



## Pour une alimentation saine & durable pour tous



Créé en 2010 pour répondre à la crise financière, le programme Paniers Solidaires est porté par le Réseau des Jardins de Cocagne partout en France. Le principe : permettre à des personnes en situation précaire d'accéder à des paniers de légumes bio frais et locaux chaque semaine, ainsi qu'à un accompagnement vers l'autonomie alimentaire, au même titre que les autres adhérents paniers du Jardin.

### Un programme de territoire

Les Paniers Solidaires Cocagne, c'est avant tout un programme de territoire où se tissent, avec l'implication de tous les acteurs qui souhaitent s'engager dans une lutte pérenne contre la précarité alimentaire, des solutions en termes d'accès à une alimentation de qualité associées à des temps d'animations et de rencontre avec les publics.

Le programme Paniers Solidaires peut permettre de faire levier pour entraîner toute une série de coopérations autour de la citoyenneté alimentaire : santé psychique et physiologique, éducation, emploi, développement local et rural. Il permet de répondre en acte aux besoins d'une approche « systémique » du fait alimentaire.

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

- Donner accès à des **légumes frais, bio et diversifiés** pour toutes et 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, conservation, jardinage) en associant le rite culinaire au plaisir, au bien-être et à la convivialité ;
- **Susciter l'engagement** et soutenir une structure œuvrant localement pour la transition alimentaire et sociale.



« 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 précarité (et, par voie de conséquence, la précarité alimentaire) concernant un nombre toujours grandissant de personnes, il est plus que jamais nécessaire de penser un système pérenne d'accès universel à une alimentation choisie.

Une étude de l'IDDRI de février 2022 analysant les pratiques en termes d'alimentation durable des personnes modestes permet d'identifier que l'accès à des paniers solidaires dans des lieux non marqués socialement permet d'augmenter la consommation de produits durables et encourage les bénéficiaires à se sentir légitimes d'investir des lieux alternatifs.

Cette étude prouve également que la consommation alimentaire des personnes modestes ne se distingue pas du reste de la population et que l'obstacle principal reste celui de la disponibilité de l'offre et son accessibilité, tant physique que financière.

Extraits de « Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec les personnes modestes », IDDRI Décryptage n°1, février 2022.

# Impact social des Paniers Solidaires

Résultats issus de l'étude d'impact menée par l'Agence Phare et publiée en 2022

## LES PILIERS DU PROGRAMME POUR GARANTIR CES IMPACTS PRÉCONISATIONS POUR LES JARDINS DE COCAGNE ET LEURS PARTENAIRES

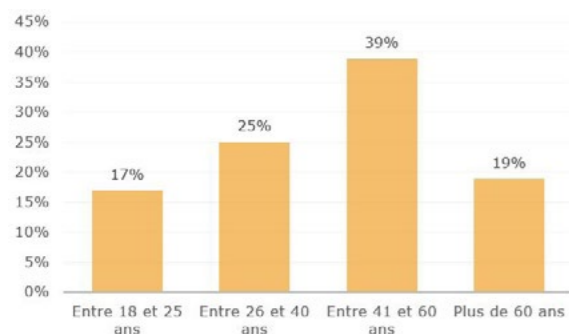
- 1) Régularité du panier de façon hebdomadaire
- 2) Contrat minimum de 6 mois pour les adhérents Paniers Solidaires
- 3) Contribution financière de la part de l'adhérent (pas plus de 30% du prix du panier)
- 4) Accompagnement alimentaire régulier (feuille de chou, échanges avec les salariés, les bénévoles, les partenaires sur l'exploitation et/ou les points de distribution)
- 5) Mixité sociale sur les points de distribution avec tout type d'adhérents Paniers (Solidaires ou non).
- 6) Organisation d'une programmation d'animations variées autour de l'alimentation avec les patenaïres (visites d'exploitations, ateliers jardinage et cuisine).

## Qui sont les adhérents Paniers Solidaires ?

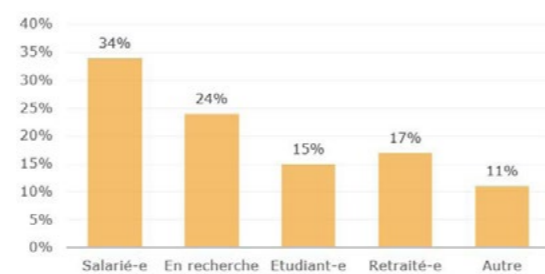
Les bénéficiaires des Paniers Solidaires sont plus souvent des femmes (71%) et des hommes (29%) se trouvant en situation de précarité. Ils sont 43% à bénéficier ou à avoir déjà bénéficié d'une aide alimentaire d'urgence.

Ils ont, par ailleurs, en commun d'être peu diplômé(e)s et, pour un quart d'entre eux, d'être en recherche d'emploi ou parent au foyer. Ils ont, en revanche, des statuts professionnels et des structures familiales variées.

Cette précarité peut prendre des formes multiples, tant sociales qu'économiques : les risques de précarité de l'emploi et des liens sociaux se lisent notamment au travers des caractéristiques de l'échantillon enquêté dans le cadre de cette étude.



