FRUITS ET LEGUMES POUR TOUS

Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire

Projet expérimental financé par l'Institut National du Cancer, la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt et l'Agence Régionale de Santé du Languedoc-Roussillon

Sommaire

- Introduction 3
- Contexte 6
- Les bases pour agir 9
- Fiches d'expérience
  - Fiche 1 : Atelier d'échange de recettes 11
  - Fiche 2 : Concours de recettes 15
  - Fiche 3 : Création d'un livret de recettes 19
  - Fiche 4 : Affiche fruits et légumes anciens 24
  - Fiche 5 : Atelier cuisine 28
  - Fiche 6 : Repas partagé 32
  - Fiche 7 : Jardins solidaires 36
  - Fiche 8 : Atelier autour d'un panier de fruits et légumes 40
  - Fiche 9 : Cueillette de fruits et légumes 44
  - Fiche 10 : Améliorer l'approvisionnement en fruits et légumes 48
  - Fiche 11 : Améliorer la présentation des fruits et légumes 52
  - Fiche 12 : Formation des bénévoles/salariés autour des fruits et légumes 56
- Contacts 60

Introduction

Le projet « Fruits et légumes pour tous en Languedoc-Roussillon – Soutien à l'accessibilité et à la consommation dans le dispositif d'aide alimentaire » s'est donné pour objectif général de faciliter l'accès à une alimentation favorable à la santé des populations bénéficiaires de l'aide alimentaire, en améliorant leur approvisionnement en fruits et légumes et en favorisant leur consommation. En effet, les données disponibles à ce sujet, mettent en évidence une alimentation généralement plus déséquilibrée chez les personnes qui ont un faible niveau de revenu que chez les autres et notamment en matière de consommation de fruits et légumes[1]. De ce fait, les pathologies liées à la nutrition (maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité, diabète,…) sont plus fréquemment rencontrées dans les populations défavorisées, en particulier chez les bénéficiaires de l'aide alimentaire, celle-ci ne permettant pas toujours d'atteindre les recommandations nutritionnelles[2]. L'accès de tous à une alimentation de qualité et la réduction des inégalités sociales de santé en matière nutritionnelle sont au cœur des politiques nationales de santé et de l'alimentation.

La première étape du projet a été la réalisation d'une étude visant à identifier les freins et les leviers à l'approvisionnement et à la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire[3]. Ceci a permis d'élaborer des stratégies d'amélioration de l'approvisionnement, de la distribution ou de la présentation des fruits et des légumes adaptées aux structures d'aide alimentaire. Par ailleurs, des stratégies participatives et éducatives ont été également développées. Elles visent une amélioration de la consommation des fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire en agissant notamment sur leur savoir, savoir-être et savoir-faire. Des actions de formation ont été conduites également pour les bénévoles et salariés des structures d'aide alimentaire.

Ces stratégies expérimentées par les structures dans le cadre du projet sont capitalisées et valorisées à travers des fiches d'expérience, objet de ce document, afin de les diffuser auprès des acteurs de l'aide alimentaire et des institutions. Elles sont complétées par des références à d'autres expériences menées par des structures d'aide alimentaire et à des outils pédagogiques.

Introduction

Ce document s'adresse aux acteurs de l'aide alimentaire et vise à :

- Les sensibiliser à la problématique de l'accès et de la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire ;
- Les inciter à développer des actions favorisant l'accès et la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires ;
- Leur apporter des pistes d'actions expérimentées et la méthodologie pour les mettre en œuvre.

L'éventail des ressources et des activités proposé permet à chaque utilisateur de choisir les activités qui correspondent le mieux à ses objectifs, aux préoccupations de la population bénéficiaire, à son cadre d'action, au temps et aux moyens dont il dispose. Chaque fiche d'expérience précise les objectifs, la durée de sa réalisation, les supports associés et, le cas échéant, le matériel, les partenaires et la préparation nécessaire. Elle identifie par ailleurs les atouts et les contraintes de chaque activité, que ce soit pour les bénéficiaires ou pour les structures.
Ces douze expériences ne peuvent à elles seules couvrir l'ensemble des possibilités d'actions visant l'amélioration de l'accès et de la consommation de fruits et de légumes des populations bénéficiaires de l'aide alimentaire. Mais elles relatent des expériences testées et évaluées dans un contexte spécifique.

Ce projet porté par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon (IREPS-LR) a été soutenu financièrement par l'Institut national du cancer (appel à projets 2011 santé publique - accompagnement des politiques de prévention et de dépistage des cancers), la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt du Languedoc-Roussillon (appel à projet national du Programme National pour l'Alimentation 2011) ainsi que par l'Agence régionale de santé du Languedoc-Roussillon. La Banque alimentaire de l'Hérault, l'Union départementale des CCAS de l'Hérault ainsi que les comités départementaux d'éducation pour la santé de l'Aude, du Gard, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales ont apporté également leur éclairage et contributions à ce projet.

Introduction

Ce document a été rédigé par Geneviève Le Bihan, Christine Richard et Magali Kieffer de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon. Elles remercient tout particulièrement les bénévoles, les salariés et les bénéficiaires des structures engagées dans le projet : l'Association biterroise d'entraide et de solidarité, la Boutik Réduire les risques, le Centre communal d'action sociale de Jacou, le Centre communal d'action sociale de Lodève, le Centre d'Hébergement et de réinsertion social Regain de Montpellier, le Secours Catholique de Montpellier.

Ce document a obtenu le logo PNNS en novembre 2013. Toutefois, l'attribution du logo ne vaut pas pour les documents vers lesquels les hyperliens renvoient.

Bibliographie

[1] Grange D et al. (2013). Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. ORS Ile de France, InVS, Inpes : 184p ; Recours, F., and Hebel, P. (2006). Les populations modestes ont-elles une alimentation déséquilibrée ? Paris : Crédoc, coll. Cahier de recherche, n°232 : 113p

[2] Darmon N., Andrieu E., Bellin-Lestienne C., et al. (2008) Enquête auprès des Associations d'Aide Alimentaire (E3A) : Mode de fonctionnement des structures et valeur nutritionnelle de colis et repas distribués. Cahiers de Nutrition et de Diététique 43 (5), 243-250

[3] Le Bihan et al. (2012) Fruits et légumes pour tous. Rapport de l'étude des freins et leviers à l'approvisionnement et à la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire : 43p

Contexte

Nutrition et précarité

En France, la plupart des indicateurs d'inégalité s'aggravent et notamment la pauvreté monétaire dont le taux atteint 14,1% en 2010 représentant ainsi 8,6 millions de personnes[1]. Par ailleurs, l'absence de lien social, l'insécurité face au logement, à l'emploi ou à l'alimentation marquent des situations de précarité qui peuvent s'installer dans le temps. L'insécurité alimentaire définie comme « ne pas avoir assez à manger ou ne pas pouvoir manger tous les aliments que l'on souhaite pour raison financière » est présente en France chez plus d'un ménage sur dix[2].

Pour se nourrir, cette population peut avoir recours à l'aide alimentaire. C'est ainsi qu'en 2011, 3,5 millions d'entre elle ont bénéficié d'une aide alimentaire distribuée par les associations caritatives et les centres communaux d'action sociale[3]. Ces denrées alimentaires sont mises à disposition des plus démunis grâce aux programmes d'aide alimentaire, à des dons d'entreprises ou de particuliers ou grâce à la valorisation de produits bruts invendus.

Toutefois l'aide alimentaire ne permet pas toujours à ses bénéficiaires d'atteindre les repères de consommation alimentaire du Programme national nutrition santé[4] (PNNS) comme « au moins 5 fruits et légumes par jour », notamment pour ceux dont c'est la source principale voire exclusive d'approvisionnement. Et cela a des conséquences sur leur état de santé.

En effet, l'étude Abena réalisée en 2011-12[5] auprès de bénéficiaires de l'aide alimentaire conforte les données connues par ailleurs sur ces publics :

- leur état de santé demeure préoccupant avec des prévalences de pathologies liées à la nutrition particulièrement élevée : obésité, hypertension artérielle, diabète, déficits vitaminiques ;
- l'écart important entre les consommations de certains aliments et les recommandations nutritionnelles persistent, notamment pour les fruits et légumes.

