



Matinée Mancy'up

Vendredi 22 mars 2019

Cuisine Vecteur de Lien Social



### Thématique 1 : Gastronomie à petit prix

**Groupe :** CHALOYARD Josiane (Association Valentin Haüy) – [josiane50@wanadoo.fr](mailto:josiane50@wanadoo.fr), BEUROIS Nathalie (IME Montaigu) – [nathalie.beurois@gmail.com](mailto:nathalie.beurois@gmail.com), RONZEL Isabelle (Restaurant Pic Vert) – [isabelle.ronzel@orange.fr](mailto:isabelle.ronzel@orange.fr), JAILLET Raphael (Enseignant au Lycée Agricole Mancy), Mme Ferrari (Conseillère Régionale, Présidente du conseil d'administration) – [jacqueline.ferrari58@gmail.com](mailto:jacqueline.ferrari58@gmail.com), THENOT Mathilde et VUILLEMIN Pierre-Augustin (Apprentis au lycée Mancy), PERREAU Alexandre et GUERIN Manon (Etudiants en BTSa Développement et Animation des Territoires Ruraux),

#### Contexte

Il est difficile d'adopter une alimentation saine et équilibrée lorsque l'on a un budget limité. Plusieurs études montrent que les différences sociales en matière d'alimentation persistent. Les populations ayant moins de revenu ont notamment une consommation plus importante de produits avec une forte densité énergétique et pauvre en nutriments essentielles, ce qui favorise l'obésité et les maladies chroniques.

Mais en privilégiant la cuisine de produits bruts et de saison, plutôt que des produits transformés, on peut allier alimentation de qualité et à petit budget.

La problématique de cet atelier était : **Comment manger des plats élaborés sans se ruiner ?**

#### Réflexion

Lors de la réflexion autour de cette problématique le groupe a débattu sur plusieurs idées tel que reprendre le goût et le temps de cuisiner à plusieurs ou même seul, changer ses habitudes, ne pas acheter de plats industriels, acheter des produits en promotion, de saison, planifier ses menus et élaborer sa liste de course en fonction, savoir utiliser les restes, bien doser les quantités pour éviter le gaspillage, faire des mini stages de cuisine soutenu par des organismes (Ateliers Cuisine et Partages) ou alors aller manger au Restaurant Municipal (petit prix et produits bio et locaux).

#### Projet : **Itinérance Gustative**

Commanditaire : Ecole ou Lycée ou partenaires

Maitre d'œuvre : Etudiants ou élèves du Lycée Agricole Mancy

Partenaires possibles : CCAS, Maison des Solidarités, Centres Sociaux, associations, restaurateurs, écoles, diététicienne, jardins partagés, AMAP, Région, Département, FitFap, centre de vacances, communes, communauté d'agglomération ECLA, Appel d'offre, maraîchers

Objectifs :

- Sensibilisation à une alimentation saine à base de produits simples et à petit prix
- Découvrir des recettes
- Elaborer un repas

Description : Aller dans les villages, réunir les habitants et confectionner des repas ensemble dans les locaux de la municipalité ou autres locaux. Les repas seront faits avec un petit budget, et seront équilibrés. Il y aurait un rendez-vous par mois dans une commune différente à chaque fois. Ces moments seront des moments de partage, d'émotion et de convivialité.

Lieu : Rayon de 30km autour de Lons le Saunier

Calendrier de réalisation : Octobre : récolte

Novembre : Repas Fromager (Le Jura sur un plateau)

Décembre : Un repas festif à moindre coût

Janvier : Repas quotidien

Février : Repas carnaval et crêpes

Mars : Buffet de Pâques

Budget : Non mentionné

Matériels nécessaires : locaux, matériels de cuisine et aliments

## Thématique 2 : La cuisine pour tous

Groupe : GUYON Laure Stagiaire au lycée Mancy diététique (Laure.guyon.971@gmail.com), LEVRIERI Cassandra ADMR (clevrier@fed39.admr.org), TYVAERT Claire Clus'ter Jura (Claire.tyvaert@cluster-jura.coop), FROMONT Sandrine Mutuelle familiale (sfromont@mutuelle-familiale.org), JEANNIN Christophe ITEP (Christophe.jeannin@addsea.fr), CAILLE Stéphanie ITEP (Stephanie.caille@salinsdebregille.com), DRAPIER Aurélie CC Petite Montagne (Aurelie.drapier@petitemontagne.fr), CALLAND Jacques CC petite Montagne (Jacques.callano@wanadoo.fr), PELLETIER Agathe étudiante en diététique (Agathepelletier21@gmail.com)

RENAUD Manon, RODRIGUES Catia Etudiante en BTS

### Contexte :

Quelques soient notre âge, notre origine culturelle, notre niveau de revenu ou nos capacités, nous mangeons tous, et une grande partie d'entre nous attache une réelle importance à l'alimentation !

