l'un de nos objectifs mais il n'attirait pas, en tant que tel, les participant.e.s. Nous ne l'avons pas affiché explicitement mais il était induit puisque nous avions collectivement décidé de cuisiner avec les légumes disponibles au jardin, donc de saison et cultivés en agroécologie. Nous avons par ailleurs abordé durant les ateliers des thèmes comme : la cuisine antigaspi, la cuisine végétale et l'intérêt des différentes protéines.

Conditions de réussite

Une fois les objectifs mis à jour, il est intéressant de se poser la question suivante avec les partenaires et les participant.e.s : « Quels moyens doit-on se donner pour atteindre nos objectifs ? ». Cela permet de déterminer ensemble des conditions d'atteinte des objectifs et d'identifier les besoins éventuels des partenaires (besoin matériel, d'accompagnement, etc).

#PAM

Pour nous, définir ensemble les conditions de réussite a permis :

- un plus grand investissement des partenaires
- une dynamique partenariale plus mature

Et cela nous a permis d'aller chercher de nouveaux partenaires en mesure de remplir ces conditions de réussites.

Outils pour ré-interroger les objectifs en annexe 5

#outils

COMMUNICATION ET MOBILISATION

La mobilisation, dont la communication, est un enjeu majeur de ce type de projet. Il est primordial d'assurer une communication en continu, tout au long du projet et de diversifier les outils de mobilisation et communication.
Selon le niveau d'appropriation et d'autonomie souhaité pour les participant.e.s, il est également important de prévoir des espaces d'échange et de discussion permettant la coconstruction, et d'encourager les prises d'initiative des participant.e.s durant les actions de mobilisation et de communication.

Voici quelques exemples d'actions qui permettent de faire connaître un projet et de mobiliser les habitant.e.s :

- **Réunion publique** auprès des publics des partenaires afin de leur présenter le projet et de commencer un dialogue autour de l'alimentation
- **Tractage et affichage** : marché, sortie d'école, etc.
- Organisation de **visite des espaces suivis d'un goûter** pour découvrir les lieux du projet, présenter ce dernier et apprendre à se connaître dans un moment convivial
- **Organisation de causeries** afin d'entamer des échanges sur notre rapport à la terre et à l'alimentation et présenter le projet. Ces temps se prêtent bien à un début de coconstruction (choix des thèmes des ateliers par exemple)
- **Communication sur les réseaux sociaux** et relais sur des réseaux locaux (ex : page facebook « Bondy ma ville » gérée par une habitante de Bondy)
- **Événements festifs** :
  - Portes ouvertes des cuisines ou des jardins avec des animations autour de l'alimentation pour susciter l'intérêt des habitant.e.s
  - Disco soupe les jours de marché

Une fois les groupes de participant.e.s constitués : un groupe Whatsapp permet de communiquer sur l'organisation des ateliers et/ou relance téléphonique.

#PAM

La plupart de ces actions ont été mises en œuvre dans « PAM » mais de manière très inégale entre l'année 1 et 2 du projet. La première année nous avons communiqué et mobilisé quasi uniquement en amont des ateliers. La seconde année, beaucoup plus d'actions pour aller vers les habitant.e.s et faire connaître le projet ont été réalisées tout au long de l'année.

Ce travail a porté ses fruits, autant en nombre de participant.e.s qu'en termes d'appropriation du projet ! On a pu observer des dynamiques de groupe se mettre en place entre des personnes qui ne se connaissaient pas, des participant.e.s se saisir des espaces et devenir force de proposition...

Les enseignements

Mobilisation sur un temps long et dans la durée
Ne pas sous estimer le temps nécessaire à la mobilisation et à l'appropriation du projet par les participant.e.s. Il faut apprendre à se connaître, créer l'intérêt, créer un lien de confiance, autant d'étapes qui nécessitent du temps et qui doivent être alimentées tout au long du projet.

Des actions de communication & mobilisation diversifiées et concrètes
Mobiliser les habitant.e.s avec des actions concrètes en lien avec le projet : dégustation, visite de jardin, disco soupe.
Sur un projet pluriannuel on peut s'appuyer sur des participant.e.s présent.e.s la première année pour participer aux actions de mobilisation de l'année suivante. Ils.elles pourront présenter le projet avec leur mots, partager ce que ça leur a apporté. Les habitant.e.s s'identifieront sûrement mieux à eux.elles qu'au porteur de projet.

L'adaptation des éléments de langage aux envies des futurs participant.e.s
Présenter le projet de manière simple et faire attention au vocabulaire. Utiliser un vocabulaire concret plutôt qu'un jargon professionnel. Prendre en compte les facteurs qui motivent les habitant.e.s à participer au projet dans les éléments de présentation de ce dernier.

Favoriser l'appropriation du projet par les participant.e.s
Cela passe par le fait de laisser une place pour et encourager les prises d'initiative. Par le fait de créer des discussions autour du projet. Par exemple : qu'est ce qui leur donnerait envie de venir ? Dans quelles conditions ? Quels sont les freins ?
Dans ces cas là il faut garder un peu d'espace pour s'adapter selon les retours, sur ce qui aura été dit durant la discussion.