Plusieurs facteurs liés au déséquilibre alimentaire des populations défavorisées sont évoqués dans la littérature [6]: barrières d'accès physique « désert alimentaire » ; barrières d'accès économique : fruits et légumes, viande et poisson pèsent lourd dans le budget au contraire des aliments de forte densité énergétique ; manque de connaissances en nutrition ; capacité à transporter, stocker, transformer les aliments ; méconnaissance de certains produits et des modes de préparation...

Contexte

L'étude qualitative réalisée dans le cadre du projet « Fruits et légumes pour tous »[7] confirme ces freins à la consommation de fruits et légumes mais en révèle d'autres : isolement, état psychologique, question de survie liée à l'alimentation impliquant l'absence de considérations diététiques, absence de plaisir lié à l'acte alimentaire.
Cette étude a également mis en évidence des leviers pour l'action liés aux bénéficiaires, à la structure ou aux bénévoles et salariés qui y travaillent. Ils portent notamment sur l'offre en fruits et légumes (quantité, variété, qualité, présentation), l'accompagnement des bénéficiaires par les salariés et bénévoles à un soutien à la consommation de fruits et légumes ainsi que sur l'intervention directe auprès des bénéficiaires visant à lever certaines barrières à la consommation de fruits et légumes (connaissances, attitudes, savoir faire culinaire, découverte des goûts, création de lien social, …).

C'est sur cette base que se sont construites les actions dans les structures partenaires du projet « Fruits et légumes pour tous ». Elles s'inscrivent plus largement dans les différents programmes et plans en lien avec ces questions :

- Le Programme National Nutrition Santé 2011-2015[8] ;
- Le Plan Obésité 2010-2013[9] ;
- Le Plan Cancer 2009-2013[10] ;
- Le Programme National pour l'Alimentation[11] ;
- Le Programme Alimentation Insertion.

Le repère du PNNS sur les fruits et les légumes

Le PNNS recommande de consommer « au moins 5 fruits et légumes par jour ». Cela signifie au moins 5 « portions » en tout de fruits et/ou de légumes, que ceux-ci soient frais, en conserve ou surgelés, consommés crus ou cuits. Une portion représente de 80 à 100 grammes soit, pour se le représenter, la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupe pleines. Une fiche conseil spécifique donne des exemples de portions et des conseils pratiques pour arriver à consommer suffisamment de fruits et de légumes[12] et de nombreuses recettes sont accessibles sur le site du PNNS « mangerbouger.fr », notamment dans la « Fabrique à menus ».

Bibliographie

[1] Houdré C. et al. (2013) Inégalités de niveau de vie et pauvreté. In : Insee. Les revenus et patrimoine des ménages. 167p

[2] Darmon N.et al (2010). L'insécurité alimentaire pour raisons financières en France. Lettre de l'Onpes (4) : 1-6

[3] http://agriculture.gouv.fr/reduire-l-injustice-alimentaire (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[4] http://www.mangerbouger.fr/pnns/ (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[5] Grange D et al. (2013). Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. ORS Ile de France, InVS, Inpes : 184p

[6] Cavaillet F., et al. Les déterminants de la consommation, les obstacles et les interventions. In Combris P. et al. (Ed). Les fruits et légumes dans l'alimentation : enjeux et déterminants de la consommation. Rapport de l'expertise scientifique collective menée par l'Inra à la demande du ministère de l'Agriculture et de la Pêche, Nov 2007, 239-290.

[7] Le Bihan et al. (2012) Fruits et légumes pour tous. Rapport de l'étude des freins et leviers à l'approvisionnement et à la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire : 43p

[8]Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, Le Programme National Nutrition Santé 2011-2015 , Juillet 2011 : 63p (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[9] Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, Le Plan Obésité 2010-2013 , Juillet 2011 : 42 p (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[10]Institut National du Cancer, Le Plan Cancer 2009-2013 , 2009 : 138 p (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[11] Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche de la ruralité et de l'aménagement du territoire, Le Programme National pour l'Alimentation, Février 2011 : 75 p (dernière consultation le 28 Aout 2013)

[12] Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Fiche conseil « Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort ». www.mangerbouger.fr, 2008 (dernière consultation le 28 Aout 2013)

Les bases pour agir

Les activités présentées dans les fiches d'expérience se basent sur les valeurs de la promotion de la santé telles que définies dans les chartes d'Ottawa et de Bangkok. Six principes fondent ainsi ces activités :

- Une vision globale de la santé et de la promotion de la santé :

La santé est considérée comme une ressource pour agir, et non pas simplement comme l'absence de maladie. Les déterminants de la santé sont multiples : génétiques, psychologiques, sociaux, culturels, économiques, politiques, écologiques, philosophiques… Chaque individu, bien que libre et responsable, n'a pas la capacité, seul, d'agir sur l'ensemble de ces déterminants. L'approche de promotion de la santé s'attache ainsi, non seulement aux individus, mais aussi aux groupes et à leur organisation.

- Le respect des équilibres individuels et sociaux :

Les habitudes de vie de la population sont le résultat de l'adaptation à ses conditions de vie et aux différentes influences sociales. Ces habitudes, quelles qu'en soient les conséquences sur la santé, peuvent être facteurs de qualité de vie individuelle ou de cohésion sociale. Il convient de promouvoir le respect de l'homme et de son évolution, et d'accompagner les éventuels déséquilibres causés par des changements de styles de vie.

- Une approche participative :

Les personnes et les groupes sont reconnus comme détenteurs d'un savoir et de compétences sur la santé, et libres de faire leurs propres choix en matière de bien-être. Il est essentiel qu'ils soient associés aux différentes étapes de l'action.

- Une perspective de responsabilisation :

L'action est fondée sur l'éclairage des choix et la notion de responsabilisation, dans son acceptation positive, impliquant le développant de l'autonomie. Elle rejette les méthodes injonctives et normalisatrices.

- La lutte contre les inégalités sociales de santé :

L'action participe à la lutte contre les inégalités face à la santé en œuvrant pour l'ensemble de la population et en portant une attention particulière aux actions de développement social.

Ces principes, essentiels pour la mise en œuvre des actions, déterminent aussi la posture de l'animateur : écoute, respect, valorisation, mise en confiance, mobilisation, accompagnement,…

Par ailleurs, il est important de ne pas oublier des étapes de la méthodologie de projet : il est fondamental de prendre le temps de recueillir les attentes et les besoins des bénéficiaires, de s'assurer des moyens dont on dispose (humains et matériels), de définir les priorités et les objectifs (les changements que notre action doit amener) avant de mettre en œuvre les stratégies et de les évaluer.

L'impact des actions est multiple. Il est possible d'observer des changements dans les savoirs, savoir-être et savoir-faire des bénéficiaires mais également dans la création de lien social, le renforcement de l'estime de soi, le plaisir, le partage... Par ailleurs, l'impact des actions sera d'autant plus grand si elles s'inscrivent dans la durée et si elles sont combinées entre elles pour agir à différents niveaux : par exemple, des actions qui visent à améliorer l'offre en fruits et légumes combinées avec des actions visant à faire évoluer les représentations des bénéficiaires sur les fruits et légumes et à des actions visant à améliorer leurs compétences culinaires.

Pour en savoir plus

- IREPS-LR. Education pour la santé. Actions, découvrez la méthode ! 2005

http://www.irepslr.org/article-37040146.html

- Textes fondateurs en éducation pour la santé et en promotion de la santé

http://www.irepslr.org/article-les-textes-fondateurs-de-la-promotion-de-la-sante-39478338.html

- INPES. Comment améliorer la qualité de vos actions en promotion de la santé ? 2009

http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1250.pdf

- Guide d'évaluation des interventions en nutrition

http://www.evaluation-nutrition.fr/

ATELIER D'ECHANGE DE RECETTES

Lors de la distribution des denrées, que ce soit dans le cadre d'une épicerie solidaire ou d'une distribution de colis, les bénéficiaires échangent entre eux et avec les bénévoles/salariés sur les recettes réalisables avec les fruits et légumes du jour, avec les moyens matériels et le temps disponible de chacun.

Objectifs

Cet atelier favorise l'acquisition ainsi que la transmission de connaissances et savoir-faire alimentaires et culinaires. Cet enrichissement mutuel a un impact important en termes de valorisation et favorise la consommation de fruits et légumes en donnant envie de cuisiner ces produits de façon simple et accessible à tous à partir des aliments disponibles.

Lieu : Dans une salle d'attente de la structure disposant de chaises ou de quoi s'asseoir, de façon à être à l'aise et à favoriser les échanges.

