



Pour une alimentation saine & durable pour tous



Répondre au défi de l'insécurité alimentaire

Aujourd'hui en France, 8 millions de personnes sont en situation de précarité alimentaire. Les études sur l'alimentation de ces personnes en situation d'insécurité alimentaire montrent un lien entre la faiblesse des revenus et la qualité nutritionnelle de l'alimentation et, par conséquent, des répercussions néfastes sur la santé (carences en fruits et légumes, pain complet et produits de la mer). De plus, des freins supplémentaires peuvent limiter l'accès à une alimentation saine et diversifiée (habitudes alimentaires, mésestime de soi, méconnaissance des bases nutritionnelles...).

Le Réseau Cocagne a mis en place les Paniers Solidaires pour répondre aux enjeux suivants :

- Donner accès à des **légumes frais et diversifiés de qualité** pour tous
- Proposer une aide alimentaire dans un **cadre digne** (panier payant, à retirer au même titre que tout adhérent à un Panier Cocagne)
- **Favoriser l'autonomie alimentaire** au travers d'actions d'échanges en matière d'alimentation (cuisine, préparation, conservation) en associant le rite culinaire au plaisir, au bien-être et à la convivialité.

Cet accompagnement alimentaire est réalisé par des professionnels de la nutrition et de l'insertion socioprofessionnelle (CESF, diététiciens, etc.).



« Le Panier Cocagne, c'est essentiel, parce que l'aide alimentaire, ça dépanne, mais ce sont des pâtes, des conserves, il n'y a pas de légumes. » **Daniel, bénéficiaire.**

REDUIRE LES FRACTURES ALIMENTAIRES

La mise en place de politiques publiques ciblées et de proximité est plus que jamais nécessaire pour réduire au plus vite les fractures alimentaires.

Le CREDOC, en juillet 2017, tirait la sonnette d'alarme : les générations les plus jeunes consomment quatre fois moins de fruits et de légumes que leurs grands-parents. En cause, notamment ; la crise économique et la perte de savoir-faire culinaire. Les différences socio-démographiques les plus discriminantes sont avant tout celles du niveau culturel, que ce soit chez les enfants ou les adultes. Près de la moitié des enfants vivant dans des foyers où le responsable du ménage n'a aucun diplôme consomment moins de deux portions de fruits et légumes.

Extraits de « Consommation et modes de vie » du Crédoc, N° 292 · ISSN 0295-9976 · Juillet 2017.



Le Réseau & les Jardins de Cocagne

Le Réseau Cocagne rassemble 110 **Jardins de Cocagne** et structures associées partout en France. Ceux-ci cultivent 470 ha de **marâchage biologique** et accompagnent chaque année 4 600 personnes dans leur parcours pour retrouver un emploi durable. Les légumes bio produits sur les Jardins permettent de nourrir localement plus de **25.000 foyers consom'acteurs**. Les Jardins de Cocagne sont impliqués dans le secteur agricole local et participent à la co-construction de circuits courts biologiques.



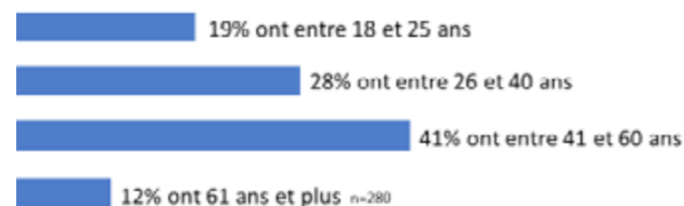
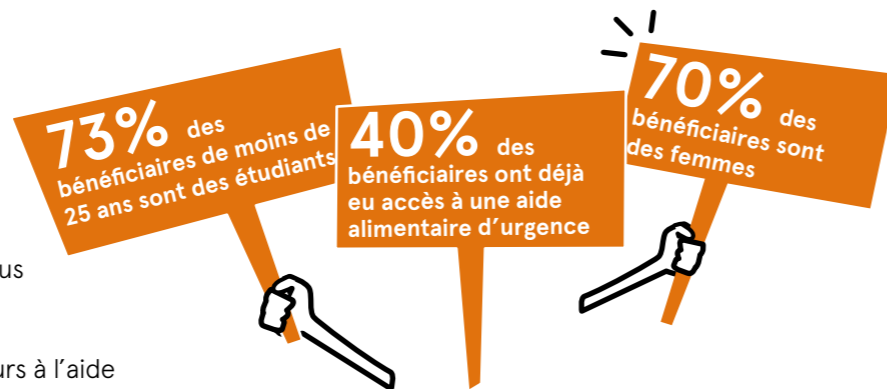
Impact social des Paniers Solidaires

Résultats issus de l'étude d'impact menée par l'Agence Phare et publiée en octobre 2018

Qui sont les bénéficiaires des Paniers Solidaires ?