ZOOM SUR LE DÉROULEMENT DES ATELIERS AU JARDIN ET EN CUISINE

Cadres et règles communes

Généralement le cadre se détermine en amont, durant la coconstruction du projet avec les partenaires et éventuellement des participant.e.s. Il s'agit de poser les règles d'usage et de fonctionnement : participation sur inscription ou non ? Comment détermine-t-on les recettes ? Participation financière ou non ? Règles d'usage de lieux ? Est ce que l'on mange ensemble ? Horaires de l'atelier ?

Les enseignements

Garder de la flexibilité et être en mesure de faire évoluer ce cadre tout au long du projet est un avantage afin de concilier au mieux objectifs du projet et contraintes des partenaires, des participant.e.s et des espaces. Le cadre peut évoluer tout au long du projet selon les envies et contraintes des participant.e.s. Il peut être différent pour chaque groupe.

#PAM

Pour le projet nous avons déterminé les « règles » suivantes avec partenaires et participant.e.s : partir de ce qui pousse au jardin, « un panier de saison », autant que possible avoir une thématique pour chaque atelier (thématique ressortie des envies des participant.e.s pour les ateliers cuisine et identifiée par la maraîchère-animatrice pour les ateliers jardin)

Contenu et animation

Définir des thématiques facilite les prises de décision dans les premier ateliers. Des premier ateliers « guidés » laissent le temps aux participant.e.s de s'approprier les espaces et d'apprendre à se connaître. Dans un second temps les thématiques ne sont plus forcement utiles, les participant.e.s peuvent prendre de l'autonomie.

Pour faciliter l'investissement des partenaires dans l'animation et l'accompagnement des groupes de participant.e.s plusieurs outils peuvent être utilisés :

- Calendrier des ateliers
- Livret animateur
- Livret participant

#outils

Retrouvez les exemples construit pour le projet en annexe 6

Répartition des rôles & gouvernance

A la fin de l'année 1 nous nous sommes fortement interrogé sur notre positionnement et notamment sur comment favoriser au maximum les prises d'initiative des participant.e.s. Comment faire pour que la dynamique de groupe, la répartition des rôles, les propositions de recettes et les règles d'usages ne repose pas entièrement sur nous (le moins possible pour aller vers un autonomisation du projet)?

Julie Diler, étudiante en géographie, nous a accompagné sur la question de la mise en place et de l'organisation d'une gouvernance dans les cuisines collectives

ETUDE À CONSULTER

Mode de gouvernance des cuisines collectives par Julie Diler (2023)

ÉTUDE

Les enseignements

Assumer une posture d'animateur - organisateur tout en laissant un maximum de place et en encourageant les **prises d'initiative.**

SYNTHÈSE DES ENJEUX

Tout au long de ces deux années de projet nous avons exploré différents modèles de participation et d'organisation en restant le plus possible à l'écoute du terrain. Cette agilité nous a permis, à la fois, de créer un dynamique partenariale forte avec les acteurs de l'action sociale de Bondy Nord (collectivité et associations) mais aussi d'impliquer les habitant.e.s dans la coconstruction, jusqu'à aboutir à une vraie appropriation du projet par ces derniers. L'investissement de l'équipe, l'adaptabilité, l'écoute et le temps long ont été des facteurs de réussite incontestables.

Aussi nous profitons de ce bilan pour rassembler l'ensemble des freins que nous avons rencontré et les leviers ou moyens que nous avons mis en œuvre pour les lever.

Freins et leviers

FREINS	DESCRIPTION	LEVIERS IDENTIFIÉS
Communication et mobilisation	Planning des ateliers imposé Projet nouveau et association peu connue Temps de mobilisation trop court	• Mobiliser sur un temps long et diversifier les actions • S'appuyer sur les participant.e.s de l'année 1 pour participer à la mobilisation l'année 2 • Faciliter la mobilisation par des actions concrètes (portes ouvertes, dégustation, etc)
Logistique	Le site n'était pas ouvert en accès libre, limitant l'appropriation	• Assumer que l'on propose des ateliers et une posture d'animateur - organisateur tout en laissant un maximum de place et en encourageant les prises d'initiative
Temporalité de projet	Décalage entre calendrier des ateliers et production au jardin	• Adapter le calendrier des ateliers pour être en phase avec la production au potager (juillet/août) • Période de vacances scolaires : plus de personnes disponibles
Approvisionnements alimentaires	Assurer le lien entre la production au jardin et la transformation en cuisine, mais aussi la gestion des approvisionnements est complexe	• Prévoir les ateliers cuisine en fonction de ce qui est présent au jardin • Disposer de surfaces plus conséquentes pour augmenter les volumes de production et ainsi cuisiner une diversité de plats
Gouvernance et coconstruction	Maintenir l'implication des partenaires dans la construction du projet et les prises de décision Impliquer les participant.e.s dans la coconstruction	• Adapter les temps et formats de réunion • Identifier la motivation à participer (cœur du projet) • Prendre en compte la parole des participant.e.s avec des applications concrètes