Matériel :

- Paperboard
- Feutres
- Livres de recettes
- Fiches recettes type

Fiche d'expérience n°1

Comment s'y prendre ?

Avant

* Préparer un panier pour présenter les fruits et légumes disponibles à l'épicerie ou dans les colis (en quantité suffisante) et les inscrire sur le paperboard ;

Faire en sorte que l'échange se fasse avant le passage à l'épicerie ou avant la récupération des colis pour donner des idées et inciter les bénéficiaires à prendre ou à garder les fruits et les légumes.

Pendant

* Présenter l'atelier en expliquant aux participants que le but est de partager des recettes que l'on connait, afin d'avoir des idées pour la préparation de plats simples à base de fruits et de légumes. Des pratiques et astuces culinaires peuvent aussi être partagées ;

Insister sur le fait que chacun peut apprendre mais aussi donner des idées.

* Demander aux participants leurs recettes déjà testées avec les fruits et légumes du jour ou même des recettes qu'ils connaissent tout simplement. Les inciter à opter pour des recettes simples et avec peu de matériel ;

Penser à bien faire expliquer les techniques de préparation et le matériel nécessaire.

* Noter-les sur un paperboard en détaillant au maximum les étapes des recettes pour permettre à chacun de pouvoir les réaliser sans soucis ;

Après

* En fin de séance récupérer les recettes ;
* Les transcrire sous forme de fiches recettes avec les astuces de préparation (cf. Fiche d'expérience n°3) ;
* Les mettre à disposition de tous dans un classeur, un porte-vue, un livret, ...

Favoriser en premier lieu les recettes proposées par les participants au détriment de celles de l'animateur. Néanmoins, afin de faciliter les échanges celui-ci peut également en proposer.

Fiche d'expérience n°1

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- La mise en place est simple ;
- L'investissement matériel est faible ;
- Des compétences en cuisine ne sont pas nécessaires ;
- Le rythme des séances s'adapte en fonction de la disponibilité des bénévoles/salariés.

Pour les participants :

- Les échanges de recettes sont en lien avec la disponibilité des produits de l'aide alimentaire ;
- Les recettes sont simples, réalisables par tous et donnent donc plus facilement envie de cuisiner ;
- Le temps d'attente est utilisé, l'activité ne nécessite pas de temps supplémentaire ;
- Tout le monde a une recette à partager ;
- Chacun apporte quelque chose à l'autre et est valorisé.

Points d'attention :

- Il faut mobiliser un salarié/bénévole en plus tout au long de la distribution ;
- La quantité et la variété de fruits et de légumes disponibles dans l'aide alimentaire le jour de l'atelier peuvent être réduites et donc diminuer l'intérêt de cet atelier.

Améliorer l'approvisionnement des fruits et légumes dans votre structure (Cf. Fiche d'expérience n°10).

Cette activité a été menée dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous » dans les structures suivantes : La Boutik et le Secours catholique de Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

CCAS de Grenoble, Paniers solidaires, UNCCAS - 2009

CCAS d'Arles, Solid'Arles, UNCCAS - 2007

Outils pédagogiques :

Malette pédagogique
Collectif REPAS, Mon panier repas, CoDES de l'Auvergne - 2009

Malette pédagogique
BARTHELEMY Lucette, BINSFELD C., MOISETTE A.,
Préparer à tout prix: Chapitre 2
In: Alimentation à tout prix,
INPES - 2005

CONCOURS DE RECETTES

Le concours de recettes de fruits et légumes est un moyen d'inciter les bénéficiaires à mettre en avant leurs compétences culinaires (recette, préparation, présentation) et de partager conseils et astuces avec les autres participants.

Objectifs

Le concours de recettes permet aux participants de réaliser une recette de leur choix (ou proposée) à partir des fruits et légumes disponibles dans le cadre de l'aide alimentaire. Cela valorise la créativité, les connaissances et le savoir faire culinaires, incite à attacher de l'importance à la présentation des plats réalisés, permet d'échanger et de créer du lien social, dans un contexte où l'important est de participer !

Lieu : Salle commune de la ville ou du centre d'aide alimentaire, disposant ou non d'une cuisine (aménagée ou mobile), selon si les recettes sont réalisées sur place ou non.

Matériel :

- Moyen pour diffuser l'information (affiches, flyers,..)
- Fiche d'inscription
- Fiches recettes type
- Partenaires pour constituer le jury (chef cuisinier, élu, bénévoles de l'aide alimentaire, diététicienne,…)
- Denrées alimentaires
- Cuisine équipée si réalisation sur place
- Grille de notation
- Prix pour tous les participants

Fiche d'expérience n°2

Comment s'y prendre ?

Avant

* Choisir une date et un lieu d'accueil pour la réalisation du concours (équipé d'une cuisine si la préparation a lieu sur place) ;
* Informer les bénéficiaires de ce concours de vive-voix, par des affiches, par des flyers remis le jour de l'aide alimentaire… en expliquant le principe. Les inciter à s'inscrire ;
* Fournir une fiche recette type (Cf. Fiche d'expérience n°3) aux inscrits ;
* Former un jury ;
* Fournir les denrées nécessaires à la réalisation des recettes par l'aide alimentaire ;
* Prévoir pour les gagnants des paniers de fruits et légumes ou coupons pour en acheter, des ustensiles de cuisine : chacun doit repartir avec un lot, même minime ;
* Choisir les catégories de notation (le goût, la présentation, le respect de la saisonnalité des fruits et légumes, l'originalité, le coût de la recette,…) et préparer une grille de notation pour chaque membre du jury.

Le jury peut être composé d'un élu (si l'aide alimentaire est distribuée dans le cadre d'un CCAS), un chef cuisinier, des personnalités locales, un producteur local, une diététicienne,…

Une dotation exceptionnelle peut-être demandée à la banque alimentaire par exemple.

Pendant

* Présenter le jury ainsi que les participants ;
* Prendre des photos durant le concours, qui pourront ensuite être exposées dans la structure ;
* Inviter chaque participant à présenter son plat (donner le nom et les ingrédients et expliquer la recette) et le plat sera ensuite photographié ;
* Laisser les membres du jury goûter les plats et les noter à l'aide de la grille ;
* Après délibération, remettre les prix aux participants ;
* Partager les plats restant avec tous les participants.

Convier les autres bénéficiaires de l'aide alimentaire (ainsi que la presse locale éventuellement) au jury du concours.

Après

* Rassembler toutes les recettes proposées et les capitaliser sous forme de livret / classeur / porte-vue accessible à tous les bénéficiaires (Cf. Fiche d'expérience n° 3).

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Les bénéficiaires sont les principaux acteurs ;
- Des liens différents se tissent entre bénéficiaires et salariés / bénévoles ;
- Cela peut servir d'élément mobilisateur des bénéficiaires pour d'autres activités ;
- Cela peut clôturer et valoriser une activité de la structure pour la hiérarchie, les partenaires, les bénéficiaires.

Pour les participants :

- La participation est active et l'investissement personnel est manifeste ;
- Les bénéficiaires font partager leurs plats et conseils de préparation ;
- Il y a un réel échange entre bénéficiaires, bénévoles / salariés et professionnels ;
- Cela contribue à la valorisation des savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Points d'attention :

- L'organisation nécessite une bonne programmation ;
- C'est une action ponctuelle, les répercussions ne sont pas à attendre du point de vue des changements de comportement ;
- Attention à ne pas favoriser l'esprit de compétitivité mais plutôt celui de la convivialité ;
- Trouver des lots à remettre à tous les participants nécessite un investissement financier.

Faire appel à des dons ou des sponsors locaux...

Cette action peut servir de tremplin à d'autres actions plus pérennes.

Cette activité a été réalisée dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous » afin de redynamiser un atelier cuisine au sein de l'Espicario du CCAS de Jacou. Elle a eu lieu également sous forme « master chef » entre structures conduisant des ateliers cuisine avec la Banque alimentaire de l'Hérault : ce ne sont plus les individus qui concourent mais les structures !

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

ANIA, Direction Générale de l'Action Sociale, Jeu-concours de recettes et calendrier pour le 10ieme anniversaire du Programme Alimentation et Insertion, ANDES - 2008

CCAS de Roujan, Banque Alimentaire de l'Hérault, Concours des saveurs dans l'Hérault, Banque Alimentaire de l'Hérault - 2013

CREATION D'UN LIVRET DE RECETTES

L'approvisionnement en fruits et légumes est certes indispensable mais le manque de savoir-faire peut souvent être un frein à leur consommation. Un livret de recettes donne des idées de préparations de ces produits et des conseils pratiques pour les réaliser.

