



Comment favoriser l'autonomie alimentaire
des personnes en situation de précarité afin
qu'elles retrouvent leur dignité ?

Séance publique du 12 mars 2025



Programme

- Introduction : Jean-Michel Lecerf
- **Contraintes, perceptions et aspirations des personnes précaires : une analyse sociologique**
 - Faustine RÉGNIER, Docteure en sociologie, HDR. Chercheuse à l'INRAE
- **Actions positives évaluées sur le terrain : le cas d'Opticourses**
 - Nicole DARMON, Experte en nutrition et santé publique. Directrice de Recherche Honoraire à l'INRAE
- **Le repas : un exemple concret d'accompagnement de personnes en situation de précarité dans un accueil de jour**
 - Bruno de BUZONNIÈRE , Président de l'Accueil 15

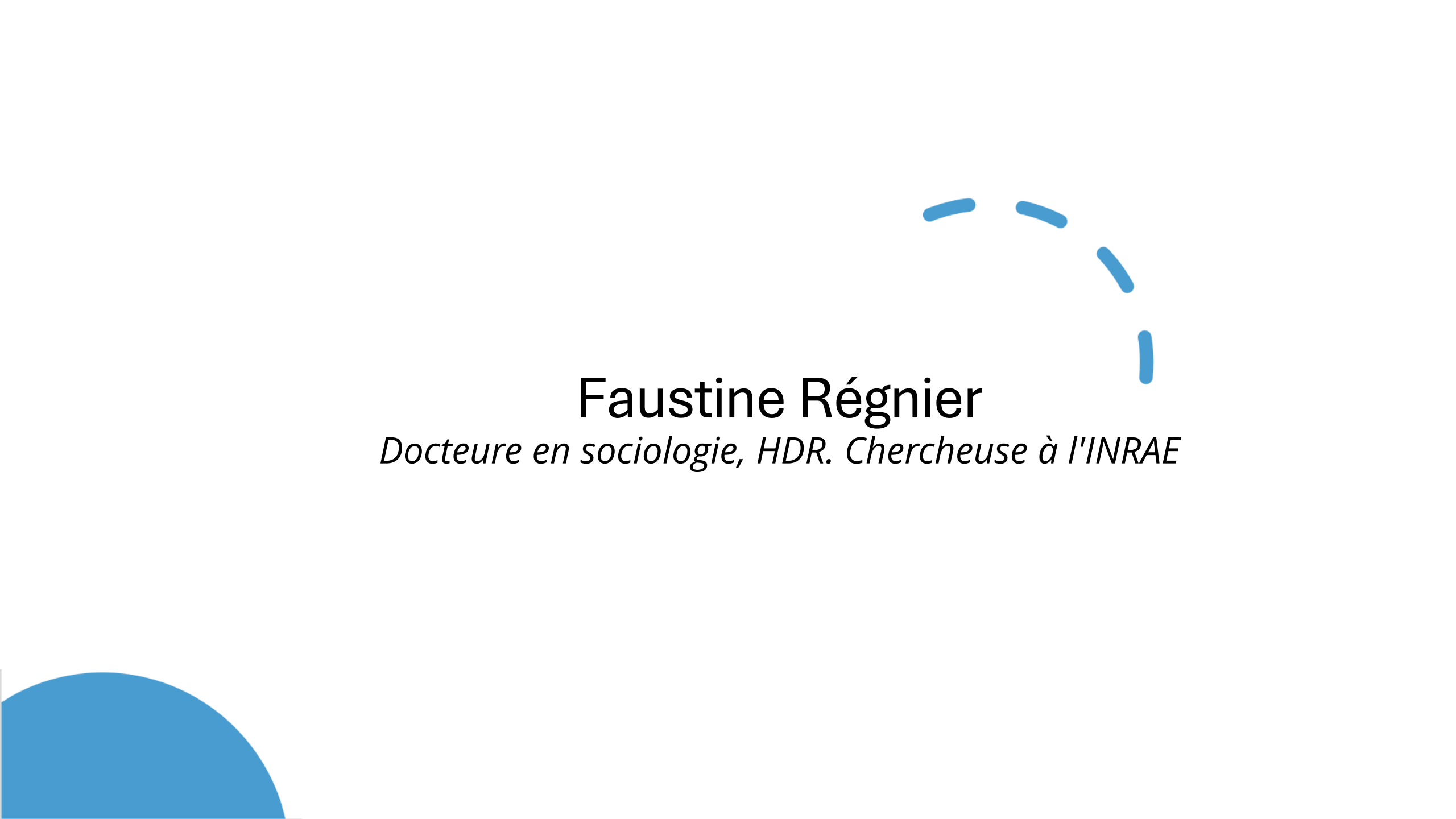
Conclusion : Sandrine Raffin



Introduction

Jean-Michel Lecerf





Faustine Régnier

Docteure en sociologie, HDR. Chercheuse à l'INRAE



Contraintes, perceptions et aspirations des personnes précaires

Une analyse sociologique

- **Faustine Régner, sociologue, INRAE**
 - Sociologie des goûts (fondement de l'identité)
 - Réception des normes (et recommandations) : accepter, s'approprier, relayer, ...
 - Sociologie des inégalités: consommation, santé...
- **Comprendre les pratiques alimentaires des personnes précaires**
- **Quelle autonomie pour les personnes précaires ?**
 - Contexte de crise économique et sociale
 - Insécurité alimentaire en hausse
 - Explosion du recours à l'aide alimentaire
 - Pression sur les choix alimentaires:
 - Avoir assez en quantité
 - En qualité : bons pour la santé + pour l'environnement
 - Bons au goût



- Comment comprendre les pratiques alimentaires des personnes précaires ?
 - Le reflet des contraintes économiques ou des goûts autonomes ?
 - L'alimentation, porteuse d'exclusion ou levier de reconnaissance sociale ?
 - Quelle autonomie en matière d'alimentation ?
 - Capacité d'un individu à choisir en fonction de sa propre loi, et non en raison de principes extérieurs (Kant, 1785, 2^{ième} section ; Fainzang, 2012)
 - Mais politiques sociales : autonomie / responsabilisation / culpabilisation (Duvoux, 2009 ; Boukhris-Ferré, 2022)
- => Quelles conditions pour une autonomie qui redonne dignité aux personnes précaires ?



Classes populaires & précarité

- Classes populaires : des traits communs (Schwartz, 2011)
 - Petitesse du statut professionnel et/ou social
 - Étroitesse des ressources économiques
 - Distance à la culture dominante⇒ Un style de vie, et des aspirations communes
- Fragilité économique et sociale & bascule dans la précarité
- Méthodologie
 - Entretiens semi-directifs (1 à 3 heures)
 - Échantillon : 363 entretiens (81 catégories modestes, 76 précarité)
 - Objectifs : comparer différentes situations sociales



➤ Comprendre les goûts et pratiques populaires ?

Position sociale
Contraintes financières
Savoirs et connaissances
Représentations (« bien manger », santé, environnement etc.)
Goûts et appétences

(Régnier, 2022)

« Question de coût » ? Une autonomie sous contraintes

- Un budget alimentaire contraint
 - Accès limité aux produits sains et valorisés (ex : fruits & légumes frais)
 - Frustration face aux produits désirés (ex : produits locaux)
 - « *On n'a pas le choix* »
- Les savoirs en nutrition et environnement
 - Le savoir permet l'autonomie et l'émancipation
 - Moindre proximité aux recommandations nutritionnelles et environnementales

=> L'alimentation et (sentiment d') exclusion



« Affaire de goût » ? Des préférences et des choix

- Ne pas tout réduire à la dimension économique
 - Le revenu ne détermine pas à lui seul la consommation
 - Importance des genres de vie
 - (Halbwachs, 1912, 1930)
 - Habitudes de consommation, représentations
- Les goûts, marqueurs de classe
 - Des préférences, des modes de vie spécifiques des classes populaires / personnes précaires ?
 - Par exemple, quelle position // aliments promus ou remis en cause ?



- Aliments promus : quelles perceptions ?
 - Le végétal
 - Fruits et légumes : une acceptation croissante, mais des freins persistants
 - Consommation encore insuffisante (Perignon et al., 2023)
 - Obstacles : coût, périssabilité, perception
 - Lien santé/alimentation reconnu mais limité
 - Les légumineuses :
 - Consommées sans être revendiquées (Caillavet & Badji, 2019)
 - Pas un marqueur de distinction sociale
 - La « viande du pauvre »



- Aliments remis en question : quelles perceptions ?

- La viande : un aliment central et symbolique
 - « *La viande ? Mais c'est la vie, c'est la fête, c'est tout !* »
 - Plaisir gustatif et aliment fortifiant
 - Marqueur social : signe d'opulence et de conquête sociale (Régnier, in CNLE, 2024)

⇒ Distance des discours dominants & exclusion sociale

- Des goûts autonomes

- Des goûts, des choix, des stratégies (Grignon & Passeron, 1989)
- « Bien manger » : abondance, exercer un choix, offrir le choix
- A rebours – souvent / parfois - des perceptions dominantes



La consommation alimentaire : participer à société

- L'alimentation, expression de l'identité et de l'intégration sociale
- Les significations de la consommation alimentaire
 - Victoire sur le manque, compensation
 - Alimentation : premier luxe accessible
 - Un mode de participation à la société
 - En relation avec érosion identité de la classe ouvrière
 - Fierté de choyer les enfants : compensation du déficit d'une autre fierté ?(Régnier & Masullo, 2009)
- Un espace de choix
 - Avoir liberté de choix
 - Refus des contraintes et d'une culpabilisation
 - Etre reconnus comme des sujets autonomes=> Autonomie et dignité



La reconnaissance des pratiques populaires ?