CONCLUSION

Depuis ses débuts en 2018, la Chaire Agricultures Urbaines s'est intéressée via son réseau AUPA (Agricultures Urbaines et Précarités alimentaires) aux potentialités de l'autoproduction en jardins collectifs, au renforcement des capacités en transformation culinaire, et au couplage des deux, pour accroître l'autonomie alimentaire des personnes en situation de précarité alimentaire (Marescot, 2020). C'est donc naturellement et avec beaucoup d'intérêt qu'elle s'est jointe au LAB3S pour ce programme « du Potager à la Marmite », qui suivait des collaborations antérieures, notamment sur l'accessibilité aux cultures « exotiques » dans les quartiers Nord de Bondy (Truglia, 2020) entre autres via l'autoproduction (Beaubert, 2021). Soutenu par la Fondation des solidarités urbaines (ex Paris-Habitat), « Du Potager à la Marmite » a ainsi permis d'approfondir la connaissance des cuisines collectives (Doglio, 2022), concept encore peu connu et pratiqué en France, et d'entrer avec les habitant.e.s et les associations dans une réelle recherche-action de couplage entre jardinage et cuisine.

Grâce à une implication forte des associations, des habitant.e.s et une petite équipe très impliquée au LAB3S, il a été ainsi possible de mener des ateliers jardinage et des ateliers cuisine, et d'apprendre, avec patience et attention, à surmonter les déceptions et limitations inhérentes à tout processus social de construction d'actions en commun. Les souhaits de mobilisation se heurtent en effet à la réalité des contraintes rencontrées par les participant.e.s et dans un monde marqué par une illusion d'égalité entre vitesse et efficacité, le temps long s'impose comme une nécessité. De même d'ailleurs que la grande proximité nécessaire entre les supports d'action et les lieux de vie des personnes, ce qui conforte nos actions pour le développement, notamment, de jardins collectifs de proximité.

A l'heure où croît dans notre pays le nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire, l'expérience première acquise dans la recherche-action « du Potager à la Marmite » s'avère précieuse et porteuse de nombreux enseignements. Nous ne pouvons que lui souhaiter de se poursuivre et d'inspirer d'autres territoires !

Christine AUBRY
Directrice de la Chaire AU

ANNEXE 1

Bibliographie

1 - Akrich, *Dictionnaire critique interdisciplinaire de la participation,* 2013

2 - ANSA, Credoc, *Diagnostic de la précarité alimentaire en Île-de-France*, 2023. https://ansa-precarite-alimentaire.credoc.fr/

3 - Beaubert, N., *Inscription des jardins collectifs et partagés dans le paysage alimentaire bondynois*, 2021

4 - Diler, J., *Gouvernance et mobilisation dans les projet de cuisine collectives : quels modèles durables? ,* 2023.

5 - Doglio, L., *Les cuisines collectives et le lien entre production et transformation alimentaire à destination des publics en situation de précarité,* 2022. https://www.lab3s.fr/_files/ugd/ee6203_318827d169574368b22024bb9ae4bd7f.pdf

6 - Foudriat, M.*, La coconstruction. Une alternative managériale,* Rennes, Presses de l'EHESP, coll. Politiques et interventions sociales, p.23, 2016

7 - INSEE. *« Dossier complet commune de Bondy »*. Insee.fr . 2020 . Insee (Institut national de la statistique et des études économiques). Web oct. 2021.

8 - Lacovou, Deanna C Pattieson, Helen Truby and Claire Palermo, *Social health and nutrition impacts of community kitchens: A systematic review*. Public health nutrition, 2012, 16 (mai): 1-9. https://doi.org/10.1017/S1368980012002753.

9 - Marescot, C., *Transformation de fruits et légumes issus de l'agriculture urbaine et locale par et pour des populations vulnérables*, 2020

10 - Partageons les jardins. *« les différents types de jardins collectifs »*. Partageonslesjardins!.fr . 2017. partageonslesjardins . Web 12 déc. 2023.

11 - Truglia, L., *Étude des savoirs et pratiques culinaires des habitants de Bondy et évaluation de la pertinence à mettre en place une filière de production de fruits et légumes notamment « exotiques » dans et pour la ville*, 2021.

Contacts

Lucile VIGOUROUX - Chargée de projet au LAB3S - lucile.vigouroux@lab3s.fr

Fanny PROVENT - Coordinatrice de la Chaire Agricultures Urbaines - fanny.provent@agroparistech.fr

Giulia GIACCHE - Chargée de recherche à l'INRAE - giulia.giacche@inrae.fr

ANNEXE 2

Partenaires du projet

Le LAB3S Sols Savoirs Saveurs est une association qui coconstruit des projets scientifiques, économiques et sociaux innovants en réponse aux enjeux écologiques et alimentaires de la Seine-Saint-Denis. Initiateur du projet avec la Chaire AU, le LAB3S a co-encadré les stagiaires et il a coordonné et animé PAM. Il a également mis à disposition son jardin partagé de 750 m2, mobilisé des participant.e.s, et mis à disposition un troisième espace de cuisine la seconde année.