Objectifs

Le livret de recettes permet d'appréhender la diversité des fruits et légumes et de leur mode de préparation. Il permet à chacun de trouver des recettes à son goût et réalisables en fonction de ses moyens. Il contribue par ailleurs à la valorisation des bénéficiaires qui ont partagé leurs recettes.

Lieu : Dans la salle d'attente ou près des présentoirs à fruits et légumes.

Matériel :

- Les recettes récoltées auprès des bénéficiaires
- Fiches recettes type
- Ordinateur/imprimante

Fiche d'expérience n°3

Comment s'y prendre ?

Avant

* Organiser la collecte des recettes auprès des bénéficiaires : à l'aide d'une urne « idées recettes » ponctuel ou régulier, autour d'un aliment ou d'un type de plat, d'un « appel » à recettes...

Sinon elles pourront être collectées durant d'autres ateliers tels que l'échange de recettes ou l'atelier cuisine (cf. Fiches d'expérience n° 1 et 5).

Pendant

* Créer un support de recettes (cf. exemple ci-joint) ;
* Veiller à ce que les recettes soient adaptées à la population ciblée : recettes détaillées avec des pictogrammes pour palier le problème de la langue, recettes utilisant peu de matériel voire recettes utilisant uniquement le micro-onde ou sans cuisson, etc. ;
* Transcrire les recettes collectées sur le support, les illustrer par une photo si possible.

Faire appel aux talents des uns et des autres (bénéficiaires ou bénévoles/salariés) pour la mise en page.

Choisir le support avec les bénéficiaires.

Après

* Ces recettes sont mises à disposition des bénéficiaires sous forme de livret, de classeur ou de porte-vues remis à chacun ou disponibles et imprimables à la demande ;
* Choisir une recette avec les bénéficiaires qui pourra être envoyée à la Direction Générale de la Cohésion Sociale afin d'être intégrée au calendrier du Programme Alimentation Insertion (PAI).
  Marianne.storogenho@social-gouv.fr

Les classer par entrée/plat/dessert ou fruits/légumes, salé/sucré,...

Fiche d'expérience n°3

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- La mise en place est facile, seule la collecte et la saisie des recettes sont nécessaires ;
- L'investissement matériel est faible, seuls un ordinateur, une imprimante et l'impression sont utiles pour la retranscription ;
- Pas besoin de compétences en cuisine, ce sont les participants qui proposent les recettes ;
- La mise à jour du recueil de recettes peut être effectuée quand on dispose d'un peu de temps devant soi.

Pour les participants :

- Les recettes mises à disposition sont en lien avec la disponibilité des produits de l'aide alimentaire ;
- Les recettes sont simples, réalisables par tous et donnent plus envie de cuisiner ;
- Le bénéficiaire est valorisé par la présentation de ses recettes.

Points d'attention :

- Un minimum de temps doit être consacré pour élaborer le support, réfléchir à la mise en forme,… ;
- Selon le type de support choisi et le mode de mise à disposition (un exemplaire dans la structure ou chacun le sien), le coût n'est pas le même.

Identifier des ressources au sein de la structure ou chez des partenaires pour vous aider (atelier informatique, compétences en mise en page, en illustrations, …)

Cette activité a été menée dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous » dans les structures suivantes : Le CHRS d'Abes à Béziers , La Boutik à Montpellier, le CCAS de Jacou et le Secours Catholique de Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

ANIA, Calendriers et affiches, DRAAF - 2012

IREPS Poitou-Charentes, ARS Poitou-Charentes, Livret de recettes "Délice de fruits et de légumes", ARS Poitou-Charentes - 2007

Cuisiner malin, livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous, Ville de Paris - 2012

Votre fiche recette

Intitulé de la recette :

Temps de préparation :

Equipement de cuisson :

Plaque de cuisson ☐

Four ☐

Micro-ondes ☐

Sans cuisson ☐

- **Les ingrédients pour … personnes :**

- **Les étapes de la recette :**

- **Les conseils du « chef » (nom):**

AFFICHE FRUITS ET LEGUMES ANCIENS

Ces affiches pourront être exposées dans les épiceries solidaires, les lieux de distribution des colis et les salles d'ateliers. Elles décriront tous ces anciens fruits et légumes qui reviennent à la mode et que nous voyons réapparaître sur les étals et dans l'aide alimentaire.

Objectifs

Ces affiches permettent de faire connaître de nouveaux fruits et légumes et donc de mieux pouvoir les préparer. Cela devrait inciter les bénéficiaires à « goûter » ces produits lorsqu'ils leur sont proposés et de satisfaire leur curiosité à de nouveaux goûts.

Lieu : Dans la salle d'attente ou dans l'épicerie.

Matériel :

- Ordinateur/imprimante
- Fruits et légumes moins connus des bénéficiaires

Fiche d'expérience n°4

Comment s'y prendre ?

Avant

* En fonction de l'approvisionnement habituel en fruits et légumes, préparer ces affiches. Elles peuvent contenir les informations suivantes : nom de l'aliment, photo, origine ou histoire, mode de préparation, recettes, ...

Lors de l'arrivage, si certains fruits et légumes vous paraissent inhabituels, en garder quelques uns. Identifier les modes de préparation et les préparer pour une dégustation.

Pendant

* Exposer l'affiche dans la salle d'attente ;
* Inciter les bénéficiaires à prendre des fruits et légumes ;
* S'appuyer sur le contenu de l'affiche pour donner des idées de préparation ;
* Echanger sur ces affiches avec les bénéficiaires, récolter auprès d'eux d'autres recettes.

Les affiches peuvent être préparées par les salariés/bénévoles de la structure ou par les bénéficiaires eux.

Penser à bien expliquer les techniques de préparation de ces fruits et légumes.

Cette activité peut-être complétée par des échanges de recettes (Cf. Fiche d'expérience n°1), des ateliers dégustation, un atelier cuisine (Cf. Fiche d'expérience n°5), des rencontres avec un producteur (Cf. Fiche d'expérience n°8), une visite de jardin, ...

Fiche d'expérience n°4

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- L'affiche est rarement actualisée, cette action demande donc peu de temps en dehors de sa confection ;
- Il suffit d'une impression papier du format de votre choix.

Pour les participants :

- Cela permet de découvrir ou de mieux connaitre certains fruits et légumes proposés mais méconnus .

Points d'attention :

= La mise en page de l'affiche demande un peu de savoir-faire ;

– Si l'on informe les bénéficiaires sur ces « nouveaux » produits sans les goûter, ils seront peut être encore réticents au moment de le choisir.

Organiser un atelier dégustation en salle d'attente.

Identifier des ressources au sein de la structure ou chez des partenaires pour vous aider (atelier informatique, compétences en mise en page, en illustrations,

ESSAYÉ ET APPROUVÉ

Cette activité a été menée dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous » au Secours catholique de Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

JoelleC [pseud], Les fruits et légumes anciens, rares ou bizarres, overblog [hébergeur] - 2012

Aide à l'action :

Centre national de pomologie

ATELIER CUISINE

Ces ateliers sont des actions collectives, source de convivialité et de partage, ils permettent de mettre en valeur le savoir-faire des bénéficiaires tout en favorisant les échanges, les conseils pratiques et les astuces pour réussir à cuisiner des fruits et légumes de manière équilibrée et goûteuse.

Objectifs

Cet atelier favorise l'acquisition ainsi que la transmission de connaissances et de savoir-faire alimentaires et culinaires. Cet enrichissement mutuel a un impact important en termes de valorisation et favorise la consommation de fruits et légumes en donnant envie de cuisiner ces produits de façon simple et accessible à tous à partir des aliments disponibles.

Lieu : De préférence dans une cuisine adaptée, ou un espace familier au public où l'on recrée une cuisine avec des équipements transportables, type cuisinette mobile de la Banque Alimentaire.

Matériel :

- Une cuisine équipée ou une cuisinette mobile
- Des denrées alimentaires
- De la vaisselle
- Des gants, des torchons, des tabliers,…
- Le guide pratique « les ateliers cuisine par le menu »
- Des affiches, flyers, fiches d'inscription, fiche recette type

Fiche d'expérience n°5

Comment s'y prendre ?