- L'alimentation et l'enjeu écologique
- « *La sobriété, on en est des précurseurs* »
 - Des pratiques populaires en phase avec la transition écologique
 - Des pratiques de « sobriété » et « vertueuses »
 - Parcimonie, lutte contre le gâchis, légumes secs
 - Aspirations à consommer « local », « de saison »
- Une éthique populaire de consommation
 - Sobriété subie, mais aussi une éthique de consommation
 - Les motifs : habitude, budget, bon sens, recherche qualité / prix, soutien aux producteurs, attention aux saveurs (Régner 2025)



La reconnaissance des pratiques populaires ?

- Le manque de reconnaissance sociale de ces pratiques
 - Invisibilité des efforts populaires (Comby, Grossetête 2012)
- Vers une réhabilitation des pratiques populaires ?
 - *Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec les personnes modestes* (Iddri, 2022)
 - Des « écologies en acte » (Hugues, 2024),
 - Des « écologies sensibles » (Granchamp & Joly, 2023),
 - CNLE, *Faire de la transition écologique un levier de l'inclusion sociale* 2024
 - *La transition écologique dans les quartiers populaires*, Ecole urbaine de Sc Po 2025



➤ Conclusion

- L'alimentation des personnes précaires
 - Des contraintes, mais aussi des goûts autonomes
 - Une éthique de consommation populaire
 - Participer à la société, par l'alimentation
- L'autonomie comme source de dignité ?
 - Tension autonomie comme pouvoir d'exercer des choix vs responsabilisation des individus (en oubliant les contraintes éco. et sociales)
 - Ressources + reconnaissance des pratiques et des savoirs populaires
- Identifier et reconnaître ces efforts et ces pratiques
 - Progresser avec les individus en situation de précarité
 - Objets de fierté et de reconnaissance sociale





Référence

- Boukhris-Ferré, Y., 2022, Le supermarché social et solidaire : un nouvel acteur dans la lutte contre la pauvreté et le chômage en Suède »: *RECMA* N° 363, n° 1 (21 janvier 2022):99-115. <https://doi.org/10.3917/recma.363.0099>.
- Brocard, C., Saujot, M., Brimont, L., Dubuisson-Quellier, S. (2022). Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec les personnes modestes. Iddri, *Décryptage* N°01/22.
- Caillavet F., Badji I, in Régnier et al., 2019, *Diet4Trans, Saisonnalité et contre-saisonnalité pour une alimentation durable*, Rapport INRAE Aliss – ADEME, <https://www.ademe.fr/content/diet4trans-alimentation-transition-saisonnalité-contre-saisonnalité-alimentation-durable>
- Comby JB, Grossetête M, 2012, « “Se montrer prévoyant” : une norme sociale diversement appropriée », *Sociologie*, 3(3), 251-266.
- Duvoux N., 2009, *L'autonomie des assistés. Sociologie des politiques d'insertion*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Ecole urbaine de Sc Po, <https://www.sciencespo.fr/fr/actualites/les-quartiers-populaires-moteurs-d-une-transition-ecologique-equitable/>
- Fainzang S., 2012, *L'automédication ou les mirages de l'autonomie*, Paris, PUF.
- Granchamp, L., Joly, R., 2023, Des écologies sensibles en quartier populaire : Haute-pierre, Strasbourg. *Espaces et sociétés*, n° 188(1), 37-54. <https://doi.org/10.3917/esp.188.0037>.
- Grignon C., Passeron J.-C., 1989, *Le savant et le populaire. Misérabilisme et populisme en sociologie et en littérature*, Paris, Gallimard/Le Seuil.
- Halbwachs M., 1912 [1970], *La classe ouvrière et les niveaux de vie*, Gordon & Breach, Paris/Londres.
- <https://solidarites.gouv.fr/publication-du-rapport-faire-de-la-transition-ecologique-un-levier-de-linclusion-sociale>, Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.
- Hugues F., 2024, *Débrouilles rurales : les modestes économes au prisme de l'ethnographie ethnocomptable de leurs espaces domestiques*, Thèse pour le Doctorat en Sociologie, EHESS.
- Kant E., 1785 (1992), *Fondements de la métaphysique des mœurs*, Paris, Vrin.
- Perignon M, Vieux F, Verger EO, Bricas N, Darmon N., 2023, Dietary environmental impacts of French adults are poorly related to their income levels or food insecurity status. *Eur J Nutr*. 62(6):2541-2553. doi: 10.1007/s00394-023-03163-3.
- Régnier F., 2022, *Consommation alimentaire et société. Réception des normes et structure sociale*, Dossier pour l'Habilitation à diriger des recherches, 3 volumes.
- Régnier F., 2023, *Transition écologique et choix alimentaires : les classes populaires sous tension*, in Rapport Faire de la transition écologique un levier de l'inclusion sociale
- Régnier F., 2025, à paraître, *Distinctions alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France
- Régnier F., Masullo A, 2009 « Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale » *Revue Française de Sociologie*, 50 4 : 747-773
- Schwartz O, 1990, *Le monde privé des ouvriers*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Schwartz O., 2011b Peut-on parler des classes populaires ? *Lectures, Actualités*, URL : <http://journals.openedition.org/lectures/6326>



INRAE

Comment favoriser l'autonomie alimentaire des personnes en situation de précarité afin qu'elles retrouvent leur dignité ?
Faustine Régnier – 12 mars 2025 – Académie d'Agriculture de France



Nicole Darmon

*Experte en nutrition et santé publique.
Directrice de Recherche Honoraire à l'INRAE*



Nicole Darmon.

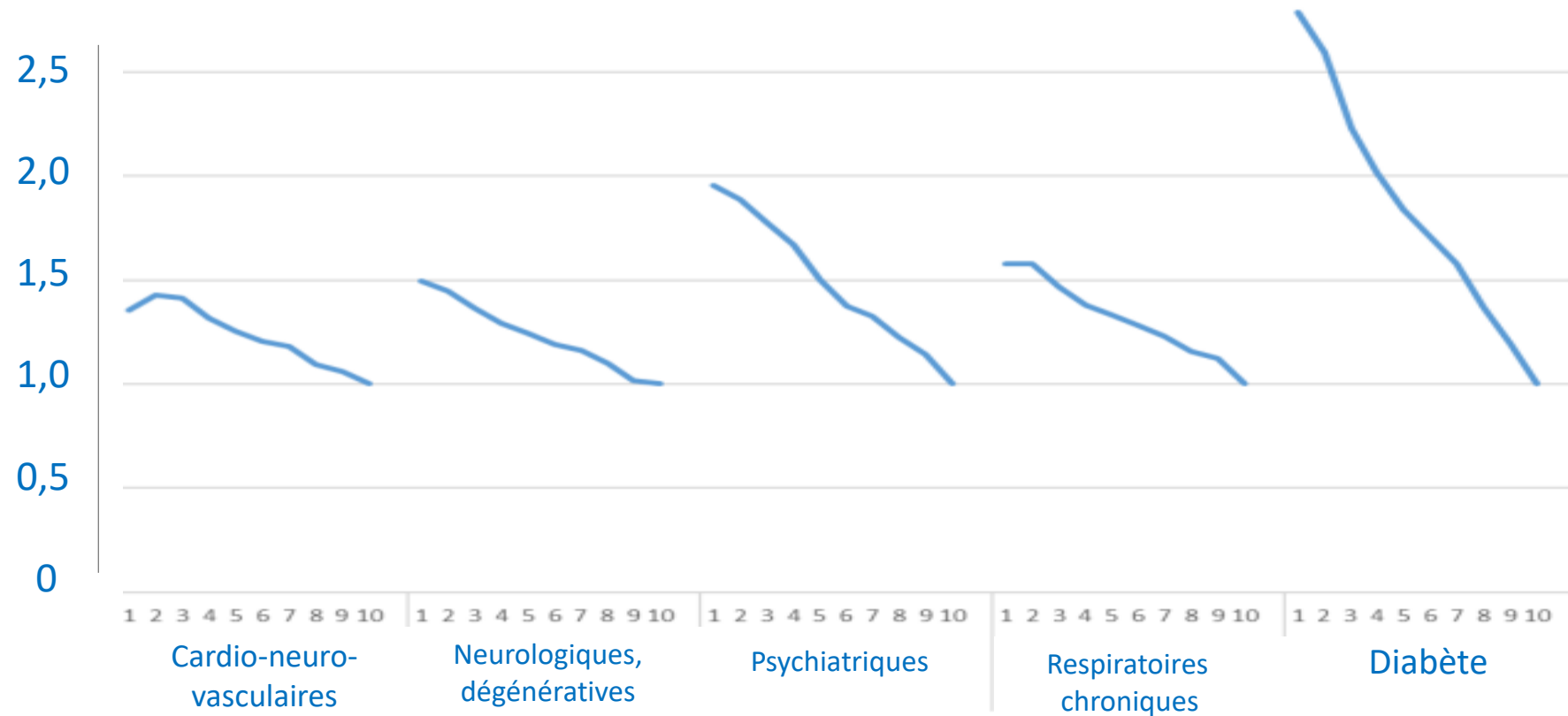
Actions positives évaluées sur le terrain,
le cas d'Opticourses®



Inégalités sociales de santé en France (Drees, 2022)

Source : l'état de santé de la population en France, Drees, sept 2022
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-09/DD102EMB.pdf>

Risque standardisé de développer une maladie chronique selon le niveau de vie (par déciles)