La Marmite est un accueil de jour et un chantier d'insertion par l'activité professionnelle autour des métiers de la restauration. En contact direct avec des personnes en situation de précarité alimentaire, elle a participé au projet en mobilisant des bénéficiaires de l'accueil de jour la première année puis son groupe de salariés en insertion la seconde année et en mettant sa cuisine à disposition.

Rayon de Soleil (RDS) est une association qui propose et met en place des activités pour créer du lien social entre les habitant.e.s. Intéressée par les questions d'accès à l'alimentation et en cours de construction d'un jardin partagé au sein d'une résidence; RDS a participé au « Potager à la Marmite » en mobilisant ses bénéficiaires et en mettant à disposition son jardin.

La Maison de Quartier Balavoine (MQB) est un équipement de la ville à vocation sociale qui propose différentes activités aux habitant.e.s. La MQB a mis sa cuisine à disposition du projet afin d'y organiser les temps de cuisine collective. Elle a également ponctuellement mobilisé des participant.e.s parmi ses bénéficiaires.

Le Dispositif de Réussite Educative de la ville de Bondy (DRE) accompagne les enfants en décrochage scolaire ainsi que leurs familles. Ils ont intégré le projet la seconde année en mobilisant un groupe de mamans avec leurs enfants et en apportant un fort investissement de l'équipe dans l'accompagnement des participant.e.s.

La Chaire Agricultures Urbaines de la Fondation AgroParisTech est une structure de recherche multipartenariale de 5 ans qui vise à accompagner le développement de l'agriculture urbaine au service de la résilience des villes. Cet acteur de la recherche a joué un rôle particulier dans le projet en co-encadrant les stagiaires et en analysant plus globalement les impacts du projet sur les publics en situation de précarité alimentaire.

ANNEXE 3 : COCONSTRUCTION AVEC LES PARTENAIRES

Publics et enjeux - 50min

Partie 1

Format : les participant.e.s sont invité.e.s à réfléchir en bi ou trinôme durant 15 min sur un post-it en y notant : les publics / leurs problématiques en lien avec les jardins/l'alimentation (proposer de présenter 2 ou 3 « persona » sur une fiche avec : nom / âge / catégorie sociopro. / revenu moyen / quartier etc / ET ses 3 problématiques : sont xx xx xx).

Objectifs :

- Identifier les publics prioritaires pour les structures
- Préciser les publics cibles à atteindre lors du lancement de la communication du projet

Atelier en groupes en 10 minutes + 15min de restitution –> synthèse sur les publics à aller chercher dans le cadre du projet. (25min)

Partie 2

Format : retour en bi ou trinôme, réflexion sur 3 axes de travail pouvant répondre aux problématiques des personnes (identifiées en partie 1), dans le cadre du projet.

Objectif : commencer à identifier les thématiques de travail qui pourront être traité dans le cadre de du projet, notamment durant les ateliers.

Atelier en groupe en 10 minutes + 15 min de restitution et synthèse (25 min)

Fonctionnement - 60min

Le cadre

Partager le cadre du projet à vos partenaires : budget mobilisable, durée, nombre d'ateliers envisagés.
Et les questions sur lesquelles il faudra statuer :

- Quelles sont les modalités d'accueil des publics ? (exclusif à la structure ? ouvert ? quota de 3-4 personnes extérieures ?)
- Quelle est la fréquence des ateliers ?
- Quelle articulation entre les ateliers du projet et la programmation de chaque structure ?

Pour coconstruire les réponses à ces questions : en amont imaginer 2 ou 3 scénarios, présentez les à vos partenaires puis :

Partie 1

Format : suite à la présentation des 2 scénarios, travail en plénière pour analyser les forces / faiblesse / facteurs de réussite / difficultés (faire des bi/trinômes si le groupe a différents avis sur les scénarios, sinon, rester en plénière).

Objectif : s'orienter vers un scénario préfigurant le mode de fonctionnement du projet.