Le guide pratique « Les ateliers cuisine par le menu » apporte tous les éléments d'organisation et de contenu d'un atelier cuisine avec des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Ici, sont rappelés seulement quelques grands principes et étapes.

Avant

* Mobiliser le public par tous les biais possibles : oral, écrit, visuel et même sensoriel par de petites dégustations.
* Inscrire les participants. Leur rappeler la tenue de l'atelier la veille ;
* Préparer tout le matériel ;
* Acquérir les denrées alimentaires.

Fourniture de denrée alimentaire par l'organisme approvisionnant votre centre de distribution ou épicerie sociale ; achat direct en grande surface ou au marché ; partenariat avec des producteurs ou distributeurs locaux.

Pendant

* Prévoir un accueil convivial ;
* Choisir ensemble la ou les recettes à partir des denrées disponibles en vérifiant l'équilibre des menus ;
* Définir ensemble l'ordre dans lequel les préparations doivent être élaborées et déterminer qui fait quoi ;
* Elaborer le ou les plats dans le respect des règles d'hygiène ;
* Mettre le couvert en soignant la présentation ;
* Déguster ensemble le menu réalisé lors de cet atelier ;
* Nettoyer et ranger ensemble ;
* Faire un bilan de l'atelier ;
* Prévoir la date et le thème éventuel du prochain atelier.

Tout au long de l'atelier, être à l'écoute, observer, conseiller et transmettre des éléments sur les repères de consommation du Programme national nutrition santé.
Attention tout de même, ce n'est pas un cours de diététique !

Partager les restes éventuels entre les participants à l'atelier afin que rien ne se perde mais aussi pour permettre au participant de valoriser son activité auprès des siens.

Après

* Remplir une fiche de suivi de l'atelier ;
* Transcrire les recettes sur la fiche type et les mettre à disposition des bénéficiaires sous forme de livret ou de classeur.

Au-delà de la préparation des fruits et légumes, ces ateliers peuvent aussi être thématiques comme par exemple la cuisine des aliments pour nourrissons, les cuisines du monde ou du terroir, un menu de fête bon marché, les repas en solo,…

Fiche d'expérience n°5

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- La participation des bénéficiaires est très active ;
- Le rythme des séances s'adapte en fonction de la disponibilité des animateurs ;
- La Banque Alimentaire peut mettre à disposition des denrées alimentaires et des équipements, tel une cuisinette mobile ;
- Un lien social se crée entre les bénéficiaires et entre bénéficiaires et salariés / bénévoles. ;
- Pas de demande spécifique à faire du point de vue de la réglementation.

Pour les participants :

- L'élaboration de recettes est en lien avec la disponibilité des produits de l'aide alimentaire ;
- Les recettes sont simples, réalisables par tous et avec peu d'équipements, ce qui incite plus facilement à cuisiner ;
- Découverte de techniques de cuisine et valorisation des trucs et astuces culinaires de chacun ;
- Ce partage se fait dans une ambiance détendue d'échange et de convivialité ;
- Il y a une réelle valorisation des savoirs et savoir-faire de chacun ;
- Cela rassure les participants sur leur capacité à préparer un repas goûteux et équilibré.

Points d'attention :

- Il faut prévoir du temps : pour la préparation et le partage d'un repas complet ;
- La mobilisation des bénéficiaires est parfois difficile en termes de régularité.

Faire appel à des organismes telle que la Banque alimentaire pour l'animation de ce genre d'atelier.

ESSAYÉ ET APPROUVÉ

Les ateliers cuisine ont été conduits dans plusieurs structures du programme « Fruits et légumes pour tous » : le CHRS ABES à Béziers, L'Espicario de Jacou, La Boutik à Montpellier, Episol de Lodève et le CHRS Regain à Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

MONTEZIN Céline, Cuisine solidaire, Banque Alimentaire Bordeaux-Gironde - 2013

FONDALIM Bourgogne, Cuisinette mobile, DRAAF - 2011

Les ateliers de la Compagnie des Gourmands, ANDES - 2012

CCAS de JOUE LES TOURS, Manger un plat équilibré à moins de 2euros, UNCCAS - 2008

Fruit and vegetable, Pilot project, DG SANCO Nutrition - 2013

Outils pédagogiques :

Banque Alimentaire de l'Hérault, Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Languedoc-Roussillon, Les ateliers cuisine par le menu – Guide pratique, (FFBA) Fédération française des banques alimentaires - 2011

A.n.i.s. Étoilé, Atelier cuisine et alimentation durable, PRESSE et EDITION D'AUVERGNE - 2010

REPAS PARTAGÉ

Lors d'un repas partagé, bénévoles/salariés et bénéficiaires s'attablent ensemble pour partager un repas goûteux, équilibré dans une ambiance conviviale.

Objectifs

Ce repas a surtout pour objectif d'offrir un « bon » repas aux bénéficiaires, dans tous les sens du terme. C'est un repas convivial, de partage, équilibré et dans une bonne ambiance, tout en prenant le temps de déguster et de profiter. Le but est aussi de redonner plaisir à manger ensemble autour d'une table et de valoriser ceux qui ont préparé les plats.

Lieu : Dans la salle si possible familière aux bénéficiaires, possédant une grande table et des chaises.

Matériel :

- Un menu pour chaque participant
- Une table accueillante

Fiche d'expérience n°6

Comment s'y prendre ?

Avant

* Décider ensemble d'un menu à partir des recettes provenant d'un atelier cuisine, d'un concours de recettes, ou de bénéficiaires ;
* Fixer une date et un lieu ;
* Informer les bénéficiaires longtemps à l'avance de vive-voix, par des affiches, par des invitations, par le biais d'autres ateliers, … et les inciter à venir s'inscrire au repas ;
* Selon le mode de préparation choisi (dans le cadre d'un atelier cuisine, plats élaborés chez soi, …) répartir les tâches entre les bénéficiaires.

Prévoir que le repas soit équilibré en favorisant les fruits et légumes de saison.

Pendant

* Cuisiner ensemble ou/et déposer les plats apportés par chacun sur un buffet décoré ;
* Préparer une table accueillante ;
* Lors du repas, inciter les « cuisiniers » à présenter leur plat.

Créer une ambiance conviviale et de partage tout autour du repas.

Après

* Transcrire éventuellement les recettes des plats dégustés (cf fiche recette, fiche d'expérience n°3) ;
* Recueillir l'avis des participants sur ce repas.

Le repas peut être préparé par l'atelier cuisine qui peut inviter les autres bénéficiaires, les bénévoles, les membres de la famille, ...

Fiche d'expérience n°6

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Bénévoles/salariés et bénéficiaires partagent un moment privilégié et se voient dans un autre contexte ;
- Il n'y a pas besoin de compétences spécifiques pour cette action ;
- Cela rompt l'isolement de certains et favorise les liens entre les bénéficiaires et entre bénéficiaires et salariés/bénévoles ;
- C'est un évènement festif dans la structure qui rompt le rythme habituel.

Pour les participants :

- Le fait de déguster peut donner envie de reproduire les recettes chez soi. On cuisine pour les autres, ce qui est parfois plus motivant que pour soi-même ;
- Tous les participants partagent un même repas, entre eux et avec les bénévoles/salariés qui les soutiennent chaque jour, un lien différent se crée ;
- On brise l'isolement par le partage d'un repas tous ensemble autour d'une table.

Points d'attention :

- L'approvisionnement doit être en quantité suffisante et en qualité, privilégier les fruits et légumes fruits frais et locaux.

Faire appel à la Banque alimentaire ou à des producteurs locaux.

Ce repas partagé a été mis en place à La Boutik et au Secours Catholique de Montpellier dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous ».

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

Service régional de prévention La Tégnouse, Le bar à salade, Education Santé - 2010

MARION Robin, PRATLONG Marc, Volontés et pratiques des initiatives alternatives à l'aide alimentaire, Voisins et citoyens en Méditerranée - 2012

JARDINS SOLIDAIRES

Dans un jardin solidaire, on sème, on plante, on cultive, on récolte mais aussi on partage et on s'entraide. C'est également l'occasion de mieux connaître les fruits et légumes et d'avoir plus de plaisir à les consommer.