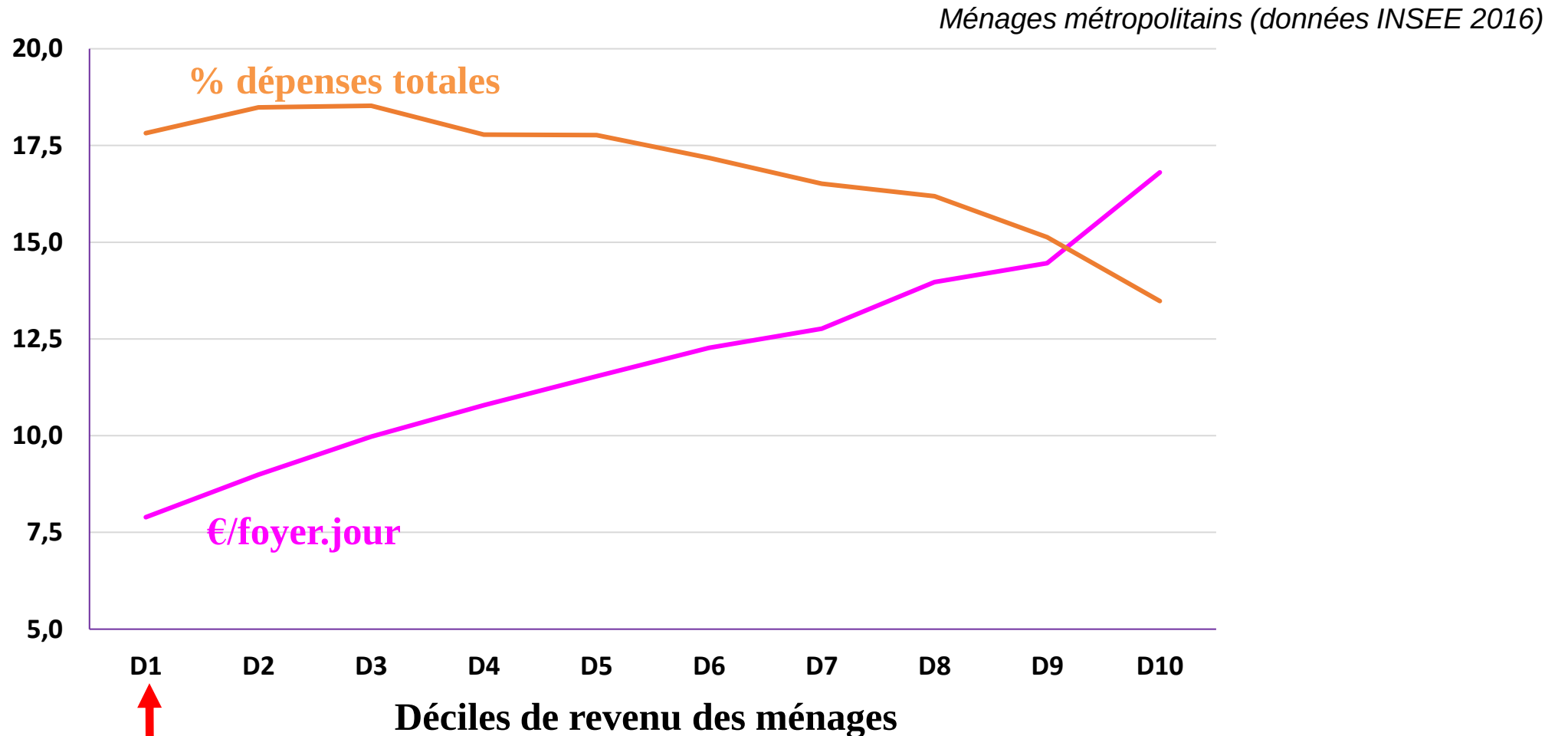


Lecture : les 10% des plus modestes développent 2,8 fois plus souvent un diabète que les 10% les plus aisés

→ La société dans son ensemble qui est traversée par les inégalités sociales de santé (gradient social)

Dépenses alimentaires et revenu des foyers

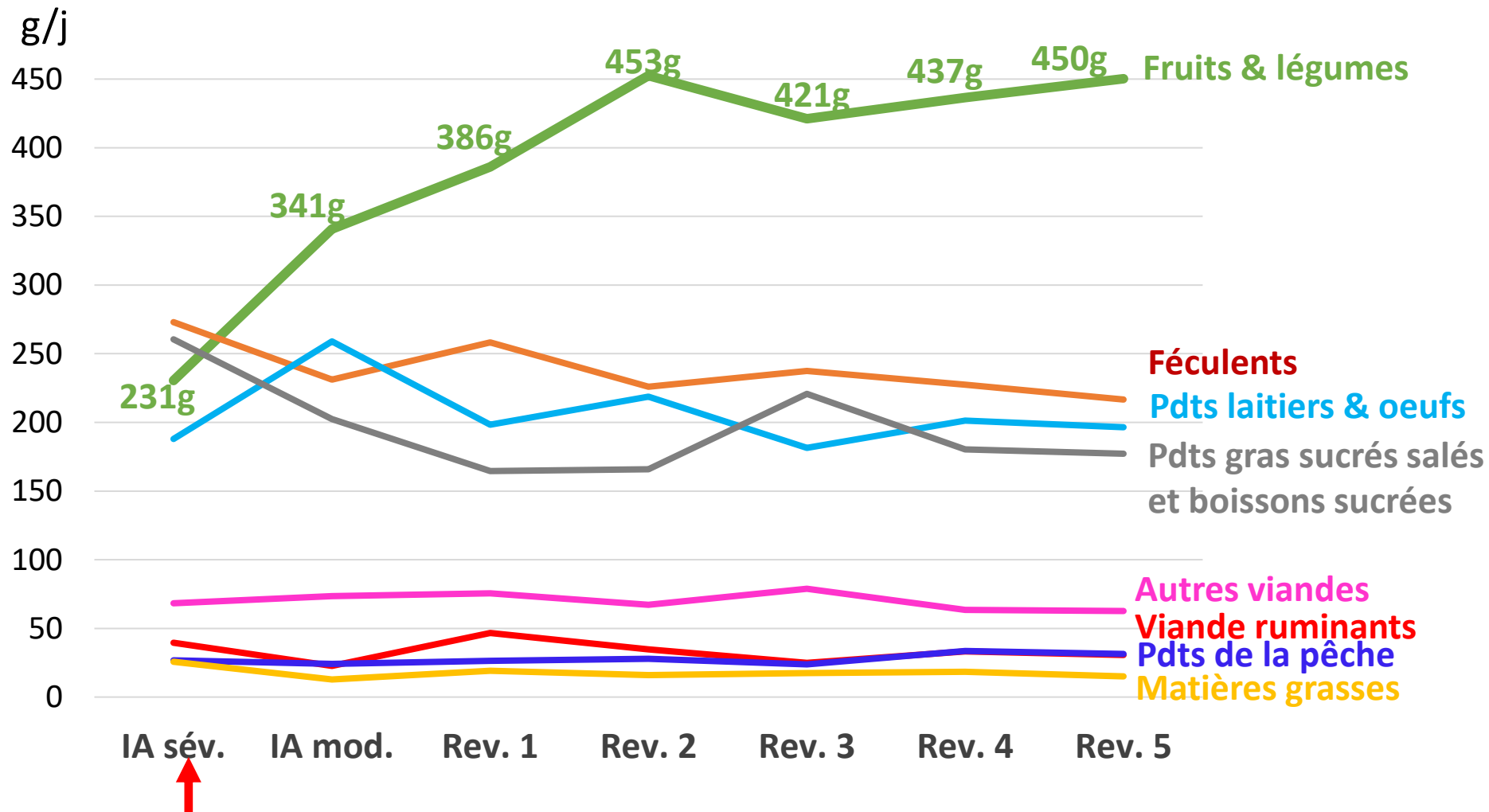
(par ménage et par jour, alimentation à domicile, hors alcool)



- ➔ L'alimentation : variable d'ajustement du budget des ménages
- ➔ Pour les plus pauvres : faibles dépenses mais qui pèsent lourd dans le budget total

Consommations alimentaires des adultes, en fonction du statut d'insécurité alimentaire (IA) et du revenu, en France

D'après les données INCA3, 2015, Perignon et al.



➔ 11 % de personnes en situation d'insécurité alimentaire en 2015 (aujourd'hui x3)

➔ Fracture sociale de la consommation de fruits et légumes

Moindre consommation de fruits et légumes frais chez les plus pauvres, POURQUOI ?

- Freins psychosociaux et cognitifs (méconnaissance et/ou mauvaise image des produits, perte des savoirs culinaires, stress, acculturation, isolement, manque d'estime de soi...)
- Périssabilité (risque de gaspillage)
- Qualité inconstante (risque de gaspillage)
- Moindre praticité par rapport à des produits transformés (lié au manque d'équipement et à des conditions de vie difficiles)
- Problèmes d'accessibilité physique
- Peur des pesticides
- Prix élevé ?