Consignes :
- En bi ou trinôme (ou en collectif) on a 15 min pour étudier chaque scénario et identifier les forces / faiblesses ; facteurs de réussite / difficultés
- Restitution avec analyse des 2 scénarios et choix d'un d'eux (15 min)
- Synthèse (10 min) - total 30 min

Origine interne	FORCES (ressources/compétences internes au projet)	FAIBLESSES (manques)
Origine externe	OPPORTUNITE	MENACES

Partie 2

Format : travail en groupes sur l'organisation du projet selon le scénario choisi. Total 30 min

PUBLIC(S)	MODALITES D'ACCES DES PUBLICS
MODALITES D'ACCES AUX LIEUX D'ACCUEIL	FREQUENCE DES ATELIERS
ARTICULATION DE PAM AVEC PROGRAMMATION INTERNE DE LA STRUCTURE	

Résultats : scénario choisi, préfiguration du mode d'organisation du projet (nombre de groupes, modes d'accès, fréquence…)

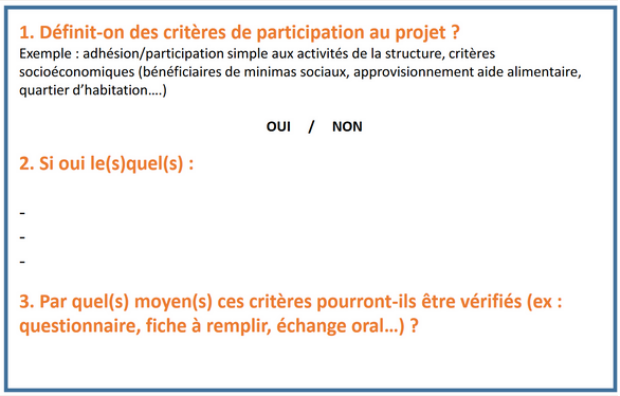
Participation des publics - 30min

Format : en se basant sur la trame de question les partenaires répondent en binôme puis restituent au groupe et font un choix final.

Objectifs :
- Définir les critères ou non de participation
- Construire les modalités de participation au projet pour les personnes

Atelier en binôme en 15 minutes + 15min de restitution –> synthèse

Repérage des participant.e.s



1. Définit-on des critères de participation au projet ?
Exemple : adhésion/participation simple aux activités de la structure, critères socioéconomiques (bénéficiaires de minimas sociaux, approvisionnement aide alimentaire, quartier d'habitation....)

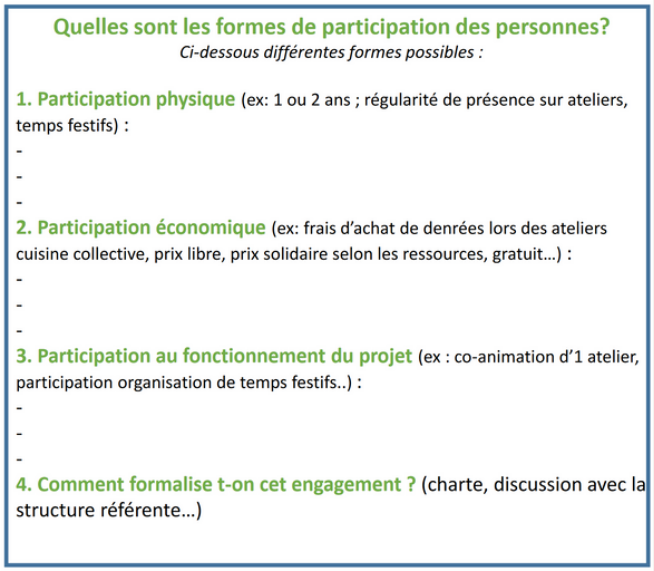
OUI / NON

2. Si oui le(s)quel(s) :

-
-
-

3. Par quel(s) moyen(s) ces critères pourront-ils être vérifiés (ex : questionnaire, fiche à remplir, échange oral...) ?

Modalités de participation



Quelles sont les formes de participation des personnes?
Ci-dessous différentes formes possibles :

1. Participation physique (ex: 1 ou 2 ans ; régularité de présence sur ateliers, temps festifs) :
-
-
-

2. Participation économique (ex: frais d'achat de denrées lors des ateliers cuisine collective, prix libre, prix solidaire selon les ressources, gratuit...) :
-
-
-

3. Participation au fonctionnement du projet (ex : co-animation d'1 atelier, participation organisation de temps festifs..) :
-
-
-

4. Comment formalise t-on cet engagement ? (charte, discussion avec la structure référente...)

Le bateau - 30min

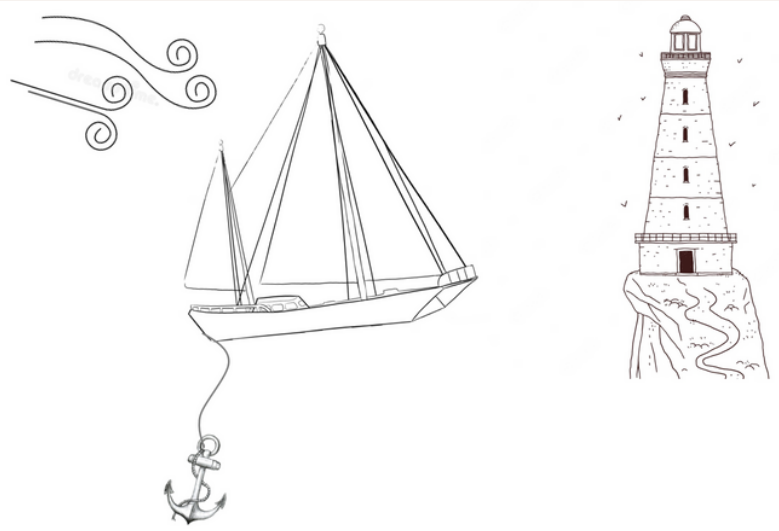
Grâce à la métaphore du bateau, cet exercice permet au groupe de réfléchir sur ce qui va lui poser difficulté ou au contraire l'aider pour avancer sur le projet. L'exercice peut être réalisé en amont des actions à mettre en place. Mais aussi de manière réflexive ou durant un bilan intermédiaire pour identifier les freins et trouver des pistes d'amélioration.
Il peut être réalisé sur le projet en globalité ou sur un point spécifique.