Manger est bien plus qu'un besoin physiologique, c'est aussi un moment privilégié de partage et de convivialité.

Or notre société a particulièrement besoin de développer des espaces de « vivre ensemble », essentiels pour favoriser les échanges, les partages, les moments de convivialité et pour lutter contre l'individualisme, l'exclusion et les aprioris.

La cuisine peut être un excellent moyen de répondre à ces besoins, en impliquant tous les publics, comme des enfants, des personnes âgées, des personnes de cultures différentes, des personnes en situation de handicap...

### Problématique : Pourquoi et comment développer la cuisine comme support de lien social ?

#### Réflexion :

Nous sommes parties d'un lieu déjà existant que deux participants avaient à leurs dispositions, une ancienne bâtisse de 2 étages, 9 pièces et un grand jardin. Ils voulaient développer un tiers-lieu afin de créer une entraide citoyenne dans la communauté de commune de la petite Montagne. A partir de ces éléments, nous avons cherché des activités afin de rapprocher, à l'aide de la cuisine, tous les acteurs du territoire et en informant un maximum sur les éléments liés à l'alimentation (identifier les arbres fruitiers, les plantes, bonne consommation, gaspillage...)

#### Projet : Jardin'Age

Un tiers-lieu : du jardin à la cuisine

Lieu : Ancienne bâtisse avec une petite cuisine équipée et un grand jardin au centre-ville d'Arinthod

Activités :

- Faire vivre le jardin (planter des légumes, des fleurs...)
- Transformer les récoltes (compote, sirop...)
- Partager les transformations
- Apprentissage ludique des plantations et animaux du jardin
- Informer sur le gaspillage et les fruits et légumes de saisons
- Visite de fermes et de marchés locaux
- Dégustation (les enfants préparent et les personnes âgées dégustent)

Objectifs :

- Sensibilisation et éducation d'un nouveau mode de consommation
- Partage de connaissances (valorisation de la personne)
- Créer du lien entre les différents acteurs du territoire
- Privilégier une production locale

Commanditaire : Communauté de commune de la petite Montagne

Maitre d'œuvre : Etudiants de BTSA DATR

Partenaires :

- Communauté de commune
- Centre de loisirs
- Producteurs locaux
- Associations locales
- Maisons de retraite
- Particuliers
- Maison départementale et Maison solidaire

Ressources :

- Prêts matériels de cuisine
- Dons alimentaires des particuliers

### Thématique 3 : Cuisine anti-gaspillage

Aujourd'hui le gaspillage alimentaire représente **10 millions de tonnes** de nourriture jeté chaque année en France. On estime que le gaspillage provient à **33%** des consommateurs, à **32%** des producteurs, à **21%** de la transformation et à **14%** de la distribution (selon l'article du 7 juin 2018, Le Monde)

Lors de l'évènement Mancy'up du 22 mars, Mme Perrin Joëlle de l'IME de Montaigu ([joelle.perrin@ac-besancon.fr](mailto:joelle.perrin@ac-besancon.fr)), Mme Johann Maryse de la Banque Alimentaire ([maryse.johann@gmail.com](mailto:maryse.johann@gmail.com)), Mme Chance Eva de Vitagora ([eva.chance@vitagora.com](mailto:eva.chance@vitagora.com)), Mme Lecoultre Roseline de Elles Jura ([r.lecoultre@orange.fr](mailto:r.lecoultre@orange.fr)) et Mme Henrion Camille du Clus'ter jura ([camille.henrion@cluster-jura.coop](mailto:camille.henrion@cluster-jura.coop)) ont réfléchi à un moyen / des solutions pour réduire le gaspillage alimentaire. Leurs réflexions a permis de cibler les freins à la réduction du gaspillage alimentaire, un projet a été alors constitué pour permettre d'y répondre.

Chloé Camacho et Lucie Didier ont été les animatrices de cet atelier, toutes deux étudiantes en BTSA au lycée agricole Mancy.

Proposition de nom du projet : « Rien ne se perd, tout se cuisine » ou « Ici, on cuisine tout ! »

Public cible : Population lédonienne de 18 ans et plus

Cœur de cible : Etudiants, papas débordés et personnes en situation de handicap (GIR de 6 à 4) du bassin lédonien

Porteur du projet : Lycée Agricole Mancy

Partenaires possibles :

- Conseil départemental
- Associations
- Professionnels de la restauration
- Etablissements d'enseignement
- .....

Ressources matérielles :

- Maraichers et producteurs bio et locaux
- Salle d'accueil de public (ex : salle de la vache qui rit)

Calendrier de réalisation : Animation cuisine une fois chaque saison avec des réunions (tous les trois mois environ) pour permettre aux participants d'avoir un suivi.

Le projet se découpe en 3 grandes parties :

#### **1) Informer**

*Pourquoi ne pas gaspiller ?*

Sensibiliser et informer la population sur le gaspillage.