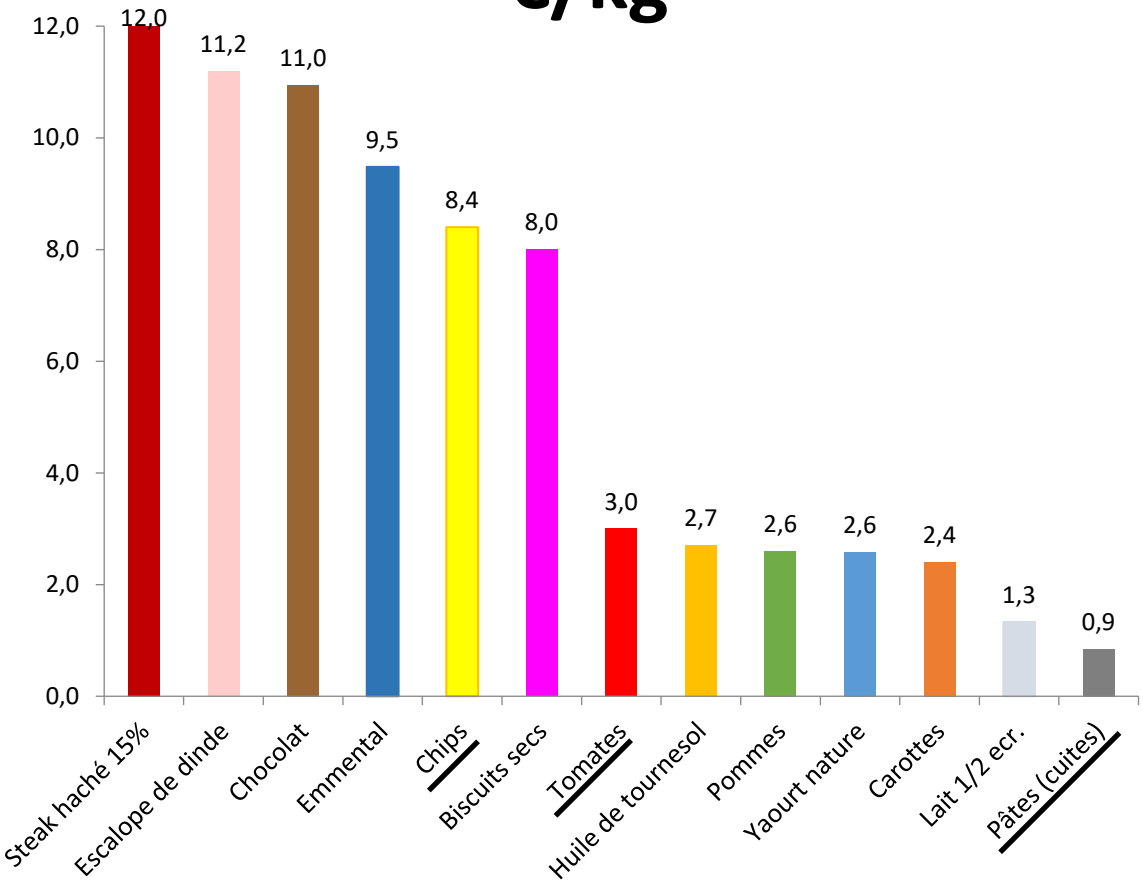
→ Fruits & légumes frais : « *c'est trop cher* »

→ Pâtes : « *ce qu'on mange quand il n'y a plus rien* »

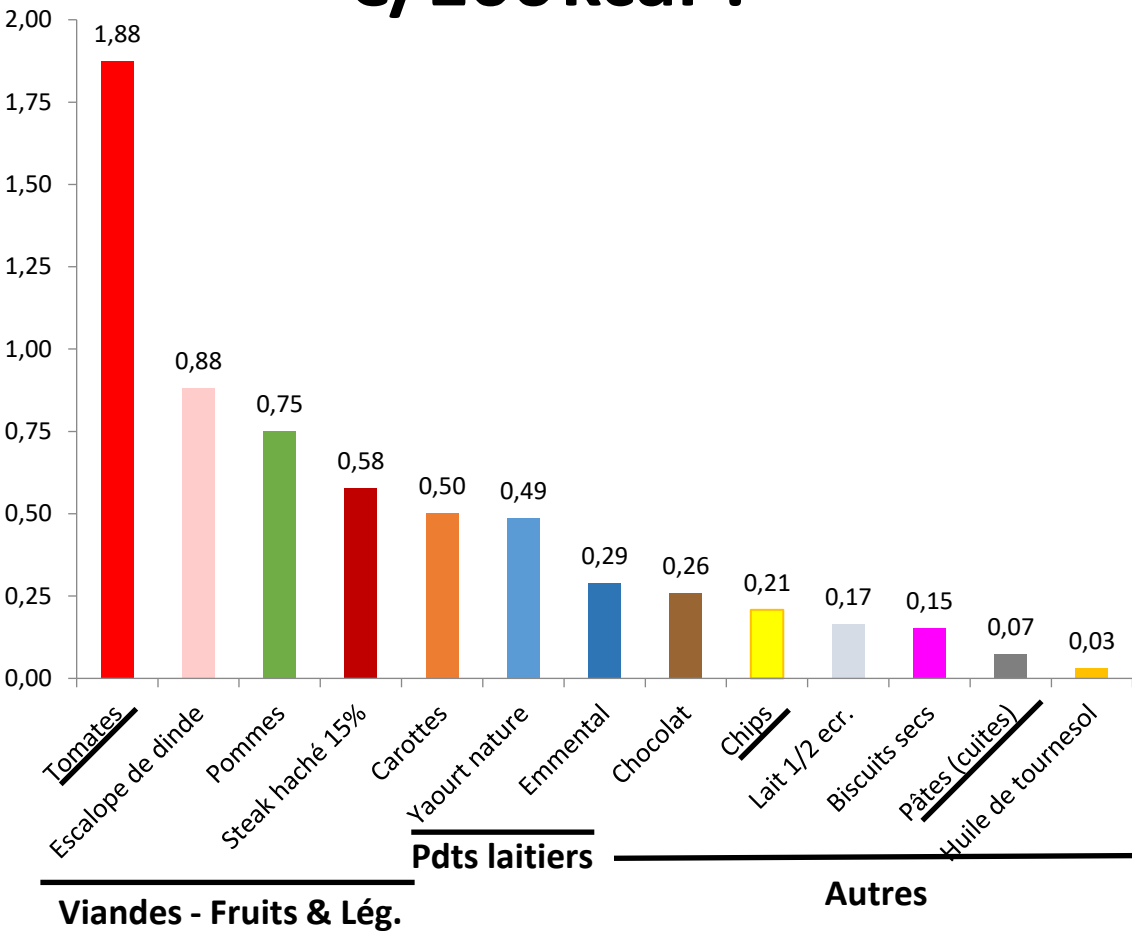
Prix de quelques aliments courants

Prix fév 2025

€/kg

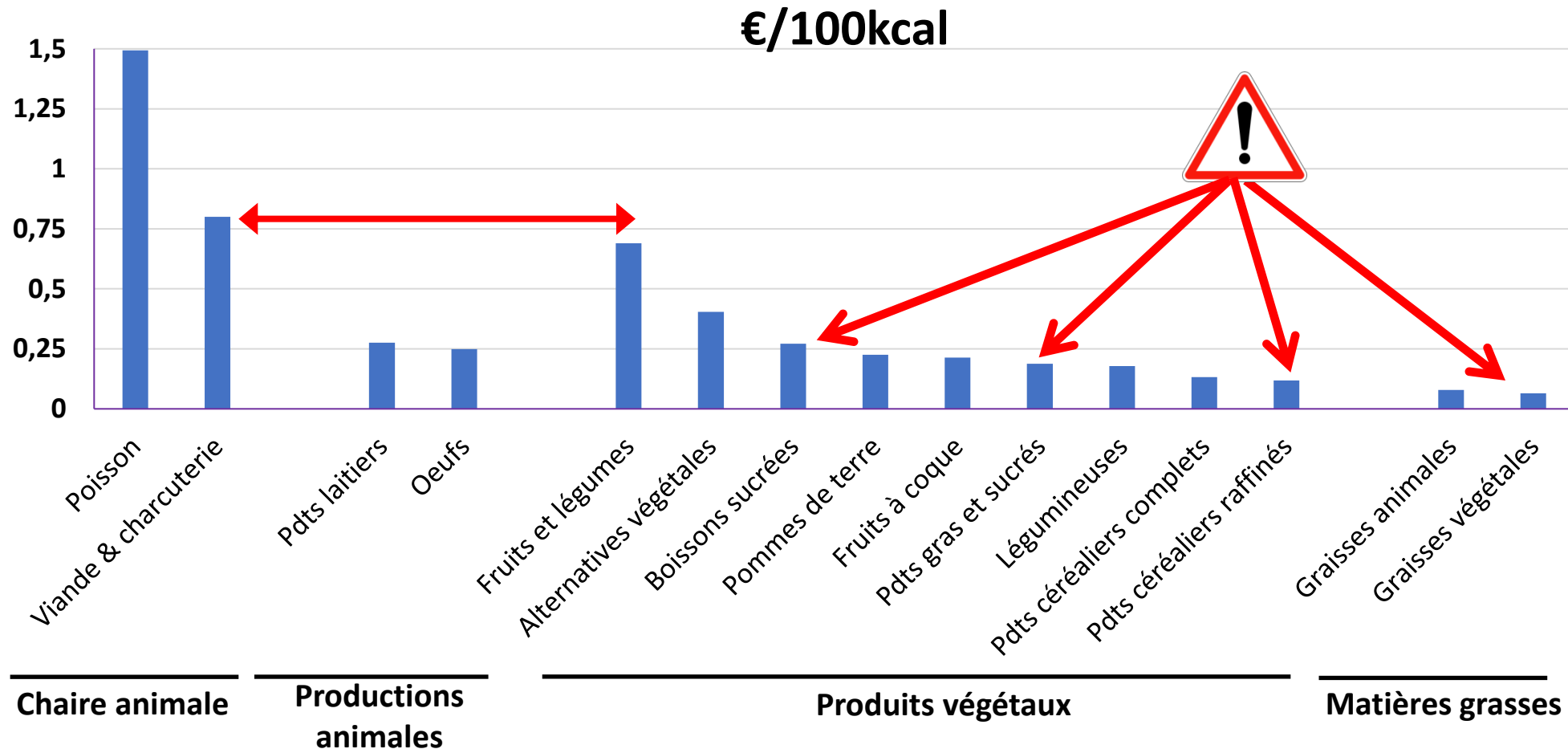


€/100kcal ?