Format : Partir du schéma du bateau
- Le bateau : élément central, il symbolise l'équipe
- L'île : elle représente les objectifs à atteindre
- Le vent : il matérialise les forces de l'équipe, les actions déjà réalisées qui permettent d'avancer vers l'objectif
- Les ancres : elles servent à figurer les freins, les éléments qui vont ralentir l'équipe.

Poser une question, un thème à travailler puis en plénière ou groupe de 3/4 compléter le schéma. 15 min par groupe + 15 min de restitution + conclusion

Objectifs :

- se mettre ou remettre d'accord sur nos objectifs
- identifier les actions que nous pourrions mettre en place pour les atteindre
- identifier les freins/ difficultés auxquelles on fait face



ANNEXE 4 : COCONSTRUCTION AVEC LES HABITANTS

Photo-langage - 15 à 30min

Format : Le photo langage. Identifier une question / un thème et réunir des photos & images en lien avec ce thème. Étaler les photos sur une table et énoncer la question. Chacun prend une ou deux images lui permettant de répondre à la question. Puis chacun explique son choix, ce que ça évoque pour lui / elle.
Ex : « Pour vous, l'alimentation, qu'est ce que c'est? »

Objectifs :

- Facilite la prise de parle des personnes lorsqu'elles doivent s'exprimer en groupe
- Permet d'ouvrir une discussion sur un thème spécifique

Choix des photos et réflexion individuelle 5 minutes + tour de table pour que chacun s'exprime (3 à 5min/pers.)

Stratégie d'approvisionnement - 30min

Échanges sur l'alimentation sous l'angle de l'approvisionnement en fruits et légumes

Format :

- Déployer une carte de votre ville ou quartier ou sont placés les commerces connus
- Proposer aux participant.e.s d'y indiquer leurs bonnes adresses (de la ville et d'ailleurs) en terme de ressources alimentaires et le type de produit que l'on peut y trouver

Objectifs :

- Créer une cartographie des commerces alimentaires du territoire à partager
- Partage de « bons plans » entre participant.e.s
- Faire ressortir d'éventuels besoins et manques sur le territoire

ANNEXE 5

Interroger les objectifs

Partie 1 : cœur du projet

Format : travail à faire à mi-parcours de votre projet.
Partager un bilan synthétique de ce qui a été réalisé durant la première partie du projet (quali & quanti). A l'issue de cette présentation, demander à chacun.e, à tour de rôle, de partager ce qu'est le projet pour eux en termes de sens (pour nourrir le sens), ce qui fait le cœur du projet.

Questions : « Qu'est-ce-qui fait sens dans ce projet? » , « Qu'est ce qui vous donne envie de participer et de revenir? »
Notez les réponses sur un tableau.

Objectif :

- se réaligner sur les motivations des partenaires et des participant.e.s
- créer un élan de motivation et de cohésion

Partie 2 : objectifs

Format : rappel des contraintes qui poussent à réinterroger les objectifs du projet.
En groupe de 2 ou 3, répondre aux questions suivantes (15 min) :

- Qu'est-ce qu'il faut pour que le projet soit réussi ?
- Qu'est-ce que (en tant que structure) mon public va y trouver ?
- Qu'est-ce que je vais y trouver ?
- Qu'est ce qui va motiver le public à participer ?

A chaque fois une idée par Post-it

Puis mise en commun, à tour de rôle, chaque rapporteur vient coller et expliciter le contenu de ses post-it, 5 min /groupe.
Quand une idée est proposée, si j'ai la même je dis « bingo » et viens coller mon papier sous celui de l'autre en complétant si nécessaire.

Travail de synthèse : collectivement il faudra rassembler les idées communes et les reformuler en objectif concret. (15min)

Il est intéressant de mettre ces objectifs en parallèle avec les motivations de chacun exprimer en partie 1.