- 25% vivent seuls
- 50% vivent avec 1 à 2 personnes
- 22% vivent avec 3 personnes ou plus

- Le plus souvent des **femmes**
- En situation de **précarité** (2/5 ont déjà eu recours à l'aide alimentaire, peu diplômés)
- Peu de **jeunes** et les 3/4 des jeunes sont des étudiants
- 24% des bénéficiaires sont des **personnes en recherche d'emploi ou parents au foyer**. Il s'agit de la population la plus précaire. La moitié d'entre eux sont orientés vers les paniers solidaires par les travailleurs sociaux.
- Parmi les **retraités**, 60% vivent seuls, 70% ont un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat.



Recommandations

- Accompagner les partenaires prescripteurs pour éviter certaines représentations qui pourraient amener à orienter vers les paniers solidaires davantage les femmes et/ou les personnes qui mangent déjà des légumes.
- Chercher à toucher plus les jeunes de moins de 25 ans qui ne sont pas étudiants (ex. via les missions locales), ainsi que les travailleurs pauvres qui ne soient pas en insertion.

IMPACT 1 : Changement des pratiques alimentaires

Les bénéficiaires, avant d'avoir des paniers, n'avaient pas accès à des produits bio. Le programme Paniers Solidaires permet :

- > la levée du frein financier grâce à la solidarité
- > la levée du frein culturel lié aux ateliers cuisine et aux recettes distribuées dans les paniers.

Cuisiner soi-même plutôt que manger « tout fait » est permis grâce aux ateliers cuisine : découverte du goût des légumes, de la capacité à faire soi-même facilement.

« Parfois, il y a des produits que je ne connais pas, mais maintenant, le fait de venir aux ateliers, je commence à connaître les produits. Une fois on a fait une soupe ici, c'était magistral. C'était super bon. Avant je ne regardais pas la courge au marché, maintenant quand j'en vois, elle me dit 'viens me chercher'. »

Françoise, bénéficiaire, adhérente d'une épicerie solidaire, Jardin B.



Graphique 6 - Evolution de la consommation de légumes frais suite à l'accès aux paniers



Le programme Paniers Solidaires impacte les bénéficiaires mais aussi leur entourage (famille, voisins, amis) car les bénéficiaires font profiter des produits du panier à leur entourage.

« Moi je fais profiter ceux qui n'ont pas, par exemple ma voisine. » Elise, bénéficiaire, adhérente d'une épicerie solidaire, Jardin B.

Recommandations

- L'accompagnement au changement de pratiques alimentaires (ateliers cuisine, recettes, ...) a un rôle majeur. Distribuer des paniers ne suffit pas.

IMPACT 2 : Accès à la dignité

Payer le panier (à un faible prix) est important pour se sentir considéré et ne pas avoir l'impression de faire l'aumône. Cet impact est d'autant plus fort chez les plus précaires. Cet accès à la dignité n'est pas juste dû à la non gratuité, c'est tout un environnement :

- Il n'y a pas de différence entre le bénéficiaire qui va chercher son panier et l'adhérent classique à un panier. De plus, cela favorise la mixité entre des personnes qui n'ont pas l'habitude de se croiser.
- l'accès à des produits de qualité réintroduit la notion de plaisir. Il ne s'agit pas des restes, des produits dont personne ne veut.

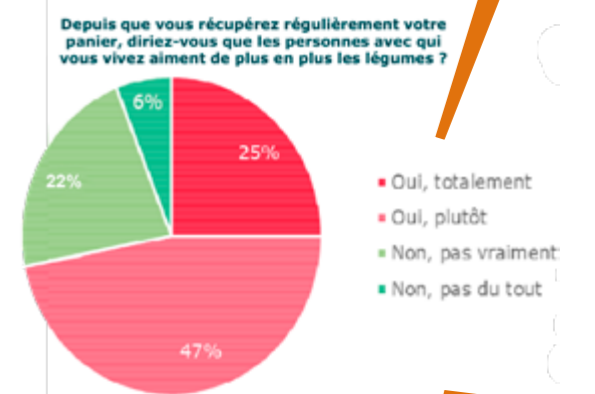
Recommandations

- Les lieux ne doivent pas être trop marqués socialement. Ils doivent permettre de créer des espaces d'échange.
- Les partenaires « lieux de dépôt » doivent distribuer les paniers en cohérence avec les valeurs du programme pour garantir l'accès à la dignité.