Age des adhérents des Paniers Solidaires



Statut des adhérents Paniers Solidaires



Consommation de légumes frais depuis l'adhésion au programme Paniers Solidaires

## IMPACT 1 Une amélioration de la consommation alimentaire

### Une évolution par rapport à son alimentation

- Les adhérents des Paniers Solidaires renouent, pour la plupart, avec le sentiment de « manger sain ».
- Ce sentiment est particulièrement développé pour celles et ceux qui ont des problématiques de santé.
- Les profils les plus marqués par des transformations alimentaires sont d'abord ceux qui étaient les plus éloignés de la consommation de légumes et de produits bio.

« Ce n'est pas parce que tu es en précarité que tu dois avoir accès à des invendus et des produits alimentaires de mauvaise qualité. » (épicerie sociale et solidaire partenaire du programme Paniers Solidaires)

**70%** déclarent donner plus d'importance qu'avant à la qualité des produits qu'ils consomment

**73%** déclarent qu'ils consomment plus de légumes depuis qu'ils reçoivent le Panier

## IMPACT 2 Préserver la dignité des personnes

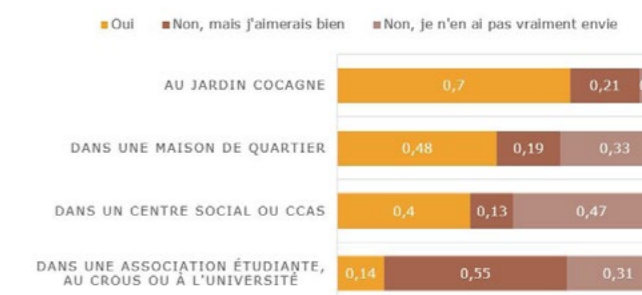
### Rompre avec des contextes de distribution alimentaire stigmatisants et sortir d'une relation d'aide

- Une partie importante des enquêté(es) fait (ou a fait) l'expérience de distributions alimentaires dans d'autres associations (43%). Certain(es) relatent des expériences désagréables de jugement, voire dégradantes. Les Paniers Solidaires proposent des contextes de distribution qui permettent de retrouver un sentiment de « dignité » pour les adhérents.
- La possibilité de participer à des activités bénévoles permet de sortir de la relation d'aide à sens unique.
- La mixité et l'échanges permettent de faire émerger des réseaux de solidarité informels.
- Le paiement des Paniers Solidaires apparaît comme une façon de rétribuer le travail fourni par d'autres et de reconnaître la valeur de ce qui est dans le Panier.

« J'ai senti un changement de comportement de la part des bénéficiaires, ils ne sont plus dans une dimension de gêne comme il y avait avec le colis. Le fait de payer, ça change, le rapport avec eux est complètement différent, eux ont un regard différent et ça c'est énorme » (association d'aide notamment alimentaires partenaire du programme Paniers Solidaires)



Fréquence de collecte des paniers



Lieu de réception des Paniers Solidaires

Pour **84%** des enquêté-es, payer pour obtenir le Panier est jugé important

## IMPACT 3 Autour des paniers, des activités vectrices de lien ?

- **Intégration sociale et rupture avec des situations d'isolement** : pour ça, il est important de proposer des temps collectifs et des temps d'accueil dans la création de lien social.
- L'évolution des pratiques alimentaires est d'autant plus probante si les actions d'accompagnement alimentaire sont mises en œuvre de façon combinée et sur le temps long ;
- On observe, sur ce sujet, une demande qui reste forte, en particulier de la part des jeunes et/ou étudiant(es).

**86%** des participants à plusieurs ateliers déclarent avoir créé de nouvelles relations sociales

### A propos des ateliers cuisine

« Oui ça m'a aidé sur les recettes, mais surtout ça m'a aidé moralement, parce que quand on perd son travail au bout d'un certain nombre d'années c'est difficile, moralement, et on n'est pas forcément aidé. Et le fait de voir du monde, de rigoler, on ne voit plus le temps passer. Donc quand ils m'ont rappelé pour le travail j'avais pas vu le temps passer » (Bénéficiaire, F, 56 ans, veuve, accès au Panier via une épicerie solidaire)

# Les Paniers Solidaires Cocagne, un réseau de solidarité national et local



Les partenaires de Paniers Solidaires

## Le Réseau Cocagne :

- Cordonne 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 avec le collectif « Pour un accès digne à l'alimentation pour toutes et tous ».



## EN CHIFFRES

**105** Jardins de Cocagne  
**5 360** salariés en parcours  
**980** salariés permanents  
**1 200 000** paniers bio/an  
**dont 10%** de Paniers Solidaires



## EN CHIFFRES

**12** ans de programme  
**68** jardins engagés en 2022  
**125 000** paniers annuels  
**17 000** personnes touchées

## Objectif : 100 territoires Cocagne de citoyenneté alimentaire

L'engagement des Jardins de Cocagne sur cet axe est d'assurer une mission alimentaire, territoriale, axée sur l'engagement et la justice sociale :

- Favoriser la relocalisation de notre alimentation ;
- Œuvrer pour la justice sociale et construire des programmes de démocratie alimentaire à plus long terme ;
- Promouvoir le bien-vivre alimentaire au travers de temps conviviaux et d'échange de savoirs culinaires ;
- Porter ces valeurs au sein de Projets Alimentaires Territoriaux (PAT).

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

*en co-finançant le programme, en orientant du public ou en participant à la construction d'actions collectives sur une alimentation saine pour tous*

Chargée de projet accessibilité alimentaire

Jeanne Baur Anquetil  
[accessalim@reseaucocagne.asso.fr](mailto:accessalim@reseaucocagne.asso.fr)  
07 82 27 57 98  
[reseaucocagne.org](http://reseaucocagne.org)