

# Savoirs à semer et saveurs à partager

 Alimentation et Agriculture

## Mots clés

[alimentation](#) [lien social](#) [pratiques alimentaires](#) [Saveur](#)

**Descriptif, résumé de l'action ou du projet d'ESE mené**  
Ce programme permet de faciliter l'accès des publics précaires à une alimentation durable de qualité.

## Les difficultés rencontrées et/ou les réussites à valoriser

### UN PROGRAMME D'ANIMATIONS CONVIVIAL

Savoirs à semer et saveurs à partager est un programme d'animations ancré sur le lien entre alimentation, plaisir et santé. Son objectif est d'une part de faciliter l'accès pour tous à une alimentation locavore et diversifiée, et d'autre part d'encourager l'autonomie alimentaire.

Ce programme est mené depuis 5 ans par le CIVAM Semailles, association d'éducation populaire et de développement rural, appartenant au Réseau CIVAM national. Il a permis d'obtenir l'agrément d'Espace de Vie Social délivré par la Caisse d'Allocations Familiales locale. Notre territoire d'intervention est le Pays Midi Quercy, constitué de trois Communautés de Communes du Tarn-et-Garonne.

Les animations qui constituent ce programme se sont mises en place progressivement, au gré des envies de notre public constitué de retraités, de familles, de personnes socialement isolées ou fragilisées et de personnes handicapées. Actuellement, cinq grands types d'activités sont mis en oeuvre :

**Les ateliers cuisine** réguliers et participatifs qui ont lieu sur trois communes. Un menu complet est préparé collectivement à base de produits locaux et de saison. Pour aider les usagers à progresser dans la maîtrise du budget alimentaire, une attention particulière est portée au choix des matières premières : priorité est donnée aux protéines végétales et aux protéines animales peu onéreuses. Le coût du repas complet est ainsi maintenu sous la barre des 4€ /personne.

Ces activités sont autant d'occasions de retrouver le plaisir de manger, de partager des savoir-faire culinaire ou de bonnes adresses, d'accommoder des produits de saison de façon originale mais aussi de mettre en oeuvre des gestes de base peu pratiqués par certains : peler, couper, doser... Le temps d'échange convivial est prolongé par le repas partagé qui suit la préparation.

Dans la durée, on constate que ces ateliers réguliers aident les usagers à retrouver le plaisir de cuisiner et de « reprendre la main » sur une alimentation jusque là subie, plutôt que choisie.

**Les sorties « glanage »** saisonnières : consistent à explorer la campagne environnante à la recherche de plantes et fleurs comestibles, baies ou fruits secs sauvages. Ces sorties sont suivies d'atelier où les produits glanés sont cuisinés collectivement pour préparer un repas complet, partagé sur place.

 Mise à jour de cette page : 05/05/2022

Personne contact

Boury  
Hélène  
/  
[helene.boury@laposte.net](mailto:helene.boury@laposte.net)  
et

Adresse

12 rue Marcelin Viguié  
82800 NEGREPELISSE  
France

 [Consulter la carte](#)

 **Porteur**

- CIVAM  
Semailles  
82800  
NEGREPELISSE

La connaissance de la ressource alimentaire gratuite présente dans l'environnement permet d'enrichir qualitativement l'alimentation des publics à petits revenus, en diversifiant les sources de vitamines, minéraux et protéines végétales. Elle constitue aussi des occasions privilégiées de partage intergénérationnel de savoirs.

**Les ateliers thématiques alimentaires** se font soit autour d'une matière première particulière (les fleurs de sureau, la noix, les huiles alimentaires...), soit autour d'un thème spécifique (la conservation des aliments, la transformation des excédents du potager, les pratiques naturelles au jardin...).

Les visites de fermes créent du lien entre les usagers des ateliers et les agriculteurs locaux engagés dans une démarche de commercialisation en direct ou en circuits courts.

Elles facilitent la connaissance de la ressource locale en produits alimentaires bruts ou transformés. Ces rencontres avec les paysans sont l'occasion, pour les participants, de mieux appréhender la difficulté du travail agricole et de prendre conscience de l'impact de leurs habitudes alimentaires sur l'économie locale.

**Les événements festifs ponctuels** (fête de la pomme, disco-soupe (1)) contribuent à retisser le lien entre alimentation, plaisir et convivialité. Ils permettent aussi de s'impliquer dans des actions collectives et de se sentir utile, notamment pour les personnes coupées du monde du travail.

#### **UN ÉTAT DES LIEUX**

Cette expérience nous a apporté de nombreux enseignements en ce qui concerne l'efficacité des actions d'accompagnement des publics précaires vers une meilleure alimentation.

- Il est indispensable d'accompagner les publics régulièrement et dans la durée pour obtenir des résultats concrets ;
- La fidélisation d'un public qui a du mal à sortir de chez soi passe obligatoirement par le plaisir trouvé dans une atmosphère conviviale et bienveillante ; dépourvue de jugement. La posture des animateurs est donc primordiale : ne pas se placer en donneur de leçon, s'appuyer sur le participatif et le partage de savoirs entre usagers ;
- On mobilise plus facilement les usagers en abordant l'alimentation de manière globale : connaissance de la ressource locale, équilibre et diversité alimentaire, savoir-faire culinaire de base, connaissance de recettes originales mais faciles à réaliser, impact de l'alimentation sur la santé...
- La diversité des actions et des lieux d'intervention permet d'élargir le public touché mais implique un gros travail de partenariat, notamment pour la mise à disposition de lieux où l'on peut cuisiner. Le fait de disposer d'un matériel de cuisine « itinérant » (plaques de cuisson, four électrique portatif, ustensiles de cuisine...) donne une grande souplesse d'action et permet d'aller au plus près des publics ruraux à faible mobilité
- Le public le plus marginalisé étant le plus difficile à mobiliser, le partenariat avec les acteurs sociaux du territoire est très facilitateur, ainsi que l'existence de points de rencontre stables et identifiés ;
- Il est important de privilégier les activités favorisant la mixité des publics donc qui peuvent être organisées avec une participation financière minimale.

Ce programme d'activités autour de l'alimentation est destiné à se pérenniser, même s'il est susceptible d'évoluer dans la forme. Cet objectif ne saurait être atteint sans les multiples partenariats associatifs tissés sur le territoire, ni sans

la continuité du soutien accordé par nos partenaires financiers, notamment celui de la Caisse d'Allocations Familiales, par le biais de notre agrément Espace de Vie Social.

*(1) Disco-soupe est un mouvement solidaire et festif qui s'approprie l'espace public et le rebut alimentaire pour sensibiliser au gaspillage alimentaire.*

## **Source :**

Cet article est issu du « [Dossier-ressources Agriculture & Alimentation](#) » et édité par le [Réseau Régional Éduquer en Santé-Environnement Occitanie](#).

## **Informations sur l'action**

### **Publics/participants**

- Famille
- Professionnels
- Élus
- Tout public