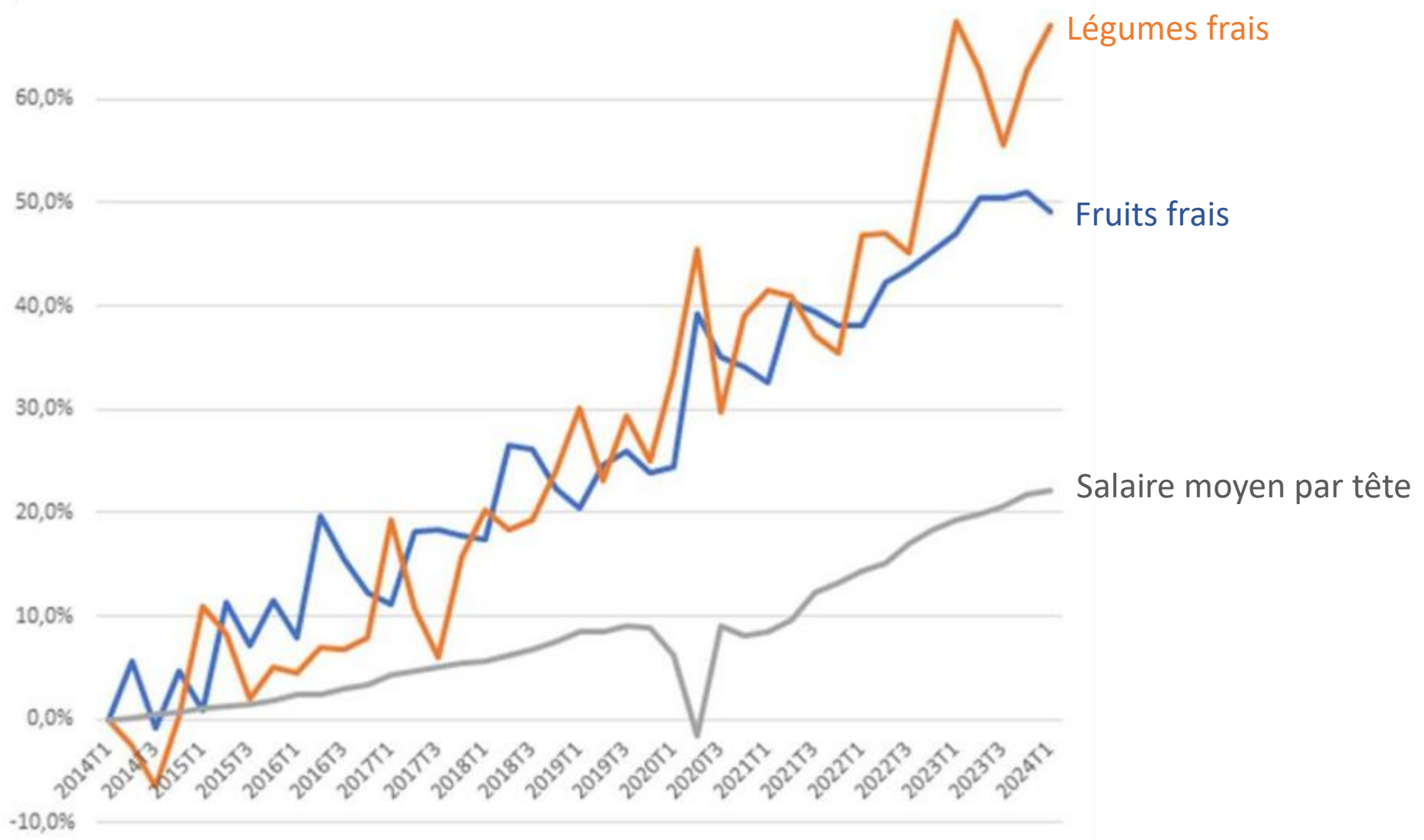
Coût des calories apportées par les différentes catégories d'aliments

(Vieux, 2025)



- Viande, poisson, fruits & légumes : bonnes sources de nutriments essentiels mais sources chères de calories
- Pdts gras & sucrés, pdts céréaliers raffinés, graisses : calories bon marché mais qualité nutritionnelle médiocre
- **La hiérarchie des prix alimentaires n'est pas spontanément favorable à l'équilibre alimentaire**
(Manger des pâtes, des chips et des biscuits : c'est pas cher mais c'est mauvais pour la santé)

Evolution trimestrielle cumulée du salaire moyen par tête (SMPT), et du prix des fruits et des légumes frais du 1^{er} trimestre 2014 au 1^{er} trimestre 2024 (données Insee)





Limites du système d'aide alimentaire en France

Caillavet, Darmon, et al, Rapport Terra Nova, nov 2021

- Inégalités d'accès (zones blanches, critères d'accès hétérogènes)
- Problèmes droits humains (absence de choix/choix limité, relation asymétrique)
- Difficultés de fonctionnement (complexité logistique, bureaucratie excessive)
- Déséquilibre des dons (dépendance aux dons en nature)
- Impact environnemental non évalué
- Couverture partielle des besoins
- **FORT TAUX DE « NON RECOURS »**

➔ Des réponses complémentaires sont nécessaires

Higher nutritional quality at no additional cost among low-income households: insights from food purchases of “positive deviants”^{1,2}
*Lucile Marty, Christophe Dubois, Malu S Gaubard, Audrey Maidon, Audrey Lesturgeon, Hind Gaigi, and Nicole Darmon**
Marty, Am J Clin Nutr, 2015

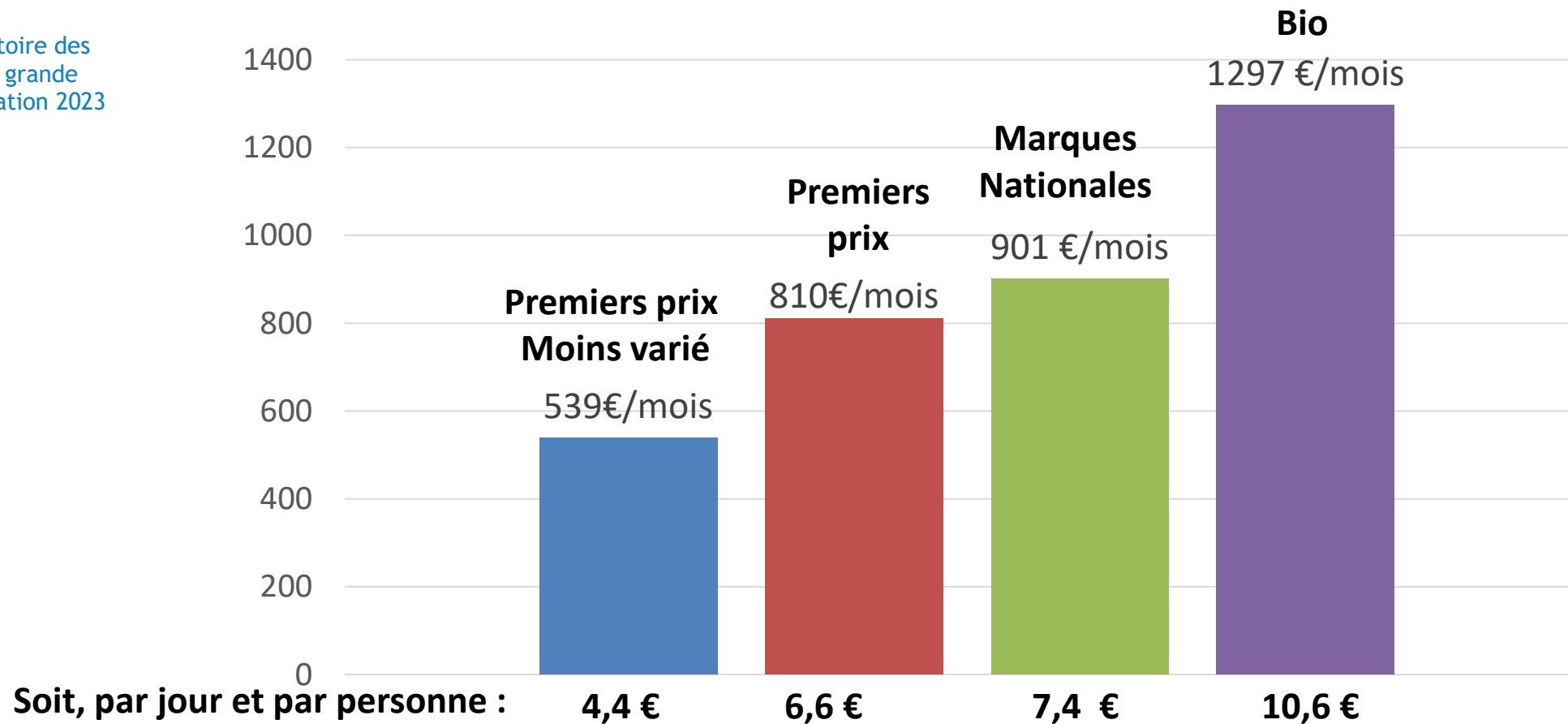
Dans une population défavorisée, identification de 20% de foyers “*déviants positifs*” :

- achats de meilleure qualité nutritionnelle
- sans dépenser plus
- car sélection d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix

➔ **Equilibrer son alimentation avec un petit budget, c'est plus difficile mais c'est possible à condition d'avoir un budget alimentaire minimum**