Pour des raisons de respect du travail pour les personnes qui cultivent cette nourriture, par respect pour l'environnement, pour des questions d'égalités et de justice sociale (pourquoi jeter alors que certaines personnes n'ont pas les moyens de bien manger) et enfin parce que c'est économique !

*Comment ne pas gaspiller ? (Les stratégies)*

Nombreuses sont les astuces, mais on manque d'info !

On peut changer certaines habitudes et favoriser des circuits courts en évitant alors le transport, purger régulièrement son frigo, anticiper ses repas, éviter les produits transformés.

Devenir créatif pour éviter la poubelle en cuisinant les restes, favoriser une cuisine simple, avoir une liste de produits simples à cuisiner.

On peut toujours envisager de mettre en place des outils collectifs ou utiliser ceux qui existent déjà comme des composts de quartier, les frigos partagés/communaux ...

## **2) Faire pratiquer**

Faire pratiquer en musique, apprendre à cuisiner des produits simples et de saison (liste d'aliments de base)

## **3) Déployer et essaimer**

Faire connaître l'initiative par le « bouche à oreille », la communication papier (flyers, affiche), les différents médias...

Assurer un suivi des différentes personnes qui ont déjà participé avec des réunions « pique-nique » de partage et d'échange sur leurs expériences respectives.

## **Thématique 4 : Apprendre à manger sainement**

**Groupe :** GRONDIN JEANNETTE (Association Valentin Haüy)- jeanettegrondin@orange.fr, MICHALET Christine (Association Valentin Haüy) – les.michalet@gmail.com, GORCE Catherine (Diététicienne), EPAILLY Françoise (Chargé de mission au Conseil Départemental)- fepailly@jura.fr, FAUSSURIER Patricia (ProdeSSa) – patricia.faussurier@prodeSSa.org, NACHON Cécile (Professeur d'Education familiale et Sociale au Lycée Agricole Mancy) – cecile.nachon@educagri.fr, MALAIZE Tifanie et MONTEIRO Esther (Etudiantes en BTSa Développement et Animation des territoires ruraux)

### **Contexte**

Dans l'antiquité, Hippocrate affirmait déjà que : « L'alimentation était la première médecine ». Aujourd'hui, nous connaissons tous les slogans tels que « Manger 5 fruits et légumes par jour », « Evite de manger trop gras, trop salé, trop sucré », « Evitez de grignoter entre les repas ».

Cependant, il n'est pas toujours si facile d'adopter une alimentation saine et équilibrée au quotidien.

Les rythmes de vie accélérés de nos sociétés modernes incitent à la consommation d'une nourriture plus rapide, plat préparé et prêt à l'emploi. On constate les pathologies liées à l'alimentation telles que l'obésité, les diabètes, certaines formes de cancers, ou de troubles cardio-vasculaires sont en augmentation.

La problématique de cet atelier était :

**Comment favoriser une alimentation saine et équilibrée avec des produits de qualité ?**

### **Réflexion**

Nous nous sommes rendu compte que le public connaissait les recommandations d'une alimentation saine et équilibrée mais que nous ne savions pas les appliquer, ce qui provoque de la culpabilité. Notamment sur les quantités, qu'est ce que représente cinq fruits et légumes par jour ?

Nous avons également identifié les freins tels que le budget attribué à l'alimentation, les messages dévastateurs transmis par les médias, difficulté à changer nos habitudes, et se donner les moyens de faire des choix.

Les enfants sont aujourd'hui prescripteurs, c'est pour cela que nous avons choisi de développer un projet pour sensibiliser les enfants dès leurs plus jeunes âges sur l'alimentation.

**Projet : Ensemble, ça pousse !**

**« De la Terre à L'assiette »**

Commanditaire : Ecole ou Lycée

Maitre d'œuvre : Etudiants ou élèves du Lycée Agricole Mancy

Partenaires possibles : Ecole, ADMR, PRODESSA (Service aux familles), Foyer Logement, CPIE, Jardins partagés, Grainothèque, Commune, Parents d'élèves, APF, ALSH, Association Valentin Haüy, Diététicienne, AMAP, ARS, Jura Nature Environnement, Communauté d'agglomération ECLA

Objectifs : -Sensibilisation à une alimentation saine à base de produits simples

- Découvrir le jardinage intergénérationnel et tout publics
- Elaborer un repas avec la récolte

Description : Un jardin pour tous, où enfants, adultes, personnes en situation de handicap ou en situation précaire, et personnes âgées vont gérer un jardin (plantation, entretien, récolte). Une fois les produits récoltés, ils élaboreront un repas à partir de ceux-ci, qu'ils dégusteront ensemble.

Lieu : Communauté d'agglomération d'ECLA

Calendrier de réalisation : De Septembre à Juin

Budget : 1000 €

Matériels nécessaires : Bac, râteaux, pelles, graines, terreau, outils