

JOURNÉE RÉGIONALE

Jeudi 15 janvier 2026
14h à 16h

WEBINAIRE

Nutrition – santé – alimentation pour les publics précaires / au sein de l'aide alimentaire

Témoignage :

Mairie de Longvic

Marine Poitout

Chargée de Mission Santé,
Handicap et projet solidarité



Contexte /diagnostic / point de départ du projet

Un contexte national préoccupant

- En France, 1 personne sur 3 déclare devoir limiter ses achats alimentaires.
- 17 % de la population est en situation d'obésité ; l'OMS alerte sur le surpoids infantile.
- Les foyers les plus fragiles consomment 2 fois moins de fruits et légumes frais.
- L'accès à une alimentation saine, variée et durable est devenu un enjeu national majeur.

Une situation territoriale qui confirme ces enjeux

Depuis plusieurs années Longvic est engagée dans l'Agenda 2030 (chantier « consommations et productions durables »).

Constats locaux :

- Augmentation des pathologies du à l'alimentation,
- Précarité alimentaire diverse,
- Isolement accru (notamment post-Covid),
- Le territoire comprend un Quartier Politique de la ville (QPV) – Bief du Moulin.
- Les seniors représentent 25 % de la population ; accompagnement renforcé via le Service de Proximité.
- Le centre social La Ruche facilite la participation des habitants aux ateliers (dont cuisine).

Un réseau partenarial structuré

La ville de Longvic et son CCAS s'appuient sur un réseau solide pour accompagner les publics fragiles.

Partenaire Co-Financeur du projet

- La Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS)

Partenaires de l'aide alimentaire :

- Banque Alimentaire de Bourgogne – colis distribués tous les 15 jours (sur orientation d'un travailleur social),
- Association « Dans ma rue » – épicerie sociale.

Partenaires mobilisés pour le projet :

- Chronoprint – livrets nutrition & anti-gaspi adaptés aux petits budgets,
- Fabienne Millet Armbruster, diététicienne – ateliers cuisine pour seniors et familles,
- Fédération Française du Diabète 21 – prévention nutrition-santé.

Ce réseau permet de proposer des actions complémentaires, cohérentes et accessibles à tous.

Objectifs

- Proposer des actions permettant d'améliorer l'accès et l'accompagnement des personnes en situation de précarité à une alimentation **favorable à la santé** de bonne qualité nutritionnelle et durable en lien avec les contraintes **budgétaires** des personnes.
- Lutter contre **l'isolement social** et favoriser les échanges ;
- Apporter une approche diététique basée sur la compréhension de l'équilibre alimentaire ;
- Restaurer des **repères** autour de la notion de **repas** ;
- **Améliorer l'utilisation des aliments** à travers des techniques culinaires de base et ainsi **valoriser l'aspect économique et nutritionnel** des denrées ;
- **Valoriser les connaissances et savoir-faire** des personnes en utilisant comme support les ateliers cuisine et les livrets de CHRONOPRINT
- Prévention des risques d'une mauvaise alimentation sur la santé

Réalisation du projet

Centre social La Ruche :

- 15 ateliers cuisine organisés,
- un atelier cuisine coanimé par les animateurs du centre social et par une diététicienne avec pour thème « connaître les bases de l'équilibre alimentaire : quelques outils pour cuisiner sainement, en peu de temps et bon marché »
- Un temps d'échange avec la fédération française des diabétiques 21 pour faire de la prévention autour de l'alimentation et l'impact sur la santé + dépistage diabète

26 participants différents touchés, en moyenne 15 personnes présentes par atelier.

Service de proximité de la Ville de Longvic :

- 7 ateliers cuisine spécifiques,
- Un temps d'échange avec une diététicienne sur le thème « comment prévenir la dénutrition, les clés d'une alimentation plaisir »
- Un temps d'échange avec la fédération française des diabétiques 21 pour faire de la prévention autour de l'alimentation et l'impact sur la santé + dépistage diabète

10 participants différents touchés, avec une moyenne de 7 personnes par groupe.

Livrets

- **Conception et distribution de livrets de recettes** : quatre modèles de livrets ont été réalisés, chacun adapté à un public spécifique (familles, seniors, personnes diabétiques, étudiants).
- Un total de **600 exemplaires** a été commandé, soit 150 livrets par modèle.
- Ces supports, proposant des recettes simples et économiques réalisables à la maison ainsi que des conseils pratiques pour mieux manger et mieux choisir ses denrées, ont été distribués aux **36 personnes participantes aux ateliers** et mis à disposition en libre accès au **Point Information Jeunesse**, au **centre social La Ruche** et à la **Banque Alimentaire**.