Coût d'une alimentation conforme aux préconisations du PNNS en 2023

Observatoire des
prix de grande
consommation 2023



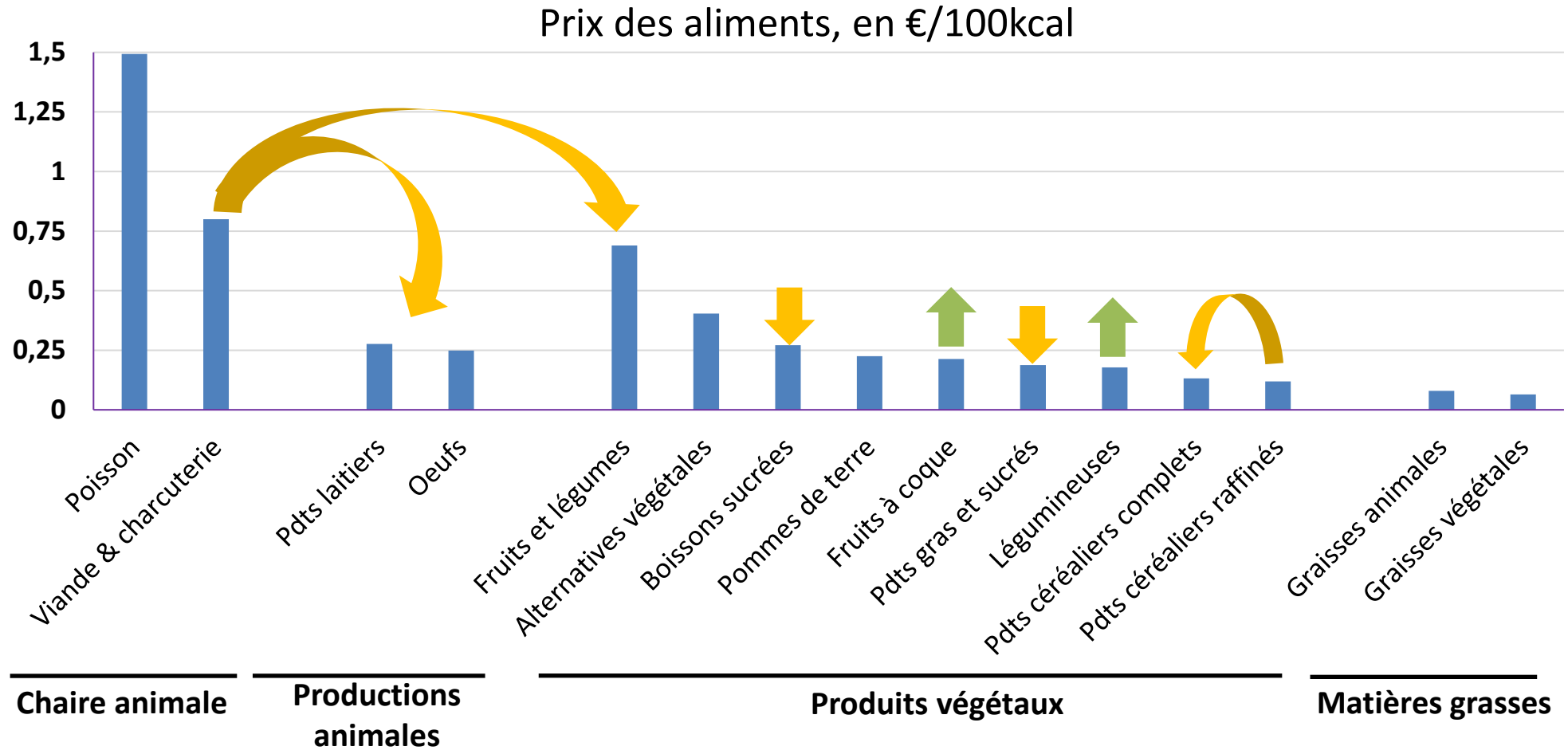
➔ Acheter les aliments moins cher : seule façon d'avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget

Comment avoir une alimentation plus saine et plus durable avec un petit budget ?

- ✓ **Ne pas gaspiller** : les gens le font déjà, mais parfois cela peut les conduire à écarter des aliments périssables importants pour la santé : fruits et légumes frais
- ✓ **Eviter les aliments chers dans leur catégorie** (*ex: framboise, asperges*) : les gens le font déjà, mais parfois cela peut les conduire à écarter des aliments chers mais importants pour la santé : noix et fruits oléagineux, huile d'olive
- ✓ **Acheter à un faible prix un aliment donné** : les gens le font déjà, et ça ne pose généralement pas de problème, sauf s'ils pensent que pain complet = pain blanc par exemple
- ✓ **Végétaliser** car la viande représente 25% à 30% de nos dépenses alimentaires alors qu'on pourrait en consommer en moyenne 2 fois moins : les gens ne le font pas à cause de la forte valeur symbolique de la viande et parce que « c'est bon et pratique »

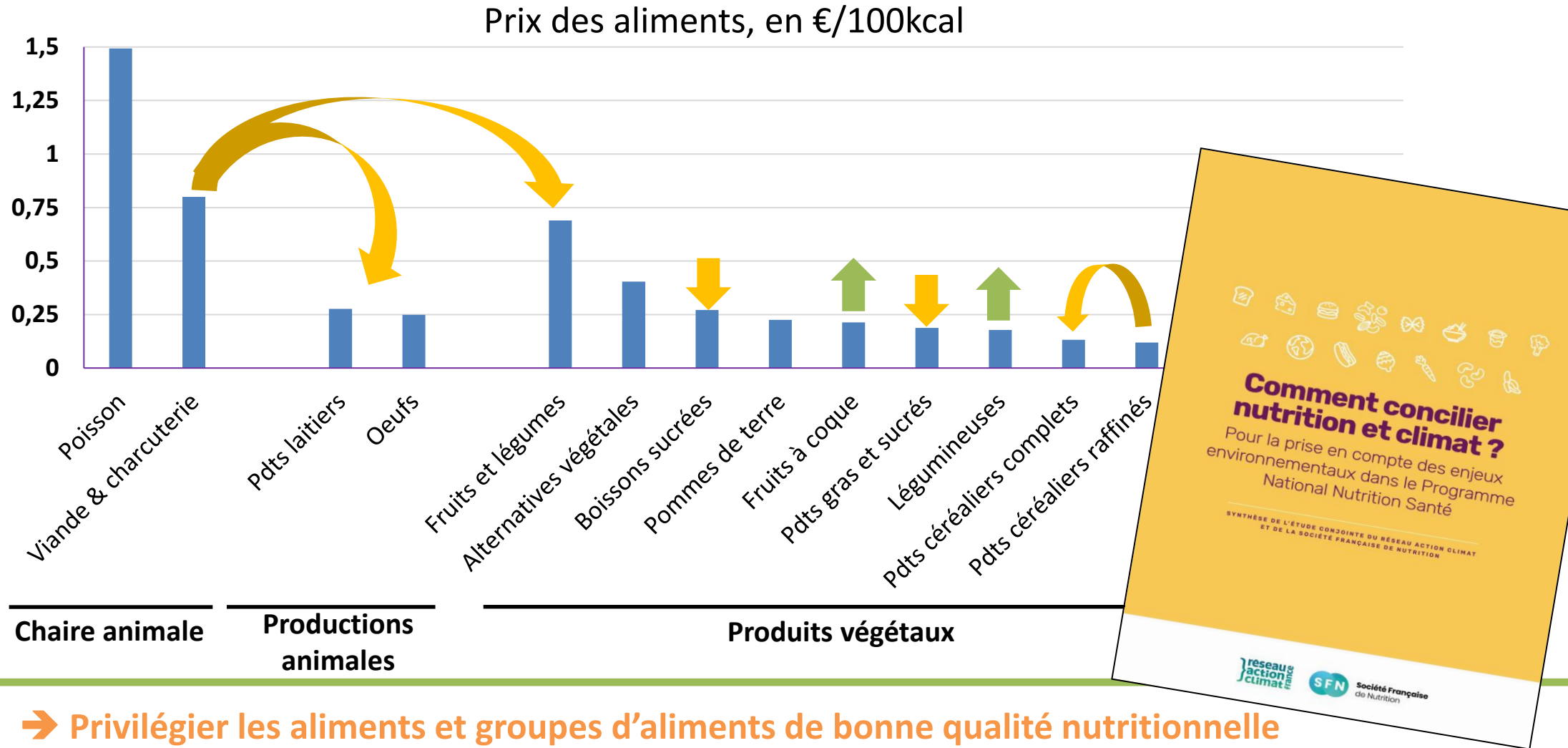
→ Valoriser ce que font déjà les gens
→ Les accompagner vers d'autres changements

Comment avoir une alimentation plus saine et plus durable avec un petit budget ?



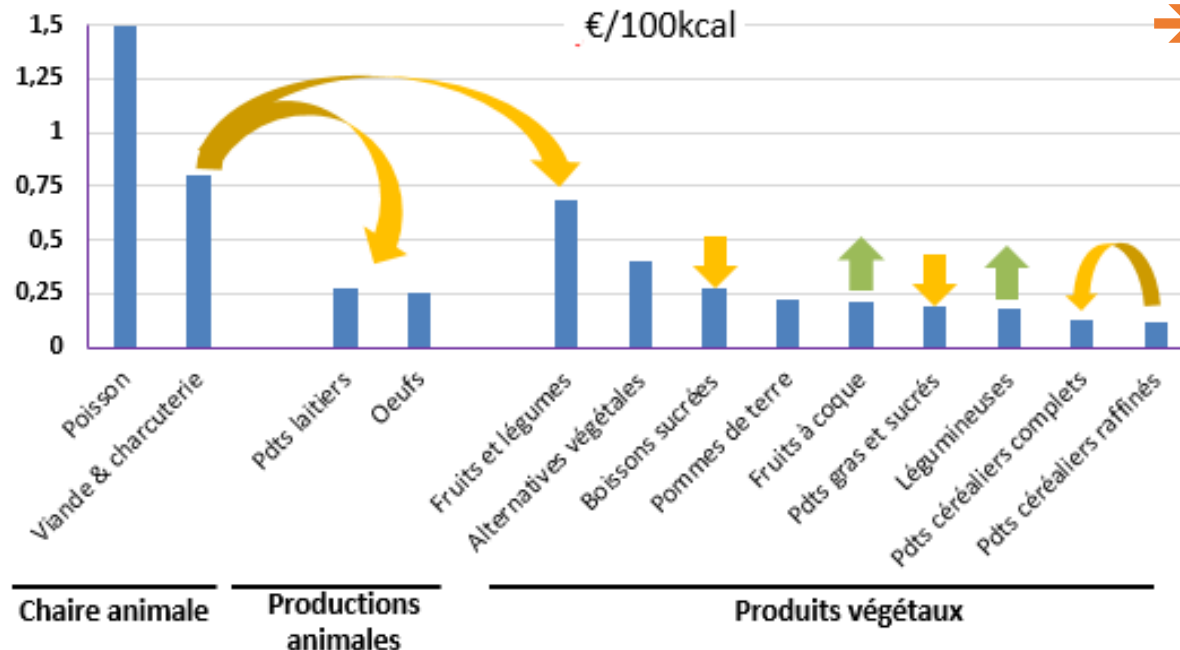
- ➔ Privilégier les aliments et groupes d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix permet d'atteindre l'équilibre alimentaire sans dépenser plus
- ➔ Cela implique de végétaliser *intelligemment* son alimentation

Comment avoir une alimentation plus saine et plus durable avec un petit budget ?



- ➔ Privilégier les aliments et groupes d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix permet d'atteindre l'équilibre alimentaire sans dépenser plus
- ➔ Cela implique de végétaliser *intelligemment* son alimentation

- Un programme de promotion de la santé pour les personnes préoccupées par la question 'alimentation & budget'
- Basé sur des ateliers collectifs, le programme vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires plus équilibrés et plus durables sans dépenser plus



→ A la base de l'action, des constats scientifiquement étayés

1. C'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, mais c'est possible en sélectionnant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix
2. Concilier nutrition, budget et environnement, c'est possible en végétalisant intelligemment l'alimentation

<https://www.opticourses.org/>

Opticourses®, un programme de promotion de la santé ciblé sur l'alimentation et le budget

1. Des ateliers collectifs animés par des **professionnels formés** à la démarche Opticourses®

2. Une **mallette pédagogique** complète

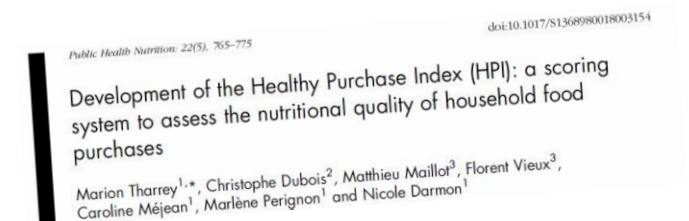
- fiches activité
- outils pédagogiques
- fiches argumentaires



3. Une **approche positive** et bienveillante de l'alimentation, qui part des pratiques des personnes

4. Une démarche et des outils basés sur des **fondements scientifiques** étayés

- identification d'aliments catégories d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix
- analyse de l'équilibre nutri-économique des approvisionnements alimentaires
- optimisation de la qualité nutritionnelle et environnementale à budget constant



5. Un programme dont l'**impact positif** a été démontré dans le cadre d'une recherche interventionnelle

- volet quantitatif : meilleure qualité nutritionnelle des paniers à budget constant
- volet qualitatif : aliments achetés; stratégies d'achat; pratiques culinaires, prise de recul/capacité d'agir
- des résultats rendus accessibles aux acteurs de terrain



Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses[☆]

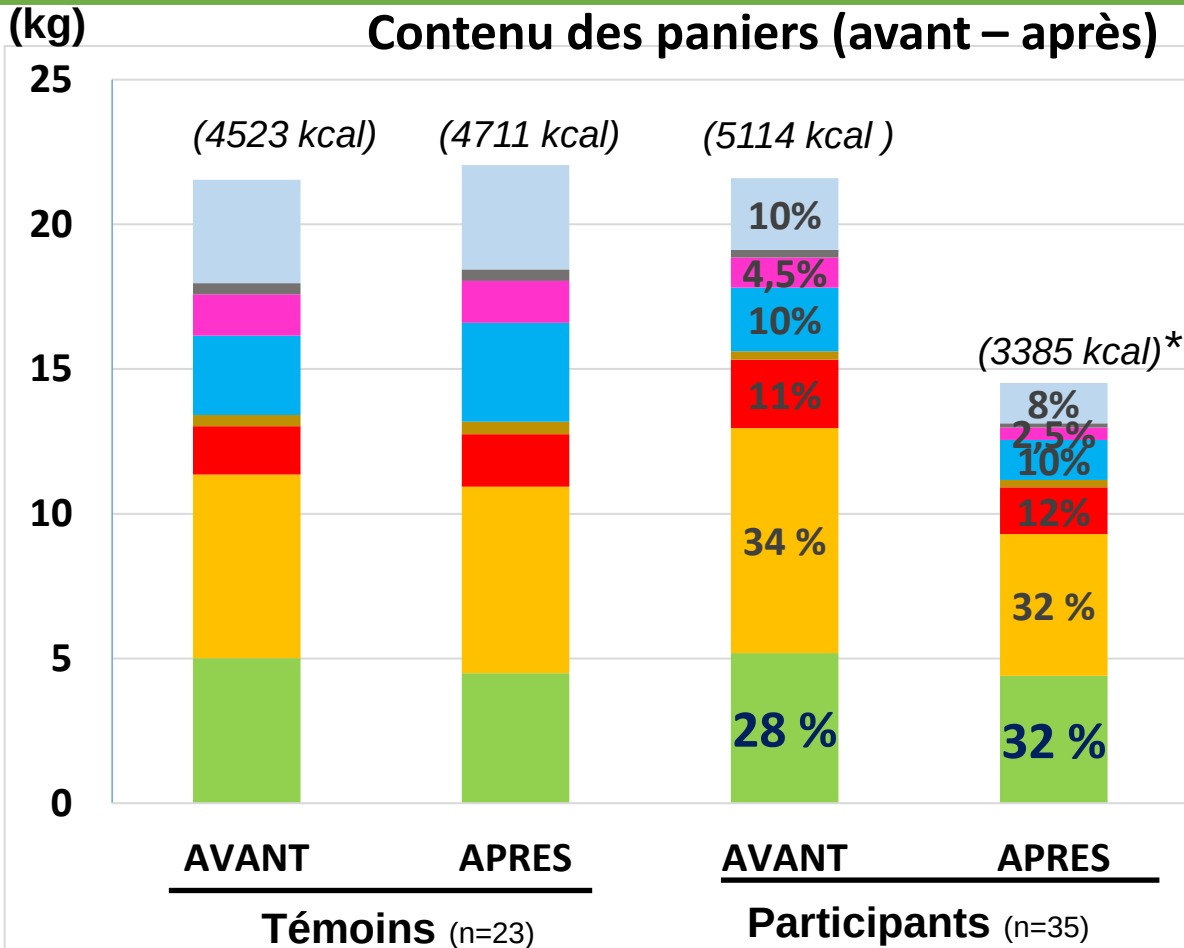
Christophe Dubois^a, Hind Gaigi^a, Marlène Perignon^b, Matthieu Maillot^c, Nicole Darmon^{a,b,*}

6. Une **reconnaissance** institutionnelle

- « intervention probante » - Santé Publique France
- dépôt d'une marque collective – INRAE
- gestion de la marque confiée à ActAP



Evaluation de l'impact des ateliers : volet quantitatif



Dubois, Cah Nutr Diet, 2018
Perignon, Curr dev Nutr, 2017

- Eaux et boissons
- Matières grasses
- Produits sucrés et salés
- Produits laitiers
- Plats mixtes
- Viandes, poissons, oeufs
- Féculents
- Fruits et légumes

Coût/2000 kcal inchangé
Baisse sucres libres : 8,5 → 5,8% ($p < 0,01$)
Augmentation bon QNP: 42,7 → 48,3% ($p = 0,07$)

- ➔ Diminution quantitative -> meilleure anticipation des achats
- ➔ Amélioration de la qualité nutritionnelle
- ➔ Difficile de modifier les achats de viande

Méthode : Groupes de discussion et entretiens individuels (n=19), 1 mois après

Résultats :

→ **Trois types de changements identifiés :**

(1) **Aliments achetés** (moins de sodas, plus de fruits et légumes, plus de légumes secs, pain complet...)

(2) **Stratégies d'achats** (faire attention aux étiquettes, diversifier ses lieux d'approvisionnement, avoir une meilleure opinion produits d'entrée de gamme ...)

(3) **Pratiques culinaires** (cuisiner soi-même, cuisiner différemment...)

« Maintenant, je continue de garder les tickets de caisse ; ça m'aide à vérifier que j'ai bien géré mon budget. J'achète du poisson en boîte et j'ai préparé plusieurs fois de belles assiettes avec des crudités et des sardines. Quand je cuisine des féculents, j'y ajoute des légumes frais. J'ai partagé les trucs et astuces avec mes amis qui ont d'ailleurs remarqué que j'avais modifié ma manière de cuisiner » (Femme, 51 ans)

→ **Prise de recul par rapport à ses achats alimentaires :**

- *« J'ai pris conscience du poids des produits sucrés dans le budget de mon panier » (groupes de discussion)*
- *« Pour moi c'est facile, car je fais des économies et c'est une réelle motivation » (Femme, 59 ans);*
- *« Je regarde différemment quand je fais mes courses » (Femme, 42 ans)*
- *« Maintenant je regarde ce que j'achète, avant je ne regardais pas forcément » (groupes de discussion).*

8 activités et outils associés :

- Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires
- Catégorisation des aliments
- Profils nutritionnels
- Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (par catégorie)
- Alimentation durable
- Prix seuils (bon prix des aliments de bonne qualité nutritionnelle)
- Dégustation à l'aveugle
- Paires d'aliments



➔ Valoriser ce que font les gens, les accompagner vers d'autres changements



➔ Renforcement de l'estime de soi

➔ Renforcement des capacités d'agir

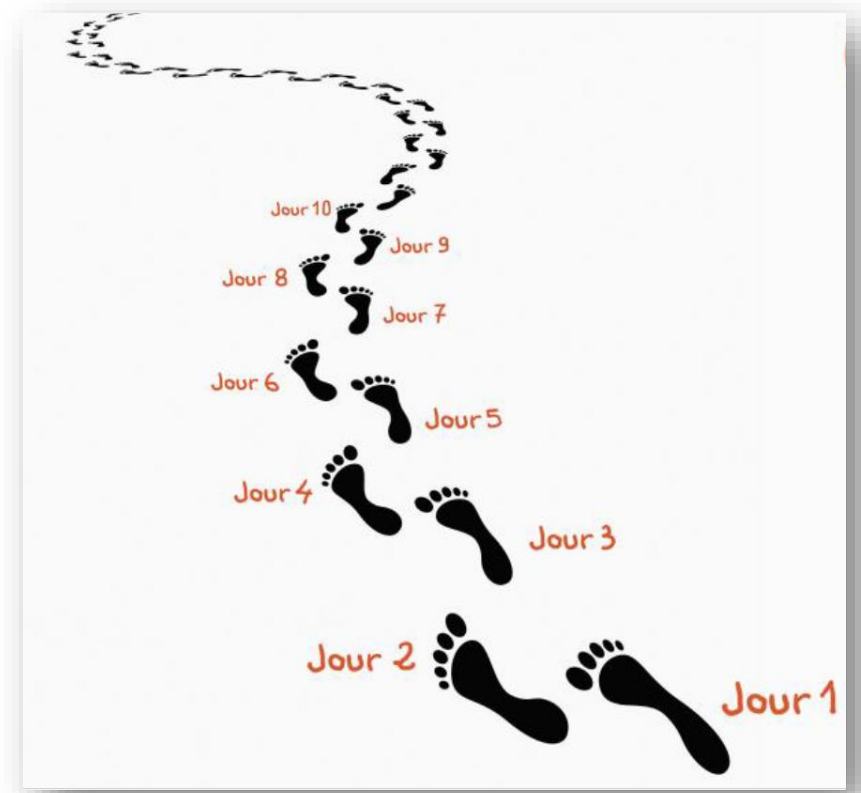
Stratégie générale de déploiement dans un territoire

Année 1 :

- **Former** des animateurs à la démarche Opticourses®
- **Accompagner** la mise en place d'ateliers
- **Soutenir** les interventions
- Maintenir une **dynamique d'échanges**
- Participer à l'**évaluation**

Année 2 et 3 :

- **Former** des formateurs
- **Accompagner** les formations d'animateurs
- **Evaluer** le transfert de compétences et des facteurs clés
- **Suivre** le déploiement sur le territoire



Impacts du programme

Réalisation de courses alimentaires plus saines et plus durables sans dépenser plus

SANTE

Réduction des
maladies chroniques
liées à l'alimentation

SOCIAL

Réduction de l'impact
négatif des inégalités
sociales en matière
d'alimentation

ENVIRONNEMENT

Réduction de l'impact
négatif de
l'alimentation sur
l'environnement

Merci de
votre
attention !





Bruno de BUZONNIÈRE
Président de l'Accueil 15



COMMENT FAVORISER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ AFIN QU'ELLES RETROUVENT LEUR DIGNITÉ ?

Le repas : un exemple concret
d'accompagnement de personnes en
situation de précarité dans un accueil
de jour.

Témoignage : Bruno de Buzonnière,
avec la complicité de Patrick Ventoruzzo



« ICI, POUR L'INSTANT, C'EST MA MAISON, QUELQUE PART, C'EST MA SEULE MAISON. »

- Un **accueil de jour** situé à Paris dans le 15ème pour des hommes sans domicile ou en grande précarité.
- Association Loi 1901, affiliée à la **Société Saint Vincent de Paul** reconnue d'utilité publique.
- Soutenue par la **Ville de Paris** (55%) et des **dons** de particuliers.



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT-DE-PAUL
ÊTRE PRÉSENT, TOUT SIMPLEMENT



ACTIVITE 2024

- 1 612 déjeuners servis
- 166 jours d'ouverture, soit 3,2 ouvertures par semaine
- 46 accueillis différents, dont 21 nouveaux
- 30 bénévoles hommes et femmes entre 25 et 80 ans

« A Accueil 15, c'est **différent** par rapport aux autres accueils, c'est **chaleureux**, les bénévoles sont avenants, prévenants, ne jugent pas d'après votre apparence, votre humeur...

Vous êtes des **humains**, bienvenus.

C'est une sorte de **famille** très soudée. On s'interpelle par nos prénoms d'ailleurs. Les nouveaux bénévoles ont du mal à savoir qui est bénévole, et c'est peu dire...

C'est un exemple pour une **nouvelle vie** !

Voilà, je l'ai dit ! »





1. LES COURSES



« Ça fait du bien, n'est-ce pas, l'accueil 15 ! C'est chouette, bonjour les potes, le poète a *le cœur en fête* ! »

Un petit déjeuner, un tour au frigo, énumération du menu, direction Franprix, avec un ou une bénévole, et cosi cosa, ça va bene, *allegria* ! »



2. LA PRÉPARATION DU DÉJEUNER

« On **décide** le menu. On peut changer, améliorer »

« Un moment d'oubli, où chacun est **lui-même**, et montre ses talents. Un bon bol d'air »

« Ca n'est pas une corvée, on est **content** qu'il ne reste plus rien quand le plat est réussi »

« On sait ce qu'on cuisine, on est **priviliés** »

« **Apprendre**, briser les barrières »

« De la bonne humeur, du bonheur à portée de mains, sans chichis, c'est extra, super !

La préparation du repas dans la joie, c'est **un retour de la vraie vie**, si vous voyez ce que je veux dire !

C'est bien présenté, des petites œuvres de décoration, ça met en appétit dès que vous voyez les plats.

C'est tout simplement royal, **ça fait vraiment du bien ! »**





3. LES ATELIERS CULINAIRES

- « Un grand moment de partage ».
- « Ensemble on découvre et on s'amuse. »
- « La découverte des saveurs »
- « Faire du beau et du bon, ça réjouit! »

4. LE DEJEUNER PARTAGÉ



« Connaitre d'autres goûts »

« Découvrir des plats qui m'étaient inconnus »

« Un moment de partage, de discussion et de rires avec les bénévoles et les accueillis »

« Ici, je suis venu pour manger, le corps en a besoin, mais ce n'est pas cela qui est important, c'est la convivialité »

« Assemblés autour d'une **grande table**, les visages rayonnants, triomphants des malheurs du quotidien.

C'est les agapes, la communion, la transmission de la vie.

Il n'y a plus d'étrangers, et pourtant c'est multi pluriel ! De l'Afrique à l'Asie, de la méditerranée à l'occident, c'est tous les continents ensemble sans différences, **tous semblables**.

Le meilleur de ce que peut apporter **l'humanité** ! »



5. LES SORTIES

*« Il y a aussi les sorties hors de l'accueil.
Un autre décor, de la bonne entente, un autre
monde, une autre vue, que du bonheur, c'est
sensas ! »*

*Je souhaite de tout cœur à d'autres bénévoles
et d'autres accueillis de vivre cette aventure.*

*Dans le monde d'aujourd'hui, c'est si rare
n'est-ce pas ? »*



LES BONNES RECETTES

Une démarche commune pour établir un cadre et des règles partagés :

LA CHARTE D'ACCUEIL 15

- TOUS ENGAGÉS POUR LA **SECURITE** DE CHACUN À L'ACCUEIL
- BIENVEILLANTS POUR DAVANTAGE DE **SOLIDARITE**
- ENSEMBLE POUR LE **PARTAGE** DANS LA **JOIE**



LES BONNES RECETTES

Des bénévoles alignés sur
une même **POSTURE**

ÊTRE LÀ, TOUT SIMPLEMENT, OUVERT ET CURIEUX AUX CÔTÉS
DE L'AUTRE, SANS JUGEMENT, EN ÉTANT SOI-MÊME, EN
ACCEPTANT D'ÊTRE DÉRANGÉ DANS SON FONCTIONNEMENT ET
SES CERTITUDES, EN PARTAGEANT AVEC AUTHENTICITÉ SES JOIES
MAIS AUSSI SES ÉMOTIONS OU SES FAIBLESSES, EN PRENANT
SOIN DE L'AUTRE, PERSONNE ACCUEILLIE OU BÉNÉVOLE....



ACCUEILLIS ET BÉNÉVOLES, AVEC LE PLAISIR D'ÊTRE ET DE FAIRE ENSEMBLE

- LE « **MIEUX-ÊTRE** »
- LE RETOUR DE LA **CONFIANCE** EN SOI ET EN L'AUTRE
- L'ENVIE D'**AVANCER**....



L'INVITATION DE PATRICK

« Avant de devenir un vrai mirliton de la restauration, nous vous invitons humblement à participer à l'élaboration du menu et du repas, avec la participation d'un ou d'une partenaire bénévole et d'autres accueillis invités.

*Nous nous ferons un véritable plaisir, plein de bonheur, de vous accompagner et évidemment de partager ce **grand moment d'allégresse** en toute sincère amitié.*

*Alors n'attendez plus, **nous n'attendons plus que vous!** »*







Conclusion

Sandrine Raffin