

# Tous à table à tout prix !



Un défi pour les  
plus démunis et  
pour les aidants

“  
Boîte à  
outils  
”



## Pratiques et éthique

au sein d'une même équipe de bénévoles et/ou de professionnels

### Echanger régulièrement



#### Mes idées reçues en tant que bénévoles

- La relation avec le public aidé, quelle réaction à certaines situations ?
- Les valeurs et la philosophie de l'épicerie à maintenir et à partager entre bénévoles : une position commune entre bénévoles est nécessaire sur les aspects socioculturels de la précarité.
- La formation par les bénévoles pour les nouveaux bénévoles couplée par une période d'essai de 2 mois avec signature de la charte du bénévole.
- Bilan régulier des situations vécues au cours de la distribution.



#### La relation d'aide et la relation bénévole-bénéficiaire

- Représentations de la santé, de la précarité, de l'acte alimentaire
- Prendre conscience de la stigmatisation que peut générer l'offre alimentaire
- Repérer et encourager les bénéficiaires à participer aux ateliers (cuisine ou autres) pour retrouver un lien social.
- Certains anciens bénéficiaires sortis de l'aide alimentaire poursuivent parfois ces ateliers. Leur présence dynamise le groupe et encourage les nouveaux à prendre confiance et à développer peu à peu leur autonomie personnelle et sociale.

Le temps d'accompagnement qui permet de mieux connaître le bénéficiaire est néanmoins limité si le bénévole ne vient qu'une fois par mois. L'idée lancée par le groupe est que le bénévole porte une étiquette avec son nom afin de faciliter la relation et l'échange.



Cette démarche aide, par exemple, à donner une information nutritionnelle sans être intrusive, sans être dans le jugement, en valorisant les personnes qui viennent chercher les denrées.

#### Exemples

- casser les idées reçues sur les légumes
- donner des conseils simples, efficaces, faciles à retenir et à mettre en pratique au quotidien
- déculpabiliser et valoriser les personnes : en mettant en exergue leurs connaissances et leurs savoir-faire pour leur redonner confiance.



Action soutenue par la Direction régionale alimentation agriculture et forêts (Draaf Bretagne) dans le cadre du Programme national pour l'alimentation



## MESSAGES ET CONSEILS pour une approche commune

### Connaitre pour mieux conseiller, sur plusieurs mois d'accompagnement

#### En lien avec la personne

- l'état de santé et la forme physique
- l'image de soi : confiance et dynamisme
- les connaissances nutritionnelles et culinaires
- les savoir-faire : répertoire de recettes et techniques culinaires
- la culture alimentaire familiale
- le plaisir de se nourrir- le plaisir de donner et de nourrir les autres.

#### En lien avec l'environnement familial

- le partage des tâches et l'organisation
- les autres sollicitations - l'ambiance.

#### En lien avec chaque situation

- l'équipement culinaire
- l'argent disponible
- les contraintes de temps et d'organisation.

### Plus qu'une épicerie un accompagnement multidimensionnel

#### Apprendre à consommer (dimension biologique)

- équilibre énergétique
- variété nutritionnelle
- rythmes nutritionnels
- consommateur averti
- environnement nutritionnel.

#### Valoriser le plaisir (dimension hédonique)

- éducation des sens
- habitudes nutritionnelles
- valeurs, représentations, croyances.

#### Développer la convivialité (dimension sociale)

- repas et activités physiques en commun
- inter-génération
- réseau d'échanges et de savoirs.



Action soutenue par la Direction régionale alimentation agriculture et forêts (Draaf Bretagne) dans le cadre du Programme national pour l'alimentation

## COMMENT (ré)-ORGANISER LA DISTRIBUTION

la répartition de tâches au sein de l'équipe de bénévoles



### L'accueil

- éviter les files d'attente
- prévoir la distribution sur rendez-vous pour les bénéficiaires



### L'accompagnement par les ateliers

Organiser des ateliers occasionnels sur diverses thématiques (cuisine, décodage d'étiquettes de produits alimentaires, décoration, cartonnage, bricolage, couture, etc.) proposés par les bénévoles et par des bénéficiaires intéressés aimant pratiquer. L'objectif est de déculpabiliser les personnes, valoriser leurs connaissances et leur savoir-faire pour redonner confiance



### L'atelier CUISINE

- se familiariser avec les légumes et fruits de saison.
- découvrir que les légumes ne sont pas des produits peu rassasiants, longs et compliqués à préparer.
- Conseiller et distribuer avec une offre alimentaire variée, équilibrée avec des conseils sur des aliments essentiels.
- Limiter le gaspillage alimentaire, savoir utiliser les restes.



## comment (ré)-organiser la distribution la répartition de tâches au sein de l'équipe bénévoles



### L'accompagnement à l'épicerie

- Opportunités différentes suivant les arrivages de produits alimentaires dans les épiceries : par exemple, Betton a un partenariat avec la plateforme Scarabée Biocoop La Mézière qui fournit des produits issus de l'agriculture biologique. L'épicerie dispose ainsi d'une offre diversifiée de bonne qualité.
- Communiquer et échanger entre bénévoles et bénéficiaires : disposer d'un temps et espace pour accueillir en amont de la distribution et des achats.
- Donner envie de varier ses repas : informer sur les légumes et fruits de saison, sur des idées de recettes, élargir la gamme de choix des bénéficiaires en les conseillant en fonction de leur culture, habitudes, besoins et composition de la famille...
- Présenter un exemple de panier moyen équilibré par sa variété et comportant, entre autres, des légumes de saison, afficher son prix réel et le prix pratiqué par l'épicerie afin d'informer sur sa valeur, joindre des idées de recettes correspondant au contenu et une information nutritionnelle pour les bénéficiaires intéressés. Plusieurs paniers peuvent aussi servir de repères de quantités : un panier pour une famille avec enfants, pour une personne seule, pour plusieurs adultes...
- Mettre en avant les aliments socles de base : les féculents et légumineuses, les fruits et légumes, les œufs, les produits laitiers
- Accompagner sur les achats : pendant les courses à l'épicerie, les aider à lire les prix (douchette scannee passée sur chaque produit, étiquetage visible au poids, affichage des prix proposés par l'épicerie et le prix pratiqués en réalité ailleurs...) et aide au décodage d'étiquettes (informations à regarder avant d'acheter, liste des ingrédients : plus elle est courte, mieux c'est, délais de conservation, mode d'emploi, etc.
- Conseiller sur l'équipement de base pour stocker et cuisiner.

Les achats de l'épicerie ne couvrent pas toujours les besoins, les conseils doivent aussi concerner les achats à l'extérieur, néanmoins l'épicerie dispose d'un budget pour acheter d'autres produits complémentaires des dons :

- Afficher un calendrier de saisons des légumes et fruits
- Remettre une liste d'adresses où trouver des produits locaux en vente directe.

Action soutenue par la Direction régionale alimentation agriculture et forêts (Draaf Bretagne) dans le cadre du Programme national pour l'alimentation



## Pour aller plus loin dans l'accompagnement

### ▼ Création d'un ATELIER CUISINE

Un des objectifs est de montrer qu'il est plus économique de cuisiner soi-même :

- élaborer des livrets de recettes : des recettes simples remises aux bénéficiaires soit en lien avec les réalisations de l'atelier Cuisine, au fil des saisons, présentées sous forme de menus, et réalisées à partir des denrées proposées par l'aide alimentaire. Un bénévole formé peut, à cette occasion, aborder le thème de l'équilibre alimentaire avec les bénéficiaires,
- apporter sa recette préférée,
- valoriser des techniques mais pas les recettes afin de favoriser les initiatives et l'utilisation des restes, par exemple,
- respect des habitudes, de la culture,
- Mettre en avant les initiatives personnelles (épices, choix du légume, du fromage...).
- exemples : béchamel, soufflés, gratins, flans, soupes, purées, compote, salade composée, sauces à base de concentrés ou de coulis de tomates...

N.B : avant tout atelier cuisine, essayer la recette pour tester le temps et l'équipement nécessaires afin de faciliter sa reproductibilité par les bénéficiaires.

### ▼ Ateliers complémentaires

Consommer autrement pour dépenser moins dans une démarche d'alimentation durable : accessible à tout d'un point de vue santé-économique-sociale et environnemental dans une perspective de mieux-être, pour :

- élargir la gamme de choix : fruits, légumes, céréales, eau, ...
- être un consommateur averti : coût / qualité nutritionnelle/quantité adaptée et réduction du gaspillage alimentaire/circuits courts/diversifier au fil des saisons,
- développer les plaisirs : ateliers d'éveil sensoriel et pratiques d'activités physiques
- partager des moments de convivialité tout en intégrant les conseils : café santé, ateliers culinaires, pique-nique,
- organiser des repas collectifs,
- mettre en place un jardin solidaire,
- proposer des rencontres chez un restaurateur, un artisan des métiers de bouche, visite d'une ferme,
- créer un jeu de quartier autour de l'alimentation,
- mettre en place un espace d'échanges.

### ▼ Autres actions autour de la nutrition mises en place dans les structures

- Réalisation d'enquêtes pour connaître les besoins et les goûts des bénéficiaires
- Aménagement des locaux; création d'un espace Accueil
- Mise en réseau avec de nouveaux partenaires locaux
- Élaboration d'une plaquette d'information.

Action soutenue par la Direction régionale alimentation agriculture et forêts (Draaf Bretagne) dans le cadre du Programme national pour l'alimentation.