Budget du projet

Poste de dépense / recette	Prévisionnel (€)	Réalisé (€)
Dépenses		
Conception et impression des livrets	8 000€	7 991,53
Achat de matières et fournitures	3 500 €	1 275€ ateliers cuisine centre social La Ruche 630€ ateliers cuisine service de proximité
Prestation de service		700€ diététicienne 200€ association des diabétiques de cote d'or
Charges sociales	4 000€	4 000€
Rémunération du personnel (mairie)	9 000€	9 000€
Total dépenses	24 500 €	23796,53€
Recettes		
Subvention DREETS	15 000 €	15 000€
Participation Ville de Longvic	9 500 €	9 500 €
Total recettes	24 500€	24 500€

Résultats & effets observés

Sur les publics

- Réduction des inégalités d'accès à une alimentation de qualité (habitants du QPV, familles, seniors, publics précaires).
- Découverte et mise en pratique de recettes simples, économiques et équilibrées.
- Meilleure compréhension de l'équilibre alimentaire (grâce aux interventions de la diététicienne et de la Fédération Française des Diabétiques 21).
- Ateliers vécus comme des moments conviviaux, favorisant les échanges et le lien social.

Sur le territoire

- Contribution à une dynamique locale autour du mieux manger, en cohérence avec l'Agenda 2030.
- Renforcement des partenariats (diététicienne, FFD 21, Chronoprint, partenaires de l'aide alimentaire).
- Implication accrue des habitants du QPV dans les actions collectives du territoire.

Résultats & effets observés

Obstacle rencontré :

- Budget alimentaire limité et augmentation continue des prix.

Ajustements / solutions

- Tous les ateliers sont conçus avec des recettes simples, reproductibles à la maison, sans matériel particulier.
- Liste de tache : chaque participant peut mettre la main à la pâte, quel que soit son rôle ou sa capacité.
- Outils pédagogiques adaptés : fiches recettes, conseils anti-gaspi, menus équilibrés et économiques.
- Mobilité des seniors : le Service de Proximité assure le transport des personnes ne pouvant venir seules.

Enjeu à surveiller

- Le budget et le coût des ingrédients restent la principale contrainte pour pérenniser et étendre le projet.

Perspective

Fort de ces retombées positives, le projet constitue une base solide pour être reconduit et renforcé, notamment à travers :

- la mise en place de nouveaux cycles d'ateliers adaptés à différents publics, avec des thématiques variées : cuisine économique, batch cooking, repas équilibrés, anti-gaspi.
- le développement de partenariats locaux (producteurs, associations, structures éducatives),
- la création de nouveaux outils pédagogiques (fiches, vidéos, ateliers thématiques).

En conclusion, « *Mieux manger pour tous* » s'impose comme une action de prévention et d'accompagnement essentielle pour lutter contre la précarité alimentaire et promouvoir une meilleure santé auprès des habitants de Longvic.

Conseils & enseignements pour d'autres structures

2-3 tips clés

- S'appuyer sur des ateliers existants et les améliorer : adapter le contenu à votre public cible (séniors / familles / personnes seules), en conservant les formats qui fonctionnent déjà.
- Interventions de professionnels qualifiés : diététicien.ne.s et associations spécialisées (ex. Fédération Française des Diabétiques) apportent expertise et crédibilité.
- Recettes simples et reproductibles à la maison : menus équilibrés, peu coûteux, adaptés au matériel disponible chez les participants pour garantir une mise en pratique réelle.

Ce que nous referions / ce que nous referions autrement

À refaire : interventions de la diététicienne et de la Fédération des Diabétiques, ateliers séparés selon les publics pour un accompagnement plus efficace.

À faire autrement : envisager un autre éditeur pour les livrets afin d'avoir plus de liberté dans le contenu et les illustrations.

Réplicabilité

Encouragement :

“Même de petits ateliers, bien conçus et adaptés, peuvent transformer les habitudes alimentaires et renforcer le lien social.”

Réplicabilité :

ce projet peut être reproduit ailleurs si les conditions suivantes sont réunies :

- Partenaires locaux engagés (CCAS, associations, professionnels de santé).
- Ateliers adaptés aux publics ciblés.
- Recettes simples, économiques et faciles à refaire chez soi.
- Suivi régulier pour maintenir la motivation et l'appropriation des pratiques.