Objectifs

Un jardin partagé ou solidaire permet l'accès aux fruits et légumes et favorise leur consommation. Il vise à améliorer les connaissances et savoir-faire des participants en termes de culture des fruits et légumes et à créer du lien social. Il valorise les pratiques des uns et des autres et procure la satisfaction d'avoir produit soit même son « repas ».

Lieu : Sur une parcelle de terrain aménageable en jardin.

Matériel :

- Parcelle de terrain aménageable en jardin et facilement accessible
- Partenaires professionnels dans la création de jardins ou dans l'agriculture
- Semences, engrais et matériel pour le jardinage
- Eau

Fiche d'expérience n°7

Comment s'y prendre ?

Avant

* Choisir un terrain accessible à tous et où le travail sera facilité pour tous (enfants, personnes âgées, handicapés,…) : si vous ne disposez pas de terrain, étudier les solutions possibles avec vos partenaires ;
* Acquérir le matériel de jardinage, les semences ou plants, les intrants ;
* Programmer une rencontre avec les bénéficiaires et les professionnels pour mettre en place le projet ;
* Nommer un coordinateur et responsable du jardin ;
* Former éventuellement les bénévoles/salariés qui participeront à cette action.

Si vous ne disposez pas de compétences de « jardinier » au sein de votre structure, identifier des partenaires associatifs, des professionnels de l'agriculture (producteurs, lycées agricoles, municipalité…) qui pourront vous aider à animer .

Faites appels aux dons des magasins spécialisés, de professionnels ou de particuliers.

Pendant

* Préparer la terre ensemble ;
* Choisir ensemble les plantations ;
* Planter, semer et préparer un planning pour l'entretien, notamment l'arrosage, du jardin et une répartition des tâches ;
* En temps voulu, organiser la récolte ;
* Responsabiliser les bénéficiaires sur l'importance du suivi des cultures.

Après

* Profiter des fruits et légumes récoltés pour organiser un atelier dégustation ou un atelier cuisine suivi d'un repas partagé avec tous les participants (Cf. Fiches d'expérience n°5 et 6) ;
* Prévoir une fois l'an par exemple un concours cuisine à partir des fruits et légumes cultivés.

Favoriser le partage des connaissances et savoir-faire, notamment intergénérationnel, les ainés peuvent donner conseil sur ce qu'ils connaissent déjà et les jeunes apportent leur aide pour tout ce qui est plus physique, le dessin des panneaux de ce qui est planté, etc...

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Les bénéficiaires sont les principaux acteurs ;
- Activité intéressante pour créer d'autres liens entre bénéficiaires, bénévoles/salariés et professionnels, cela permet de créer une relation de confiance ;
- La création de lien social entraine petit à petit une rupture de l'isolement ;
- C'est une activité qui s'inscrit dans le temps et c'est un bon support pour la remobilisation.

Pour les participants :

- Il y a un réel investissement personnel ;
- Cela permet une acquisition de savoirs, savoir-faire et savoir-être ;
- Le travail collectif pour l'ensemble des participants permet un moment de partage ;
- Les compétences sont valorisées.

Points d'attention :

- Un jardin nécessite de s'en occuper toute l'année et de manière régulière ;
- La nécessité d'avoir un savoir-faire minimal, demande une formation ou l'intervention d'un professionnel ;
- Le plus difficile peut être de trouver le terrain.

Trouver des partenaires aussi bien pour le suivi de l'atelier que pour le volet logistique de l'action.

Les CHRS Regain à Montpellier et le CHRS d'ABES à Béziers partenaires du programme « Fruits et légumes pour tous » ont mis en place un jardin partagé au sein de leur structure.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

Secours catholique de Souvigny, Les cucurbitacées de l'équipe de Souvigny, Secours catholique délégation de l'Allier - 2013

Secours populaire de Privas, Un Jardin solidaire à Privas, Secours populaire français - s.d.

CCAS de Bourgoin Jallieu, Jardin d'insertion et maison écologique, UNCCAS - 2008

MARION Robin, PRATLONG Marc, Volontés et pratiques des initiatives alternatives à l'aide alimentaire, Voisins et citoyens en Méditerranée - 2012

Des jardins pour cultiver la solidarité, Secours catholique - 2012

CHRS maison familiale Pierre Caron, « Et si on parlait potager... », Calendrier PAI Février - 2013

Outils pédagogiques :

Le guide du jardin partagé, faire son jardin partagé, Action Vert l'Avenir - 2010

Aide à l'action :

BRICCA Eléonore, et al.,Etude typologique des jardins collectifs en Languedoc-Roussillon, DRAAF-LR - 2011

Fiche d'expérience n°8

ATELIER AUTOUR D'UN PANIER DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Grâce au partenariat avec des producteurs locaux, un atelier découverte autour de leurs produits et de leur métier pourra être organisé. Cela favorisera le lien « de la fourche à la fourchette ».

Objectifs

Cet atelier permet de découvrir le mode de production et de consommation de variétés différentes de fruits et légumes. Il permet également de créer un échange entre producteur et consommateur.

Lieu : Une salle de la structure ou éventuellement chez le producteur.

Matériel :

- Panier de fruits et légumes
- Moyens pour se déplacer éventuellement sur le lieu de production

Fiche d'expérience n°8

Comment s'y prendre ?

Avant

* Tisser des partenariats avec des producteurs locaux, plusieurs si possible pour varier les sources d'approvisionnement ;
* Négocier avec eux la mise à disposition (ou l'achat si les moyens le permettent) d'un panier de légumes et de fruits de saison ;
* Informer les bénéficiaires du jour de l'atelier et limiter au nombre de personnes que vous pourrez transporter.

Pendant

Chez le producteur :

* Inviter le producteur à présenter son exploitation et ses produits du moment ;
* Favoriser un échange entre les participants et le producteur ;

Dans la structure :

* Préparer une animation autour du panier du type « échange de recettes » (fiche d'expérience n°1) ou/et
* Préparer ces produits dans le cadre d'un atelier cuisine (fiche d'expérience n° 5) ou/et
* Déguster ces produits crus ou cuits ;
* Distribuer les fruits et légumes restants.

Si un déplacement chez le producteur n'est pas possible, celui-ci peut éventuellement livrer le panier dans la structure et un échange sera possible avec lui. Sinon, le panier peut être livré ou apporté par l'animateur (sans échange avec le producteur).

Après

* Transcrire les recettes échangées sur une fiche recette type (cf fiche recette, fiche d'expérience n°3) pour une mise à disposition.

L'activité peut être également répartie sur deux jours : visite chez le producteur et le lendemain, préparation ou dégustation.

Fiche d'expérience n°8

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Un partenariat est établi avec un ou plusieurs producteurs ;
- Les participants sont mobilisés sur une activité en dehors de la structure ;
- Cela crée du lien entre les bénéficiaires.

Pour les participants :

- Il y a une réelle découverte des pratiques de production, des variétés et des modes de consommation de fruits et légumes de saison ;
- Cela améliore l'approvisionnement en fruits et légumes des bénéficiaires ;
- Cela crée un lien direct entre producteur et consommateur.

Points d'attention :

- La recherche de producteurs locaux mettant gratuitement un panier à disposition peut mettre du temps. Par ailleurs, ils sont eux-mêmes parfois en situation de précarité ;
- Si l'on souhaite se rendre chez le producteur, des moyens de locomotion sont indispensables.

Identifier plusieurs producteurs qui acceptent de participer à l'action.

ESSAYÉ ET APPROUVÉ

Cet atelier a été mis en place par le CHRS d'ABES à Béziers dans le cadre du programme « fruits et légumes pour tous ».

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

CCAS Grenoble, Paniers solidaires, UNCCAS - 2009

CCAS d'Arles, Solid'Arles : un point de vente solidaire et coopératif de produits frais, UNC-CAS - 2007

Le Marchepied à Lézignan Corbière, Des légumes pour tous, PEPS Aude - 2011

Outils pédagogiques :

Malette pédagogique
MAAPRAT, France AgriMer, Unilet, Interfel, Légumady, DRAAF - 2013

Malette pédagogique
BARTHELEMY Lucette, BINSFELD C., MOISETTE A.,
Les goûts: Fiche B
Préparer à tout prix: Chapitre 2
In: Alimentation à tout prix,
INPES - 2005

Aide à l'action :

Civam, campagne vivante, CIVAM

S'approvisionner en fruits et légumes dans la région, DRAAF-LR

Fiche d'expérience n°9

CUEILLETTE DE FRUITS ET LÉGUMES

Grâce au partenariat avec des producteurs locaux, il est possible d'organiser une cueillette ou un ramassage de fruits ou de légumes directement sur l'exploitation, le plus souvent en fin de saison.