ANNEXE 6

Livret animateur

Des livrets thématiques avec des informations pour accroître ses connaissances sur le sujet de l'atelier et des jeux et activités (déroulé, consigne) afin d'animer l'atelier.
Thèmes développés dans le cadre « du Potager à la Marmite » :

- cuisine petit budget
- lecture des étiquettes
- cuisine anti-gaspi
- plantes sauvages
- végétalisons nos assiettes
- les techniques de conservation

Retrouvez les livrets complets sur : https://www.lab3s.fr/dupotageralamarmite

Atelier de cuisine manger équilibré à petit prix

PUBLIC

Adultes & famille

OBJECTIFS

- Connaitre les aliments bon rapport qualité nutritionnelle / prix et leurs apports nutritionnels
- Penser aux astuces pour ne pas gaspiller (fruits et légumes congelés ou en conserve)
- Partager quelques recettes de plats équilibré et économiques

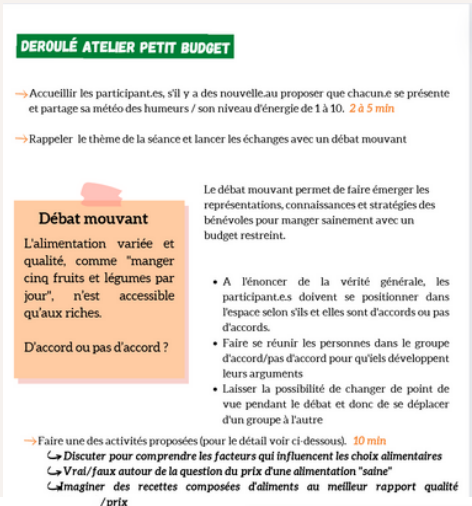
ACTIVITES

- Composer un plat équilibré et petit budget (mettre en application le thème du jour)
- Déconstruire les représentations sur l'alimentation équilibrée
- Comprendre les choix de consommations alimentaires à l'aide de l'étoile des pratiques (santé, prix, gout)
- Intervention d'une diététicienne

MATERIEL

- Denrées et recettes
- Support papier atelier participant.e.s, et le feuillet présentant les aliments ayant un bon rapport qualité nutritionnelles/ prix
- L'étoile des pratiques alimentaires en A4
- Fiche Technique

Dans ce document vous trouverez :
1) Le déroulé pour l'atelier & des idées de q
l'alimentation équilibrée et petit budget
2) des idées d'activités,
3) des astuces



DEROULÉ ATELIER PETIT BUDGET

→Accueillir les participant.es, s'il y a des nouvelle.au proposer que chacun.e se présente et partage sa météo des humeurs / son niveau d'énergie de 1 à 10. 2 à 5 min

→Rappeler le thème de la séance et lancer les échanges avec un débat mouvant

Débat mouvant

L'alimentation variée et qualité, comme "manger cinq fruits et légumes par jour", n'est accessible qu'aux riches.

D'accord ou pas d'accord ?

Le débat mouvant permet de faire émerger les représentations, connaissances et stratégies des bénévoles pour manger sainement avec un budget restreint.

- A l'énoncer de la vérité générale, les participant.e.s doivent se positionner dans l'espace selon s'ils et elles sont d'accords ou pas d'accords.
- Faire se réunir les personnes dans le groupe d'accord/pas d'accord pour qu'iels développent leurs arguments
- Laisser la possibilité de changer de point de vue pendant le débat et donc de se déplacer d'un groupe à l'autre

→Faire une des activités proposées (pour le détail voir ci-dessous). 10 min
↳ *Discuter pour comprendre les facteurs qui influencent les choix alimentaires*
↳ *Vrai/faux autour de la question du prix d'une alimentation "saine"*
↳ *Imaginer des recettes composées d'aliments au meilleur rapport qualité /prix*

les astuces et solutions . 5 m

cuisine - idée de recette ant

la recette nécessite un lor
uisiner dès le début de l'ateli
dant ce temps de cuisine

Coût des calories procurée par les différentes catégories d'aliments

Regarder et commenter le graphique : expliquer qu'il s'agit du prix de revient pour 100 calories en fonction du type d'aliment.

Pour manger 100 calories de légumes, on doit dépenser en moyenne environ 1 euro

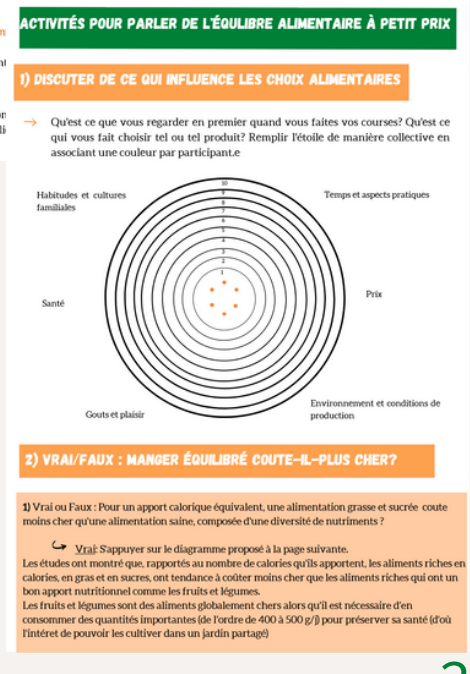
Alors que pour manger 100 calories de produits sucrés et salés, cela nous coute 20 centimes en moyenne. C'est donc 5 fois mois cher que les légumes.