IMPACT 3 : Intégrateur social et rupture avec des situations de solitude

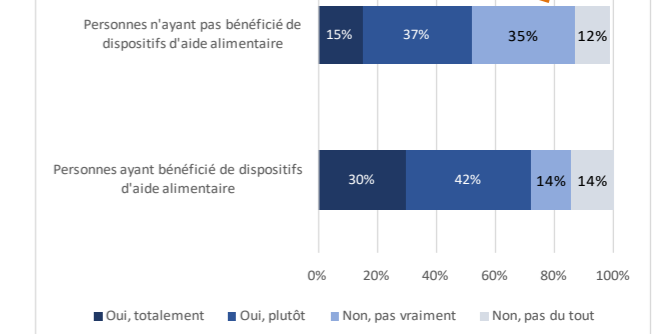
- **La récupération du panier**, en particulier lorsqu'elle a lieu sur le Jardin, constitue enfin un temps important de sociabilité. Plus de deux tiers des bénéficiaires déclarent prendre le temps de discuter lorsqu'ils récupèrent leur panier. Ce moment de sociabilité est plus marqué chez les personnes de plus de 61 ans, qui vivent seules pour la plupart.

- **Les temps de repas** sont davantage conçus comme des moments de plaisir, de partage et de sociabilité. La notion du plaisir s'observe
- d'abord par l'allongement du temps passé à table.
- ainsi que par le partage plus fréquent des repas avec des invités (cas de 31% des répondants au questionnaire).



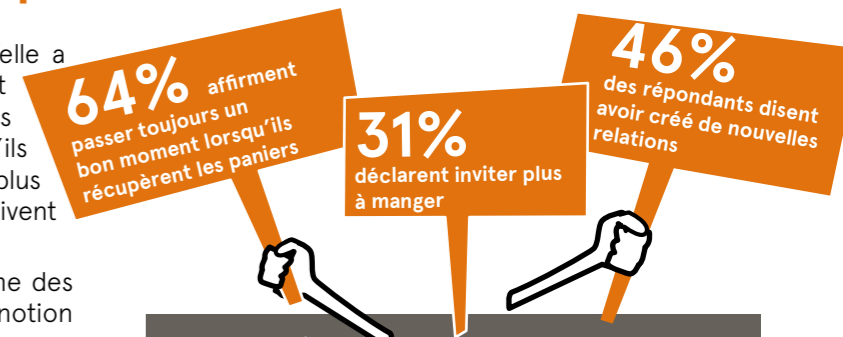
72% des bénéficiaires affirment que leurs proches (enfants, ...) aiment de plus en plus les légumes grâce au panier.

Pensez-vous que participer financièrement contribue à se sentir respecté-e ?



72% estiment que c'est important de participer financièrement pour se sentir respecté-e-s.

« Ici on est tranquille, on n'est pas jugé, (...) on est content de venir. » Françoise, bénéficiaire, adhérente d'une épicerie solidaire, Jardin B.



Recommandations

- Porter une attention particulière sur les plus isolés qui n'osent pas parler et développer la participation aux ateliers cuisine.



Les Paniers Solidaires Cocagne

Un réseau de solidarité national et local

Le Réseau Cocagne :

- coordonne le programme Paniers Solidaires, anime les échanges entre Jardins de Cocagne (retours d'expérience) et compile les indicateurs de résultats ;
- recherche des fonds nationaux (partenaires et collecte de dons) et les redistribue aux Jardins de Cocagne participants ;
- sensibilise les Jardins non participants et leur propose un accompagnement individualisé pour mettre en place des Paniers Solidaires (formations, boîte à outils, conseils, ...) ;
- participe au plaidoyer pour la reconnaissance d'un droit à l'alimentation en France, au côté notamment d'EAPN France.



Objectif 2022 : distribuer 100 000 Paniers Solidaires.

Les Jardins de Cocagne engagés :

- travaillent en lien étroit avec les **collectivités locales, les acteurs sociaux et les institutions publiques** (CAF, MSA, DRAAF, Conseil régional, Conseil général, intercommunalités, CCAS, Centres sociaux, Secours catholique, Secours populaire, Restos du Cœur, Croix-Rouge Française, Universités, CIAS, ...) pour l'orientation et le suivi des participants.
- développent, au-delà de ces acteurs institutionnels, un réseau partenarial local pour l'organisation d'actions collectives autour de l'accessibilité alimentaire (épiceries sociales, associations de quartier, chefs cuisiniers, acteurs de l'économie sociale et solidaire...).
- sollicitent leurs adhérents habituels aux paniers pour apporter leur soutien (dons, adhésions solidaires, actions d'échanges et de sensibilisation, bénévolat pour des actions collectives...).



Au total, en 2019, **41 Jardins** de Cocagne ont participé au programme Paniers Solidaires avec, à leurs côtés, plus de **200 partenaires institutionnels et associatifs** investis sur **30 départements** répartis dans **10 régions**.



Vous aussi, soyez partenaire du programme Paniers Solidaires et participez à son déploiement :

- > en co-finançant des paniers
- > en orientant du public
- > ou en participant à la construction d'actions collectives sur une alimentation saine pour tous

Coordination nationale :

Manon JACCARD
 panierssolidaires@reseaucocagne.asso.fr
 06 20 46 91 35
 www.reseaucocagne.asso.fr