Objectifs

Cet atelier permet de créer un échange entre producteur et consommateur et de prendre conscience du travail lié à la cueillette tout en profitant de produits frais de saison.

Lieu : Sur le lieu de production

Matériel :

- Moyen pour se déplacer
- Paniers ou cagettes
- Matériel pour atelier échange de recettes ou atelier cuisine éventuellement

Fiche d'expérience n°9

Comment s'y prendre ?

Avant

* Etablir des partenariats avec des producteurs locaux, plusieurs si possible pour varier les sources d'approvisionnement ;
* Négocier avec eux la possibilité d'aller récolter gratuitement (ou à faible coût) des fruits et légumes de saison ;
* Informer les bénéficiaires du jour de l'atelier et limiter au nombre de personnes que vous pourrez transporter.

Selon la saison et la météo, prévoir des vêtements adaptés et des boissons .

Pendant

* Si le producteur a du temps, l'inciter à présenter son exploitation et la technique éventuelle de récolte ;
* Récolter ensemble les fruits et légumes.

Après

* Au retour dans la structure, plusieurs options sont possibles :
  - Partage de la cueillette entre les participants ;
  - Partage de la cueillette entre les participants et d'autres personnes de la structure ;
  - Atelier dégustation avec d'autres personnes de la structure ;
  - Atelier d'échange de recette autour des aliments récoltés (Cf. Fiche d'expérience n°1) ;
  - Atelier cuisine pour préparer le ou les aliments récoltés de diverses manières (Cf. Fiche d'expérience n°5) ;
  - Conditionnement des fruits et légumes récoltés.

Fiche d'expérience n°9

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Un partenariat est construit avec les producteurs ;
- Les participants sont mobilisés sur une activité en dehors de la structure ;
- Des liens se créent entre bénéficiaires.

Pour les participants :

- Il y a une réelle découverte des pratiques de production, de récolte et des modes de consommation de fruits et légumes de saison ;
- L'effort physique est récompensé ;
- Cela crée du lien entre producteur et consommateur.

Points d'attention :

- L'identification de producteurs locaux est indispensable ;
- Cette activité nécessite des moyens de locomotion pour se rendre sur l'exploitation ;
- Planifier cet atelier en fonction du calendrier des récoltes.

Contacter les producteurs locaux via les CIVAM ou les chambres d'agriculture.

Cet atelier a été mis en place par le CHRS d'ABES à Béziers dans le cadre du programme « fruits et légumes pour tous ».

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

Epicerie solidaire Parenthèse, « Bougeons, cueillons, partageons ! », Calendrier PAI Septembre - 2013

Aide à l'action :

Civam, campagne vivante, CIVAM

AMÉLIORER L'APPROVISIONNEMENT EN FRUITS ET LÉGUMES

L'éducation nutritionnelle et les ateliers pratiques sont importants pour faire évoluer les représentations et les pratiques alimentaires des bénéficiaires en matière de fruits et légumes. Mais si ces produits ne leurs sont pas accessibles, leur consommation aura plus de mal à changer. Il est donc important d'améliorer l'approvisionnement en fruits et légumes de la structure.

Objectifs

Cette action vise à améliorer l'accessibilité des fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire et par là leur consommation, en améliorant l'approvisionnement de la structure en fruits et légumes, que ce soit en quantité comme en qualité.

Lieu : Structure d'aide alimentaire

Matériel :

- Logistique de transport, de stockage, de réception des fruits et légumes frais (en fonction de la source d'approvisionnement)
- Etiquetage

Comment s'y prendre ?

* Etudier toutes les possibilités d'approvisionnement en fruits et légumes de la structure. Pour cela, rencontrer des représentants de la Banque alimentaire, d'ANDES, des distributeurs locaux (supermarchés), des producteurs locaux, de restauration collective, de jardins solidaires, du Marché d'Intérêt National (MIN)…;
* Choisir le dispositif le plus adéquat pour la structure en s'assurant des moyens financiers, techniques (transport, stockage, présentation) et humains ;
* Acquérir le matériel nécessaire ;
* Informer et expliquer le changement d'approvisionnement aux bénéficiaires ;
* Former le cas échéant les salariés ou bénévoles de la structure à l'accompagnement des bénéficiaires vers un choix et une meilleure consommation de fruits et légumes. (Cf. Fiche d'expérience 12) ;
* Modifier éventuellement l'accès aux fruits et légumes ;
* Prévoir des actions complémentaires (échanges de recettes, atelier cuisine, atelier dégustation, etc (cf. fiche d'expérience n°1 et n°5) permettant une meilleure utilisation des fruits et légumes disponibles.

Dans une épicerie sociale, il est possible de proposer un panier « séparé » de celui des autres produits pour les fruits et légumes. Les bénéficiaires ont donc un montant spécifique qui est réservé aux fruits et légumes. Dans une distribution de colis, on pourra augmenter la part des fruits et légumes pour qu'elle arrive à un tiers des denrées distribuées .

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- L'amélioration de l'approvisionnement est essentielle, elle donne de la crédibilité pour mener à bien d'autres actions visant un changement de la consommation des fruits et légumes chez les bénéficiaires ;
- Ce changement d'approvisionnement peut permettre à la structure de faire des économies grâce au nouveau partenaire ;
- Cette action permet de se rapprocher des repères de consommation en fruits et légumes du Programme National Nutrition Santé.

Pour les participants :

- L' accès aux fruits et légumes est favorisé en termes de variété, quantité et qualité ;
- Le prix d'achat peut être diminué pour les bénéficiaires suivant le partenaire choisi ;
- L'incitation à consommer plus de fruits et légumes se fait grâce à cette plus grande disponibilité ;
- On crée un échange avec les salariés /bénévoles et bénéficiaires sur les façons de préparer les fruits et les légumes proposés ;
- L'habitude de consommer des fruits et des légumes grâce à ce meilleur approvisionnement peut être maintenue à la sortie du dispositif d'aide alimentaire.

Points d'attention :

- L'identification des partenaires financiers et techniques nécessite du temps ;
- Il faut disposer d'un espace de stockage et de présentation pour cet approvisionnement supplémentaire ;
- L'amélioration de l'accès aux fruits et légumes n'est pas suffisant si d'autres actions ne sont pas mises en place permettant une meilleure utilisation de ceux-ci ;
- La capacité de stockage, les équipements nécessaires et savoir-faire culinaire des bénéficiaires à domicile ne sont pas toujours présents pour profiter de cette amélioration.

L'épicerie solidaire EPISOL du CCAS de Lodève a amélioré son approvisionnement en fruits et légumes dans le cadre du programme « fruits et légumes pour tous ».

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

PATUREL Dominique, DEMARQUE Fanny, Approvisionnement local pour les Restaurants du Cœur de l'Hérault, INRA - 2011

Les jardins de la Méditerranée, Imagine84 - 2013

ANDES de l'Orne, La grande maison, exploitation solidaire, ANDES - 2010

CCAS de Nevers, Atelier d'insertion « Jardin-Bois-Vélo », UNCCAS - 1996

ReVIVRE : un partenariat pour la distribution de fruits et légumes. - Alimentation société & précarité. - n°40, 2008-01 : p. 3-6

Les Restaurants du Cœur de l'Hérault, Les jardins du cœur, les Restos du cœur - 2004

Secours populaire de Privas, Un Jardin solidaire à Privas, Secours populaire français

Aide à l'action :

LAGANDRE Damien, L'approvisionnement en fruits et légumes: Quelles innovations dans les structures d'aides alimentaires?, Le GRET - 2008

Les chantiers d'insertion de l'ANDES, Pôle insertion par l'activité économique, ANDES - 2012

MARION Robin, PRATLONG Marc, Volontés et pratiques des initiatives alternatives à l'aide alimentaire, Voisins et citoyens en Méditerranée - 2012

AMÉLIORER LA PRÉSENTATION DES FRUITS ET LÉGUMES

L'esthétique et la mise en valeur de produits alimentaires favorisent leur achat par les consommateurs. Dans le cadre de l'aide alimentaire, il est tout aussi important de bien présenter les produits, notamment les fruits et les légumes, afin de donner envie aux bénéficiaires de les choisir.

Objectifs

L'apparence a tout autant son importance ici qu'ailleurs. Il s'agit donc d'inciter par tous les moyens à consommer plus de fruits et de légumes et cela passe par donner envie aux bénéficiaires de choisir ces produits sur un étal. Si le produit n'est pas attrayant et mis en valeur il sera difficile, même avec des actions autour, de faire choisir ce produit aux bénéficiaires.

Lieu : Dans l'épicerie solidaire.

Matériel :

- Présentoir pour les fruits et légumes
- Etiquetage

Comment s'y prendre ?

- Les fruits et légumes reçus par la structure dans le cadre de l'aide alimentaire ne sont pas toujours très frais : il s'agit dans un premier temps de les trier et d'enlever les fruits et légumes abîmés ;
- Un ou plusieurs présentoirs sont nécessaires pour mettre en valeur les fruits et les légumes et les étiqueter. ;
- Des sachets pour se servir peuvent être mis à disposition à côté du présentoir ;
- L'endroit le plus frais de la pièce doit leur être réservé. Il est aussi possible d'humidifier à l'aide d'un vaporisateur les fruits et légumes pendant la journée ;
- Ajouter sur le présentoir des fiches recette qui peuvent influencer et accompagner l'achat ;
- Si les fruits et légumes viennent de producteurs locaux, mettre des fiches sur le présentoir pour parler du producteur et de son exploitation, avec des photos par exemple ;
- Inciter oralement les bénéficiaires à prendre des fruits et des légumes.

S'ils sont encore « utilisables », ceux-ci peuvent être néanmoins proposés en plus à des bénéficiaires qui savent les utiliser pour des soupes, purées, compotes…

Il est possible d'acquérir ce matériel à bon prix ou gratuitement auprès de la petite distribution lorsqu'elle change son équipement, ou auprès de structures recyclant ce genre de matériel ou de le faire fabriquer.

Penser aussi à l'emplacement stratégique des fruits et légumes en fonction du parcours du bénéficiaires dans l'épicerie.

Fiche d'expérience n°11

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Cela nécessite un investissement ponctuel mais qui s'inscrit dans la durée ;
- Cette action valorise à la fois le produit et les bénéficiaires.

Pour les participants :

- Cela incite à choisir les fruits et légumes : bien présentés, ils sont plus attractifs.

Points d'attention :

- Selon les partenariats établis ou les possibilités pour l'acquisition du présentoir, le budget peut varier.

Trouver une association ou une entreprise prête à vous fournir le matériel nécessaire.

Un accent a été mis sur la présentation des fruits et des légumes dans deux épiceries solidaires participant au programme « Fruits et légumes pour tous » : Episol du CCAS de Lodève et l'épicerie du Secours Catholique de Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Exemples :

Prix "Coup de Coeur" pour les binomes entre les épiceries solidaires et les magasins Simply Market , ANDES - 2009

Outils pédagogiques :

Malette pédagogique
BARTHELEMY Lucette, BINSFELD C., MOISETTE A.,
Préparer à tout prix: Chapitre 2
In: Alimentation à tout prix,
INPES - 2005

FORMATION DES BÉNÉVOLES/SALARIÉS AUTOUR DES FRUITS ET LÉGUMES

Des changements dans l'approvisionnement, l'organisation de la distribution, la présentation des fruits et légumes seront plus efficaces s'ils sont accompagnés d'animations incitant les bénéficiaires à découvrir, goûter, échanger leurs recettes, cuisiner, etc. Cela nécessite des compétences spécifiques des bénévoles et des salariés de la structure.

Objectifs

Développer les compétences des bénévoles/salariés pour inciter les bénéficiaires à consommer des fruits et légumes. S'ils se sentent plus à l'aise avec le sujet, ils auront plus de facilité à orienter les bénéficiaires. Il s'agira d'actualiser leurs connaissances sur les bienfaits et les repères de consommation des fruits et légumes, de découvrir des pistes pratiques pour les mettre en œuvre (animations, ateliers, outils pédagogiques).

Lieu : Dans une salle.

Matériel :

- Paperboard + feutre
- Vidéoprojecteur + ordinateur + rallonge
- Outils pédagogiques
- Boissons et fruits pour la pause

Comment s'y prendre ?

Avant

* Identifier un prestataire pour la formation ;
* Définir avec le prestataire les objectifs pédagogiques de la formation. Cela pourrait être par exemple :
  - Connaître les facteurs influençant la consommation de fruits et légumes ;
  - Actualiser les connaissances sur les bienfaits et les repères de consommation des fruits et légumes ;
  - Identifier des pistes pratiques pour améliorer la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires ;
  - Découvrir et expérimenter des animations, ateliers, outils pédagogiques ;
* Fixer une date, un lieu et une durée ;
* Inviter les bénévoles et salariés de la structure à participer à la formation.

Si besoin, s'adresser à l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé .

Il est possible de mutualiser ce temps de formation avec d'autres structures.

Après

* Si cela n'a pas été fait dans le cadre de la formation, échanger sur les activités qui pourraient être mises en place concrètement dans la structure et les planifier (quand, par qui, pour qui, avec quel matériel, etc.) ;
* Inciter les bénévoles et salariés de la structure à mettre en application les éléments appris et expérimentés lors de la formation.

Fiche d'expérience n°12

Pourquoi choisir cette activité dans ma structure ?

Pour la structure :

- Cela développe les compétences des salariés/bénévoles, gage de qualité dans les actions proposées ;
- Cela permet de proposer des activités d'accompagnement complémentaires ;
- Les échanges d'expériences entre les participants à la formation enrichissent les pratiques de la structure.

Pour les bénévoles/salariés :

- A travers les connaissances théoriques et pratiques, la formation permet de mieux comprendre les réactions des bénéficiaires, rassure sur la posture à avoir avec eux, donne des idées pour agir.

Points d'attention :

- Il y a très probablement nécessité de financer le formateur ;
- Les bénévoles ne sont pas toujours faciles à mobiliser pour des formations.

Faire appel aux fonds de formation continue ; mutualiser les besoins de formation des structures , faire appel à des partenariats associatifs ou chercher des subventions (Financements DRJSCS, ...)

Cette activité a été menée dans le cadre du programme « Fruits et légumes pour tous » dans les structures suivantes : Episol du CCAS de Lodève et le Secours Catholique de Montpellier.

Où trouver des exemples et de l'aide ?

Outils pédagogiques :

Malette pédagogique
Mon panier repas, Collectif REPAS, CoDES de l'Auvergne - 2009

Malette pédagogique
Alimentation à tout prix (Chapitre 2: Préparer à tout prix), BARTHELEMY Lucette, BINSFELD C., MOISETTE A., INPES - 2005

FRANCOIS Patrick, Alimentation et insertion Guide d'accompagnement du calendrier « Tous à table », ANIA - 2005

Dispositif de formation et d'accompagnement méthodologique des intervenants de l'aide alimentaire, INPES - 2012

Contacts

Association Biterroise d'Entraide et de Solidarité (ABES), CHRS
Adresse: 6 rue William & Catherine Booth, 34 500 BEZIERS
Téléphone : 04 67 76 84 84
Mail : abes6@wanadoo.fr

CCAS, Espicario
Adresse : 8, chemin de la Cartairade, 34830 JACOU
Téléphone : 04 67 55 88 68
Mail : martine.gambios@ville-jacou.fr

La Boutik, Prévention des risques
Adresse : 5 Rue Fouques, 34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04 67 58 01 01
Mail : reduirelesrisques@wanadoo.fr

CCAS, Episol
Adresse : Esplanade du fer à cheval, 34700 LODEVE
Téléphone : 04 67 88 86 18
Mail : contact@ccas-lodeve.fr

Association de Développement d'Animation et de Gestion d'Etablissements Spécialisés (ADAGES), CHRS, Regain
Adresse : 421, rue de l'Agathois, 34000 Montpellier
Téléphone : 04 67 10 42 70
Mail : e.pouillard@adages.net

Secours Catholique
Adresse : 5 Rue du Général Campredon, 34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04 67 58 42 99
Mail : Helion.lombard@secours-catholique.org

Contacts

Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Languedoc-Roussillon

Hôpital la Colombière – 39, avenue Charles Flahault -34295 Montpellier cedex 5 - ☎ 04 67 04 88 50 📠 04 67 52 02 57
Mail : irepslr@orange.fr – Site : www.irepslr.org

Août 2013