Quelles sont vos réactions ?

2) Vrai ou Faux : C'est toujours moins cher de cuisiner des plats maison ?

↳ Vrai et Faux : Si on prend en compte le cout des aliments et celui de l'énergie utilisée pour cuisiner, alors de manière générale, cuisiner maison revient un petit peu moins cher qu'acheter des plats industriels (en moyenne 0,60 centimes pour 4 portions)
Mais si on prend en compte le temps passer à cuisiner, alors manger des plats maison coute plus cher

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés.



ACTIVITÉS POUR PARLER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À PETIT PRIX

1) DISCUTER DE CE QUI INFLUENCE LES CHOIX ALIMENTAIRES

→ Qu'est ce que vous regarder en premier quand vous faites vos courses? Qu'est ce qui vous fait choisir tel ou tel produit? Remplir l'étoile de manière collective en associant une couleur par participant.e

2) VRAI/FAUX : MANGER ÉQUILIBRÉ COUTE-IL-PLUS CHER?

1) Vrai ou Faux : Pour un apport calorique équivalent, une alimentation grasse et sucrée coute moins cher qu'une alimentation saine, composée d'une diversité de nutriments ?

↳ Vrai: S'appuyer sur le diagramme proposé à la page suivante.
Les études ont montré que, rapportés au nombre de calories qu'ils apportent, les aliments riches en calories, en gras et en sucres, ont tendance à coûter moins cher que les aliments riches qui ont un bon apport nutritionnel comme les fruits et légumes.
Les fruits et légumes sont des aliments globalement chers alors qu'il est nécessaire d'en consommer des quantités importantes (de l'ordre de 400 à 500 g/j) pour préserver sa santé (d'où l'intérêt de pouvoir les cultiver dans un jardin partagé)

Livret participant.e

Des livrets thématiques avec des informations et des activités à réaliser en échangeant avec les autres participant.e.s. Le livret permet d'avoir une trace des sujets abordés et de garder avec soi les informations apprises.

Retrouvez les livrets complets sur :
https://www.lab3s.fr/dupotageralamarmite

AVANTAGES DE LA VÉGÉTALISATION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) IMPACT DE LA VIANDE SUR L'ENVIRONNEMENT

Voici quelques chiffres pour se rendre compte de l'impact et les enjeux de la consommation de viande

1) Dans le monde, la consommation de viande a triplé depuis les années 70. Cela est dû notamment à la hausse des revenus et à l'urbanisation c'est à dire l'augmentation de la population qui vit en ville.
En France, au contraire, la consommation de viande a légèrement baissé depuis les années 70. Aujourd'hui, un.e français.e consomme 89 kg en moyenne de viande par an, ce qui représente près d'un tiers de son alimentation totale.

BESOIN EN LITRES D' EAU POUR LA PRODUCTION D' 1 Kg

2) La production de viande consomme beaucoup d'eau : pour produire 1 kg de bœuf, il faut l'équivalent en eau d'une petite piscine soit 15 500 litres d'eau

A titre de comparaison, pour produire un kg de blé, il faut 1300 litre et il faut 131 litres pour produire un kilo de carottes.

3) Il faut environ 8 kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf.

2) LES LÉGUMINEUSES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE BONNE POUR LA SANTÉ, POUR LA PLANÈTE ET POUR LE PORTE MONNAIE

Les légumineuses comme alternative à la viande

LES LÉGUMES SECS
aux petits oignons

En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer? Combien de temps de cuisson? Voici quelques astuces pour les adopter!

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE!

Fèves
Haricots rouges
Haricots blancs
Lentilles brunes
Lentilles vertes
Lentilles corail
Pois chiches
Pois cassés

PAS LE TEMPS DE CUISINER?

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ?

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT?

3) DES ASTUCES POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE VITAMINES DANS NOS LÉGUMES

Des vitamines fragiles

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines essentielles au bon fonctionnement du corps.
Mais certaines vitamines présentes dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, la lumière et l'air. C'est le cas de la vitamine C, connue pour son action anti-fatigue et son action coup de boost des défenses immunitaire, que l'on retrouve dans les agrumes, les poivrons, le persil frais, le thym frais, le piment, le chou... C'est aussi vrai pour la vitamine B9, essentiel pour le renouvellement cellulaire. On la retrouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles.

Manger ultrafrais

Plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récoltes, plus ils contiennent de vitamines. Dans l'idéal, il faut consommer les légumes moins de 4 jours après la récolte

PAM vise justement à permettre de manger local, bio et ultra frais à Bondy, en cuisinant la récolte du jardin!

Eviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau

De nombreuses vitamines s'échappent dans l'eau de rinçage

Réduire les temps de cuisson et ne pas couper les légumes trop longtemps à l'avance

Cela permet de mieux concerver les vitamines dans les fruits et légumes préparés.

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES