

# Rebon' dire ensemble

N°5 NOV. 2012

## Autour d'un panier de légumes

### Pour la petite histoire...

Afin de dynamiser leurs interventions, les centres médico-sociaux organisent des actions collectives, généralement en partenariat avec des associations et d'autres institutions. Réunissant un groupe de personnes autour d'une même thématique, ces actions visent à les aider à se mobiliser, à se sentir revalorisées alors qu'elles traversent des difficultés économiques, psychologiques, de santé, d'insertion au travail... Elles viennent compléter les entretiens individuels, en stimulant la reprise de confiance en soi et la relation aux autres.

Se nourrir correctement devient un souci quotidien lorsque l'on dispose d'un budget réduit et qu'il faut choisir entre payer ses factures ou manger. A l'Espace Belin, toute l'équipe du centre médico-social et les habitants cherchent ensemble des alternatives à l'assistance alimentaire.

«**D**es familles disposent de moins de six euros par jour pour l'alimentation », constate Louise Pérusse, conseillère en économie familiale et sociale. La situation concerne toutes sortes de profils : étudiants, retraités, personnes au chômage, précaires ponctuels mais aussi budgets chroniquement serrés, personnes en invalidité, temps partiels... De plus, la « malbouffe » fait augmenter considérablement les problèmes de diabète et d'obésité. « Quand l'alimentation devient une problématique récurrente, il faut se donner les moyens de trouver ensemble des solutions » estime Nathalie Gillmann, assistante sociale du CMS de l'Espace Belin. Les colis alimentaires des associations caritatives constituent des réponses d'urgence, mais limitées dans le temps et contraignantes, car « elles imposent des démarches difficiles : il faut revenir chaque mois pour obtenir une lettre d'orientation. Ce problème invite à réfléchir sur l'autonomie de consommation ».

### Une porte d'entrée

D'où la recherche de solutions alternatives, impliquant leurs bénéficiaires dans une démarche dynamique. Au mois



Après un théâtre-forum avec le Théâtre du Potimarron...

de mars, une douzaine de foyers ont adhéré à l'Amap *La Carotte sociale et solidaire* et trouvent chaque mercredi, au centre socio culturel du Cardek, un panier de légumes bio. Les familles paient un euro par panier, le reste étant couvert par l'action sociale communale. Sur place, elles rencontrent d'autres adhérents : « On participe comme tout le monde, on choisit ses légumes, on est regardé avec respect », résume une mère de famille. L'accès à ces paniers a non seulement amélioré l'alimentation mais a aussi, pour Nathalie Gillmann, « développé le pouvoir d'agir des gens ». Des rencontres régulières ont lieu au CMS, l'alimentation étant une porte d'entrée pour aborder toutes sortes de questions relatives à l'éducation, à l'économie, à l'écologie, à la culture...

Comment donner le goût des bons aliments à ses enfants ? Comment valoriser ses restes ? Où s'approvisionner ? Des ateliers-cuisine, assurés par le Cardek et très prisés, donnent l'occasion de valoriser les savoir-faire de tous. Les habitants et les professionnels cherchent maintenant à pérenniser et à développer la formule. En septembre, un théâtre-forum animé par le Potimarron a permis de riches échanges, pour favoriser l'émergence d'autres idées permettant l'autonomie alimentaire. On y a parlé de jardins partagés, de lutte contre le gâchis alimentaire... Et on y a brassé collectivement des idées nouvelles pour répondre à un défi simple mais ambitieux : le droit pour tous de bien se nourrir. ■ Myriam Niss

# Ce qu'elles en disent...

## Apprendre à s'organiser

« **A** vant, je mangeais beaucoup de pâtes, de pizzas, de crêpes...

Mais quand on a un enfant, on veut limiter les dégâts industriels, il faut un certain équilibre alimentaire. Ces paniers de légumes m'ont obligée à faire la cuisine. Je fais des soupes, des sauces à la tomate fraîche... Au début, c'est un peu contraignant, mais on apprend vite ! Petit à petit, j'ai appris à m'organiser et j'ai trouvé le truc pour éviter le gâchis : je congèle ce que je veux garder et je consomme au fur et à mesure.

Mais aller chercher mon panier, c'est aussi une façon de voir du monde, on connaît des gens et ça, ce n'est pas rien... » ■ **Sabah**

## Je veux composer mon panier

« **I** l arrive que l'on ait des accidents de parcours, qui obligent à se débrouiller comme on peut... J'ai été très sportive et j'avais de bonnes habitudes alimentaires. Mais à un certain moment, j'ai été obligée de manger ce que je pouvais... Quand je suis arrivée au CMS, on m'a informée sur les aides alimentaires, j'y suis allée et j'ai trouvé cela très humiliant. Mon budget entrainé dans les critères de ce dispositif des paniers AMAP, j'y vais maintenant toutes les semaines, je peux composer mon panier, redécouvrir des légumes anciens... Les enfants s'y associent avec plaisir, même si la première fois, ils ont trouvé que les pommes bio étaient sales !... » ■ **Marie-Christine**

## Se préoccuper de sa santé

« **I** l faut se préoccuper de sa santé. Et puis, c'est bon pour mon régime ! Depuis que je vais chercher les paniers, je fais la cuisine et nous ne mangeons plus gras... Des légumes, du poisson, du blanc de poulet... Pendant les réunions, on parle du contenu des paniers, on apprend à faire la cuisine... Pendant la discussion après le théâtre-forum, j'ai trouvé très intéressante l'idée des jardins partagés... » ■ **Léontine**

## Une aide appréciable

« **C** ela a un autre goût, qui me rappelle mon enfance, quand je cueillais les légumes dans le jardin de mes parents... On découvre aussi d'autres légumes, d'autres façons de cuisiner : c'est un enrichissement. Mais c'est aussi une aide pécuniaire appréciable... Avec ces économies, j'ai enfin pu m'acheter des rideaux ! » ■ **Evelyne**

## Participer, pas quémander

« **I** l y a beaucoup de fruits et légumes inconnus, en tout cas que je ne connaissais pas auparavant, comme le radis noir, la rhubarbe, le fenouil... On n'a pas d'étiquette, quand on va chercher le panier. On participe, ce n'est pas comme si l'on venait quémander... » ■ **Nadège**

Propos recueillis par Myriam Niss